

프로그램명			밸런스 바디디자인				
프로그램 소개			생활의 일부가 되고 있는 운동으로 인해 근골격계의 통증과 부상이 생기는 경우가 많이 발생하고 있는데 이런 문제의 주요 원인으로는 일상생활 속 나쁜 자세 습관과 신체를 고르게 사용하지 못하는 상황으로 인해 만들어진 신체 불균형을 생각하지 못하고 근력 강화 운동과 유산소운동을 하거나 다이내믹한 레포츠를 즐기기 때문이다. 본 과정은 균형 잡힌 몸매와 유연성을 높이고 코어 근육을 발달시켜 운동 수행 능력을 향상시키고 활기찬 일상생활과 안전하고 즐거운 레포츠 생활을 즐길 수 있게 도움을 줄 것이다.				
비고			교구비 1만원(테니스공 3개)/ 준비물 : 요가매트, 수건 1장				
운영	기 간		총회차(시간)	시간대	교육방법	참여인원	
	2024.5.16.~8.8. (4개월)		12(24)	화요일 14:30~16:30	강의 및 실습	17명	
차시	일자(요일)	교육시간	세부 교육내용			담당강사	교수방법
1	5.14.(화)	14:30~16:30	-내 몸 균형 점검(골반과 척추의 변형정도 그리고 다리길이 차이 등) -운동을 할수록 근골격이 아픈 이유? -세포를 건강하게 하면서 골격근의 피로를 줄여주는 제2의 심장 활용법 -신체 균형의 기초를 바로 잡아주는 발목 교정과 고관절, 골반 교정 운동, 걷기 운동으로 인한 골반 통증의 원인인 고관절교정운동, 테니스공을 이용한 고관절 피로 풀기 셀프 마사지 -척추 정렬 바로 잡기			김용서	이론/실기
2	5.21.(화)	14:30~16:30	-바른 자세와 신체 활동 능력의 향상을 위한 골반 고관절 교정운동 -매일매일 지치고 피로한 신체의 밑받침인 족저근과 아킬레스건 피로풀기 -뇌 건강과 바른 자세를 위한 척추 교정 운동			김용서	이론/실기
3	5.28.(화)	14:30~16:30	-스마트폰으로 지친 목과 어깨의 피로를 풀고 교정과 가동성 향상을 위한 목과 어깨 교정운동 -테니스공을 이용한 목과 어깨의 피로 풀기 셀프 마사지 -고관절 유연성 향상 운동			김용서	이론/실기
4	6. 4.(화)	14:30~16:30	-걷기,등산 등 여러 가지 운동과 신체 변화(무릎 벌어짐 등)로 지친 무릎의 기능 향상을 위한 교정 스트레칭과 운동 -무릎 건강 셀프 마사지			김용서	이론/실기
5	6.11.(화)	14:30~16:30	-몸매의 균형과 아름다움을 위한 골반 축소 운동 -척추 강화운동			김용서	이론/실기
6	6.18.(화)	14:30~16:30	-무용수의 몸매처럼 군살 없는 몸매를 위한 몸통 스트레칭 -올바른 걷기자세와 걷기로 인해 생긴 고 관절 피로풀기 -허리의 피로를 푸는 셀프 마사지			김용서	이론/실기

7	6.25.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -목과 어깨의 긴장과 뇌 혈액순환에 도움을 주는 엎드린 자세 목, 어깨 교정운동 -등을 편안하게 펴주고 항중력근 강화를 위한 몸의 뒤근육 강화운동 	김용서	이론/실 기
8	7 .2.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -체형을 좌우하는 흉곽 바로세우기(가슴펴고 등 펴기) -골반 축소운동 그리고 몸통 앞뒤 유연성 향상과 골반저근 기능 향상 운동 	김용서	이론/실 기
9	7. 9.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -고관절 기능 향상을 위한 근력 강화 운동-복부 강화 운동1 	김용서	이론/실 기
10	7.16.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -복부 강화 운동2 -하체 체력 강화를 위한 변형 스쿼트와 런지, 데드리프트 -코어 근육 강화와 전신 체력향상을 위한 변형 플랭크와 맥켄지 자세 그리고 악어 걸음-1 	김용서	이론/실 기
11	7.23.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -코어 근육 강화와 전신 체력향상을 위한 변형 플랭크와 맥켄지 자세 그리고 악어 걸음-2 	김용서	이론/실 기
12	7.30.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -서서하는 척추 교정 운동과 관절 건강 운동 -바로 누운 자세 전신 이완 운동 	김용서	이론/실 기
13	8. 6.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -전신 근력 강화 운동으로 체력 향상시키기 전신 근력 강화와 체력 향상을 위한 버피 운동과 런지 니킥, 고릴라 걸음 	김용서	이론/실 기
14	8.13.(화)	14:30~ 16:30	<ul style="list-style-type: none"> -몸의 변화 체험 사례 말하기 -매일매일 실천하는 바른 자세와 코어근육 강화를 위한 운동 루틴 	김용서	이론/실 기