



농촌진흥청
국립농업과학원



폼 롤러를 이용한

따라하기 쉬운 **농업인** **무릎 운동 12가지**



무릎 운동의 필요점과 고려사항은 무엇일까요?

무릎 운동의 필요점

- ✓ 무릎 통증 완화, 운동능력 향상
- ✓ 무릎 골관절염 등 예방



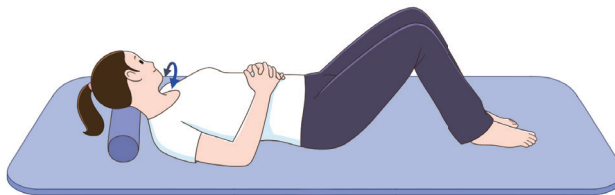
고려사항

- ✓ 운동은 아침, 저녁 2회 꾸준히
- ✓ 운동 횟수보다 정확한 동작이 중요
- ✓ 힘 빼는 동작에는 숨 들이 마시고, 힘 주는 동작에는 숨 내쉬기
- ✓ 근육통 발생 시 운동을 2~3일 쉬고 이후 낮은 강도로 다시 하기

무릎 통증 잡는 건강운동 ①

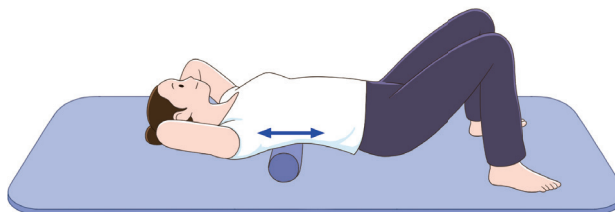
1 뒷목 풀기

목 뒤에 폼 롤러를 위치 시키고 누운 자세로 목을 좌우로 움직인다.



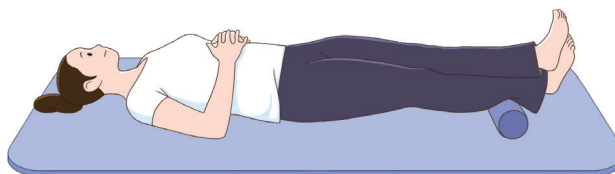
2 굽은 등 풀기

누운 자세로 폼 롤러를 등에 놓고 위, 아래로 움직인다.



3 종아리 풀기

누운 자세로 종아리 밑에 폼 롤러를 위치 시킨다.



무릎 통증 잡는 건강운동 ②

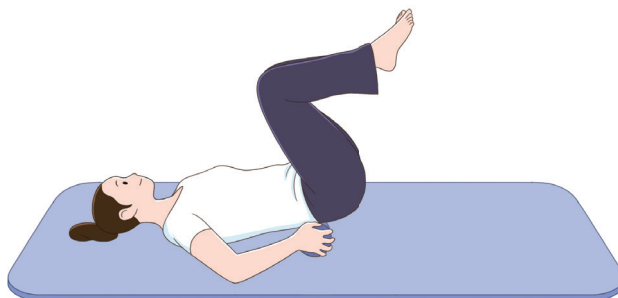
4 허리 풀기

양쪽 무릎을 모으로 폼 롤러를 엉덩이 밑에 놓는다.



5 골반 풀기

양쪽 무릎을 모으고 폼 롤러를 엉덩이 밑에 놓는다.



6 엉덩이 스트레칭

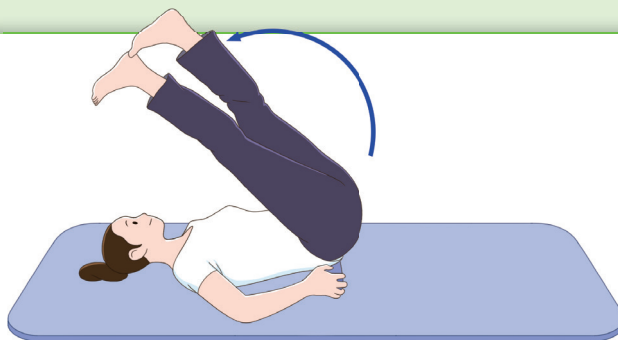
골반 밑에 폼 롤러는 두고 한쪽 무릎을 굽히고, 반대쪽 다리를 그 위에 올려 놓는다.



무릎 통증 잡는 건강운동 ③

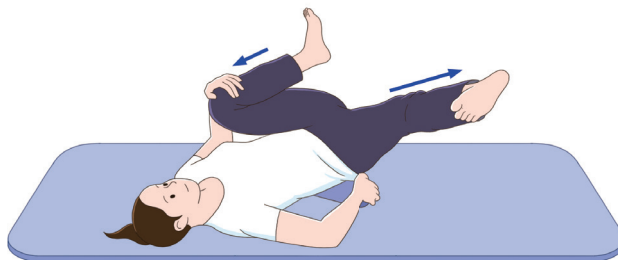
7 허벅지 뒤쪽 스트레칭

골반 밑에 폼 롤러를 두고 양쪽 무릎을 편 상태로 들어 올린다.



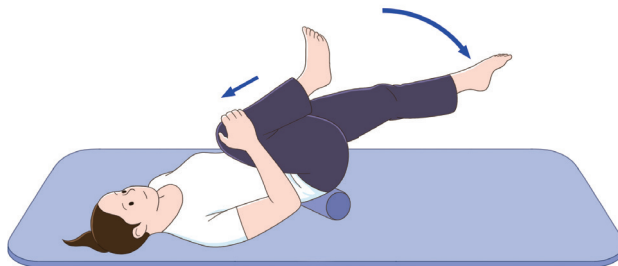
8 허벅지 안쪽 스트레칭

엉덩이 밑에 폼 롤러를 두고 누워 한쪽 다리는 구부리고 반대쪽 다리는 옆으로 벌린다



9 허벅지 앞쪽 스트레칭

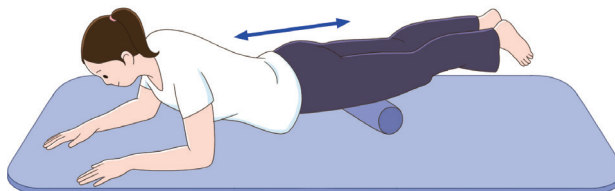
두 다리를 올리고 한쪽 무릎은 가슴에 끌어당기고 반대쪽 다리를 올린 상태에서 천천히 바닥으로 내려 놓는다.



무릎 통증 잡는 건강운동 ④

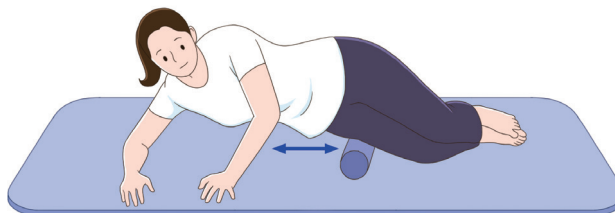
10 허벅지 앞쪽 풀기

허벅지 앞쪽에 폼 롤러를 두고 엎드려 움직이면서 마사지 한다.



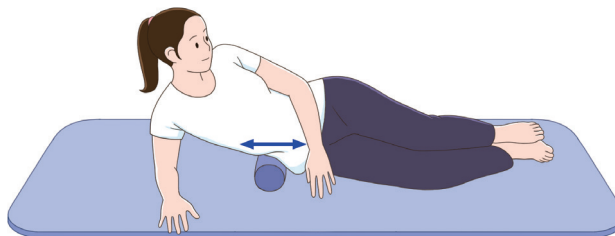
11 허벅지 옆쪽 풀기

폼 롤러를 옆쪽 허벅지에 두고 같은 쪽 팔로 바닥을 지지하며 위, 아래로 움직여 마사지한다.



12 옆구리·배 풀기

갈비뼈와 골반 사이에 허리 근육 밑에 폼 롤러를 대고 움직여 마사지한다.



운동 후 효과는?



"낮에 일하고 저녁이면 무릎이 아파서
잠을 못 잤거든요 근데 무릎 강화 운동을
하고 나서는 통증이 훨씬 덜해져서
이제 잘 자요"

"일하면서도 한번씩 이 동작들을 하는데
하고 나면 훨씬 다리가 가벼워요"



"다리가 굵어서 오래 걸으면 힘들었는데
이 운동을 하고 나서는 힘이 생겨서
좀 더 걸을 수 있게 됐어요"