



[내일을 위한 근테크]

- ◆ 강의주제 : 중년 이후 체형, 통증, 움직임, 근육 운동의 이해와 관리 방법
- ◆ 강 사 : 최준혁
- ◆ 강의일시 : 7.20.~12.4.(월•금) 14:00~16:00, 총 36회
- ◆ 대 상 : 15명(50대 이상_영종구 구민 및 영종구 소재 사업장의 직장인)
- ◆ 강의장소 : 배움2실
- ◆ 재료비•교재비 : 없음 ◆ 준비물 : 필기도구, 편한 복장
- ◆ 강의내용

구분	강의일정	교육내용
1	7.20(월)	프로그램 소개, 중년 이후 근육 감소의 위험성
2	7.24(금)	체형의 유형과 종류, 개인별 체형 기록 및 분석
3	7.27(월)	테스트 방법과 문제점 파악, 스쿼트, 한발 서기, 어깨 가동성 검사
4	7.31(금)	개복목, 라운드 숄더, 디스크 등 원인 찾기, 골반 불균형으로 인한 문제 인식
5	8.3(월)	각 부위별 원인에 따른 통증의 양상, 허리, 무릎, 어깨 통증 알아보기
6	8.7(금)	안정화, 움직임 근육 구분하기, 체형과 근육의 관계 이해
7	8.10(월)	호흡의 중요성, 흉식, 복식 호흡의 이해와 실습
8	8.14(금)	코어 근육이란? 기본 코어 운동의 종류
-	8.17(월)	광복절 대체 공휴일
9	8.21(금)	근무 환경 파악 및 앉는 습관 이해, 스마트폰 사용 습관 파악
10	8.24(월)	보행 주기의 이해, 발 착지 방법 알아보기
11	8.28(금)	발 아치의 기능 알아보기, 발목 가동성 및 안정성 중요성 인식
12	8.31(월)	정적 균형 방법 알아보기, 동적 균형 방법 알아보기
13	9.4(금)	뒤뚱거리는 걸음, 절뚝이는 걸음 문제 분석, 해결 방안 찾아보기
14	9.7(월)	스텝 운동, 방향 전환 운동 실습
15	9.11(금)	하체 협응 운동, 무릎 보호 전략 및 체중 이동 시 주의사항





[내일을 위한 근테크]

구분	강의일정	교육내용
16	9.14(월)	물건 들기, 바닥에서 일어나기 등 생활 습관 교정
17	9.18(금)	부상 시 급성 처치 방법, 만성 통증 발생 시 행동 요령
18	9.21(월)	개인별 보행 분석, 균형 능력 측정
-	9.25(금)	추석 연휴
19	9.28(월)	거북목, 일자목의 원인. 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
20	10.2(금)	오십견, 회전근개 파열 등 원인 파악, 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
-	10.5(월)	개천절 대체휴일
-	10.9(금)	한글날
21	10.12(월)	테니스, 골프 엘보, 손목 터널 증후군 원인, 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
22	10.16(금)	담이 결리거나 윗 등 통증 원인 분석, 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
23	10.19(월)	원인 모를 허리 통증, 디스크, 협착 등 원인 분석, 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
24	10.23(금)	퇴행성 관절염, 십자인대, 연골 손상 원인 분석, 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
25	10.26(월)	족저근막염, 발목 통증 원인 알아보기, 통증 해결을 위한 운동 방법 실습
26	10.30(금)	전신 운동의 중요성 이해. 협응을 위한 기본 운동 실습
27	11.2(월)	생활에서 필요한 기능 회복을 위한 운동 실습
28	11.6(금)	하체 근육의 중요성 이해하기, 스쿼트, 런지 등 맞춤형 하체 운동 방법 및 실습
29	11.9(월)	어깨 근육의 중요성 이해하기, 밀고 들기를 통한 어깨 강화 운동 실습
30	11.13(금)	가슴 근육의 중요성 이해하기, 밀고 모으기를 통한 가슴 강화 운동 실습
31	11.16(월)	등 근육의 중요성 이해하기, 끌어내리고 당기기를 통한 등 강화 운동 실습
32	11.20(금)	코어 근육의 중요성 이해하기, 몸의 중심을 강화시키는 운동 실습
33	11.23(월)	기능성 운동의 중요성 이해하기, 앉고 서서 할 수 있는 평 운동 방법 실습
34	11.27(금)	분석한 체형에 맞는 운동 선별, 각 종목별 강도 설정
35	11.30(월)	주 단위, (월) 단위에 따른 프로그램 설정 방법
36	12. 4(금)	단기보단 장기적으로 유지할 수 있는 습관 만들기, 나의 건강 도찾고 활력 추가하기