곧게 선 대한민국

일일 운동 기록지

이름: 개인목표점수:

곧게 선 대한민국 운동법시리즈는 바른자세 운동스튜디오, 자세건강증진연구소에서 제공되는 무료컨텐츠입니다. 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. 운동기록지는 간단하게 시간을 기준으로 작성하실 수 있도록 고안되어 있습니다. 운동한 시간만큼 점수로 환산하여 기록하여 주시기 바랍니다. 운동은 필요해서 억지로 하는 것이 아니라 자연스럽고 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 1점**으로 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								
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"
바른자세 운동스튜디오
http://www.exstudio.net