강 의 계 획 서

과 목 명	SNPE 바른자세 척추운동			강 사 명	전 영 희
강의요일	월, 수	강의시간	1시간 30분	강 의 실	A203

강 의 소 개

강의목표	잘못된 자세로 인한 통증을 잡고 스스로 비뚤어진 자세를 바로 잡는다
수 강 요 건	건강과 바른 자세에 관심이 있는 모든 분
수강후진로	근육의 경직과 통증을 완화시키고 스스로 비뚤어진 자세와 척추를 바로잡아서 몸과 마음의 긍적적인 변화를 유도하여 삶의 질을 높일 수 있다.
교 재 명	척추를 바로잡아야 건강이 보인다(최중기) / SNPE바른자세척추운동(최중기·윤지유)
실습재료비	☐ 재료비총액(15주분): 168,000원 ☐ 납부방법 : 강사 개인계좌입금 ☐ 재료비내역 : 바른자세벨트외3가지 ☐ 재료비 환불 : 불가
개강준비물	바른자세 척추운동에 대한 이해와 회원들의 체형분석(체형분석어플)

강 의 내 용

주별	강 의 주 제	비 고
1주	SNPE바른자세 척추운동 소개와 기본운동	웨이브베개, 벨트
2주	SNPE 앱을 이용한 기본자세 분석	〃
3주	인체 균형테스트를 통한 바른자세의 중요성	〃
4주	SNPE 1번 자세로 자세 분석과 신체 균형 회복	웨이브베개, 벨트 미니웨이브 베개
5주	골반 이완과 강화 운동	〃
6주	등의 불균형 측정과 구르기	〃
7주	어깨 굳은 근육 집중 이완	스틱, 벨트, 미니웨이브 베개
8주	SNPE 3번을 통한 허리 근력 측정과 강화운동	〃
9주	고관절 변형 측정과 운동	〃
10주	휜다리 측정하고 다리 이완과 강화운동	스틱, 벨트, 다나손
11주	일자목, 거북목을 위한 운동	〃
12주	어깨통증 완화를 위한 운동	〃
13주	SNPE 2번 자세분석과 복근 강화운동	〃
14주	속근육 집중 이완	〃
15주	일상생활에서 바른 자세와 실천방법	〃