1주
5일차

뇌 건강 운동

건강 도서 《나는 당신이 오래 기억했으면 좋겠습니다》에 소개된 운동법입니다.



온몸 털기

반동과 진동을 이용해 순환을 돕는 운동입니다. 전신을 들썩들썩 흔들면 자연히
무게 중심이 아랫배로 내려가고 하체에도 힘이 생깁니다.
하체의 말초동맥 순환이 좋아져서 중심 동맥인 심장과 뇌동맥의 순환이 개선됩니다.



방법

① 다리를 어깨너비로 벌리고 양발을 11자로 만들어 선다.
② 상체를 바로 세우고 손을 겨드랑이 밑으로 가져간다.
③ 어깨에 힘을 빼고 손을 위에서 아래로 툭툭 턴다. 손을 내릴 때 무릎을 굽힌다.
④ 1분간 반복한 후 동작을 멈추고 손발을 가볍게 턴다.

날짜	하루 총 운동 시간	강도
월 일	분	상 중 하

단전 치기

단전(丹田)은 배꼽에서 약 3cm 아래에 위치한 부분으로, 인체의 원기가 모이는 곳입니다.
단전에 반동과 진동을 줌으로서 뇌의 혈액순환을 도와 뇌를 활성화시키고
근력을 강화할 수 있습니다. 단전이 단련되면 두드리는 강도와 시간을 늘려주세요.



방법

① 다리를 어깨너비로 벌리고 양발을 11자로 만들어 선다.
② 어깨와 상체에 힘을 빼고 무릎을 약간 구부린 상태로 아랫배에 힘을 준다.
③ 양손을 오므린 상태로 단전 부근을 1~2분 정도 두드린다.
④ 마무리할 때는 손바닥으로 아랫배를 시계 방향으로 쓸어준다.

날짜	하루 총 운동 시간	강도
월 일	분	상 중 하