

# 내 몸 사용설명서

내 몸의 올바른 정렬을 위한 운동을 위하여!

수업시간: 18시 50분 ~ 21시 40분



## 하지의 올바른 정렬을 위한 운동

- X다리, O다리, 발바닥 변형에 대한 이해
- 골반 각도로 인한 무릎과 발목의 변형에 대한 이해
- 올바른 하지 정렬을 만들기 위한 스트레칭 및 운동법

※ 수업일정 : 1차 9/14(목)  
2차 10/20(금)



## 상지의 올바른 정렬을 위한 운동

- 흉추와 어깨 근육들의 회전과 리듬에 대한 이해
- 굽은 등의 원인과 개선방안 및 운동법
- 어깨 통증 해결을 위한 스트레칭 및 운동법

※ 수업일정 : 1차 9/22(금)  
2차 10/13(금)



## 몸의 올바른 정렬을 위한 운동

- 몸통의 전후방경사에 대한 이해
- 몸통의 전후방경사로 인해 생기는 근골격계 문제점
- 전후방경사를 해결할 수 있는 스트레칭 및 운동법

※ 수업일정 : 1차 10/05(목)  
2차 10/26(목)

### 서용곤 강사

- 現 삼성서울병원 예방재활센터 건강운동관리사
- 現 대한건강운동관리사협회 법제이사
- 現 고려대학교 융합과학대학원 스포츠의학과 외래강사

### 강명성 강사

- 現 동원대학 보건운동관리과 겸임교수
- 前 삼성서울병원 스포츠의학센터 건강운동관리사
- 前 국가대표 미식축구 트레이너
- SBS 8시 뉴스 / YTN뉴스 / 내손의 주치의 Dr모바 헬스케어 등 출연

### 박민혁 강사

- 現 대구스포츠과학센터 선임연구원 (스포츠 운동의학 전공)
- 前 경북대학교병원 권역심뇌혈관질환센터 건강운동관리사
- 前 남산병원 스포츠재활센터 건강운동관리사

대구광역시 북구 고성로 191 체육복지센터 4층

■ dsa2430336@gmail.com  
☎ 053-243-0336