

곧게 선 대한민국

일일 운동 기록지

이름: _____

개인목표점수: _____

곧게 선 대한민국 운동법시리즈는 송영민 자세건강증진연구소에서 제공되는 무료콘텐츠입니다. 곧게 선 대한민국은 각 자세별, 각 질환별로 기초의학지식과 운동법에 대한 내용을 담은 보고서 형식의 자료를 비롯하여 운동을 효율적으로 하실 수 있도록 정리할 수 있는 운동기록지를 포함하고 있습니다. 운동 기록지는 간단하게 시간을 기준으로 작성하실 수 있도록 고안되어 있습니다. 운동한 시간만큼 점수로 환산하여 기록하여 주시기 바랍니다. 운동은 필요해서 억지로 하는 것이 아니라 자연스럽게 즐겁게 하는 것입니다. 곧게 선 대한민국 운동을 통해서 삶의 활력을 찾으시길 바랍니다.

운동 기록지를 이용하는 방법은 간단합니다.

1. 매일 마다 운동한 시간을 분 단위로 적어주세요(30분,40분)
2. 점수는 10분 당 1점으로 체크합니다
3. 매일 체크한 운동시간에 해당하는 점수를 모두 더하여 개인목표점수와 비교합니다
(단 개인목표점수에 도달하는데 있어서 하루 이틀에 몰아서 하지 마세요)

	월	화	수	목	금	토	일	Total
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								
운동시간(분)								week
점수								

권고사항

1. 운동을 하시면서 내 몸의 상태와 힘든 정도 등을 규칙적으로 체크해보세요.
2. 매일마다 최소 2~3분씩이라도 운동을 해보세요.
3. 재밌고 즐겁게 즐기듯이 운동을 해보세요.
4. 음식은 잘 선별해서 드시고, 물을 자주 마시도록 하세요.
5. 운동을 하다가 통증이 생기면 운동을 중지하고 전문가와 상의하세요.

"대한민국 모든 국민의 자세를 바르게 만들겠습니다"

송영민 자세건강증진연구소 POSTURE FOR LIFE!

<http://www.iposture.net>