

면역력 업! 운동 따라하기 (초등용)

운동할 준비가 되어있다면 아래 운동을 따라해 볼까요?

운동동작은 개인 체력수준에 따라 횟수를 조절할 수 있어요.

운동은 영상을 참고하여 정확한 방법으로 무리하지 않고 안전하게 따라해보세요~

그림을 누루시면 해당 동영상이 열립니다.

01 엷다운 스트레칭



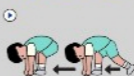
좌우 10초 / 상체 높였다 다리 펴기

02 로테이션 터치



좌우 각 5회 / 팔 위, 일, 아래로 펴기

03 핸드 플랭크



5회 / 바닥에 손대고 앞으로 이동하기

06 파워크런치



10회 / 좌우 5회
상체 올리기, 다리 교차 올리기

05 힙 리프트



10초 버티기 / 엉덩이 들고 다리 펴기

04 크로스 바디



좌우 3회 / 팔 다리 교차 들기

07 고양이 스트레칭



위 아래 5회
고양이 말 등 자세 유지하기

08 스쿼트



10회 / 공 잡고 스쿼트 하기

09 힙 플렉스



좌우 각 10초 버티기
의자에 앉아서 고관절 늘리기

실외운동 TIP

실외에서 운동 시 사람들이 밀집된 곳이나 미세먼지 농도가 높은 시간은 피하도록 하고, 걷기, 조깅, 줄넘기, 자전거타기 등의 개인운동도 추천하며, 실내의 단체운동은 삼갑니다.