

운동재활 커리큘럼

Exercise Curriculum(Basic)



1. 운동재활 및 체형재활 소개
2. 체형운동 기준이 되는 전-후, 좌,우, 견갑대, 하지, 흉곽 Neutral alignment 쉽게 이해하기
3. 측면 체형불균형 평가를 쉽고 단순하게 만들어주는 Side Type A, B, C, D 이해, 진단 실습
4. 체형교정의 시작 Neutral alignment Cognition
5. 모든 치료의 기반이 되는 Core Neutral Setting Breath Technic
6. 골반틀어짐, 요추의 측만 평가: 골반과 요추의 주요 뼈 랜드마크 촉진(Palpation)실습 / FRT를 통한 Before & After 빠르게 확인하기
7. 골반, 요추 운동교정 전략 1. MLT - SLR Test / Functional Stretching -하지후방링크
8. 골반, 요추 운동교정 전략 2. MLT - Thomas Test / Functional Stretching -하지전방 링크
9. 몸통, 골반, 요추, Side 링크를 제어하기 위한 전략 MPT
10. 요추, 골반, 하지 후방링크를 제어하기 위한 전략 MPT
11. 골반, 요추, 고관절 교정, 급성요추염좌에 Before & After를 보여주는 Corrective Lunge

운동재활 커리큘럼

Exercise Curriculum(Active1)



1. 전신 주요 뼈 랜드마크 촉진(Bony Landmark Palpation)실습 : Scapula, Pelvis, Spine, L/E, U/E
2. 전신 관절 불균형 시진 실습 : Side Type A,B,C,D / LM or RM
3. 체형불균형 패턴을 이해하면 체형교정이 스마트해진다.
4. 보행분석으로 체형불균형 스캔하기 : Gait Analysis - Lower body
5. 보행분석으로 체형불균형 스캔하기 : Gait Analysis - Upper body
6. 1분 스캔 보행분석으로 Before & After 만들어내기
7. 무너지지 않는 코어 안정화를 위한 체형별, 단계별 Core Neutral Setting exercise 이해, 실습
8. 단순한 스트레칭은 그만, 체형에 맞게, 효율적으로, 정확하게 하라: 전신 Functional stretching 이해, 실습
9. 당신의 움직임은 이미 많은 것을 말하고 있다 : FRT질적 분석(Quality analysis)
10. 거북목+ 굽은등+ 둥근어깨를 위한 하루 10분 체형교정 이해, 실습
11. 일자목, 역커브(Reverse-C)를 위한 하루 10분 체형교정 이해, 실습
12. C-Lunge만큼 강력하다! Corrective Bridge 이해, 실습

운동재활 커리큘럼

Exercise Curriculum(Active2)



13. 보행평가 복습 및 숙지능력 점검
14. 우리 몸의 균형은 측면안정성이 결정한다! : 체간, 골반 측면 안정화를 위한 체형별, 단계별 Side Stabilization 이해, 실습
15. 굽어지지 않으려면 몸의 후면을 깨워라 : 체형별, 단계별 Back stabilization 이해, 실습
16. 문지르고 시원하면 그만? No! 체형특성에 맞게 이완시키면 몸이 반응한다! : 체형 불균형 Type 별 자가근막 이완법 SMR 이해, 실습
17. 경추통증, 기능장애, 두통 회원을 위한 초간단 고효율 Manual technic 4step 실습
18. 견갑대, 회전근개가 안정되어야 경추가 편해진다. Shoulder stability, Rotator cuff stabilization 이해, 실습
19. 4발로 다니는 짐승은 척추통증이 없다 : Quadripedal exercise 이해, 실습
20. 허리디스크? 고관절불안전? 굽은등? 거북목은 기본, 데드리프트 하나로 1분만에 Before & After 만들어내기 : Corrective Deadlift 이해, 실습
21. 팔 다리와 척추의 관계를 이해하면 플랭크가 새롭게 다가온다 : Corrective plank 이해, 실습

운동재활 커리큘럼

Exercise Curriculum(Active3)



22. 보행평가 복습 및 숙지능력 점검2
23. 머리에서 발끝까지 전신 뼈 랜드마크 측진과 시진 능력 점검
24. 경추 심부굴곡근, 체간전면안정성, 골반과 하퇴전면 안전성을 컨트롤 하라 : Half kneeling exercise 이해, 실습
25. Side type A,B,C,D 맞춤형 스쿼트 : Corrective Squat 이해, 실습
26. 체형교정의 마지막 One leg standing balance exercise 이해, 실습
28. 허리 삐끗했을 때, 허리디스크 회원을 위한 Lumbar mobilization technique 4step 이해, 실습
29. 발목 삐끗했을 때, 족관절염좌 1주일만에 케어하기 : Anklestabilization 4step 이해, 실습
30. 특발성척추측만증 패턴을 알면 쉽게 보인다 : Spinal scoliosis 교정 이해, 실습
31. 누구나 쉽게 지도할 수 있는 체형운동체조 6가지 (경추,흉추,요추,골반,고관절)

운동재활

Manual Prograss



- LM or RM 체형특성에 맞는 근이완포인트 릴리즈 이해, 실습

1. Supine Postion

- ① Joint Vibration: Ankle - Dorsi, Planter / Wrist - Dorsi, Planter
- ② Occiput: C1 release (1차선.2차선)
- ③ Scalene: DFM(release)
- ④ Cervical articular Pilar: Hold stretch
- ⑤ Upper trapezius: stretch
- ⑥ Levator scapular: DFM - stretch
- ⑦ Pectoralis: Major DFM, Minor DFM
- ⑧ Humerus: inf. gliding.
- ⑨ Shoulder joint mobilization: Humerus int. / Humerus ext.
- ⑩ Elbow joint mobilization: Humerus int.-ulnar ext./ Humerus ext.-ulnar int.
- ⑪ Wrist joint mobilization: Radius int.-Capal ext./ Radius ext.-Capal int.
- ⑫ Psoas: release
- ⑬ Abdominal: Tensional release
- ⑭ Hop joint mobilization: Femur int. / Femur ext.
- ⑮ Foot reflex mobility techniuqe
- ⑯ Hip adductor: DFM-stretch

2. Supine Position

- ① Ankle joint mobilization: Tibia ext. - Tibia int. / Tibia int. - Tibia ext.
- ② Hip joint: Compression
- ③ Knee joint mobilization: Femur int. - Tibia ext. / Femur ext. - Tibia int.
- ④ Patella hold stretch: ext rot - ASIS direction / int rot - ASIS direction
- ⑤ Levator scapulae: DFM
- ⑥ Supraspinatus: DFM
- ⑦ infraspinatus, Teres minor DFM
- ⑧ Rhomboids: DFM
- ⑨ Scapular: Backward compression
- ⑩ Thoracic scoliosis: Thrust
- ⑪ Lumbar mobilization: facet locking
- ⑫ Gross rotation stretch: Uppr body / Lower body

3. Sidelying Position

- ① Scapular mobilization: Protraction
- ② Gluteus medius: Retraction
- ③ Piriformis: DFM

-Exercise Progress-

1. Neutral alignment Cognition (중립자세인식)
2. Lenthening and Release Program (단축근육 이완)
3. Core Neutral Setting (중립호흡유지)
4. Trunk & Hip Side Stabilization (몸통, 힙 안정화)
5. Back Stailization (등, 허리, 척추 안정화)
6. Corrective Bridge (Segment/Static) (요추신전근, 둔부, 고관절굴곡근)
7. Quadripedal & Cross extension 견갑골 체간안전화(능형근, 승모근 상, 중 하부 섬유)
8. Half Kneeling (머리→어깨중심→골반→무릎까지 정렬)
9. Corrective Longe (골반, 요추, 고관절 장요근 등)
10. Corrective Deadlife (바로잡는 척추)
11. Squat (고관절, 요추, 흉추 경추 정렬)
12. Plank (팔, 다리 척추의 안정화)
13. One Leg Standing (중둔근 요방형근 코어)
14. Essential exercise (필수적인 운동12가지)
15. Forward head & Round shoulder Program (거북목, 어깨 교정)
16. O,X Leg (O 다리, X 다리 교정)
17. Spinal scoliosis (허리 척추측만교정)

연수 대상

1급	2급 취득 후 현장경력 5년 이상인 자
2급	(전문)학사 재학 이상인 자
3급	만 18세 이상의 재활심리운동 및 운동재활에 관심이 있는 자

연수 기간

2급	8주	1일 8시간
3급	4주	1일 8시간

취득 비용(개인)

	연수비 (교재+교육+자격발급)
1급	2,000,000
2급	1,600,000
3급	1,400,000

취득비용(단체)

단체 인원	2급	3급
10명	1,100,000	1,000,000
20명	1,000,000	900,000
30명	800,000	700,000
40명	700,000	600,000

1급	교육부 특수교육bauer & 건강·복지 관련기관 운동재활전문강사(대학, 현장 등)로 활동
2급	사회서비스발달재활제공인력, 교육부bauer제공인력, 보조금기획사업제공인력, 사회복지기관 운동관련 제공인력
3급	사회서비스발달재활제공인력, 교육부bauer제공인력, 보조금기획사업제공인력, 사회복지기관 운동관련 제공인력

현재 운동재활전문지도사 자격증연수과정은 현재 서울, 경기, 대구, 경북(본 협회)을 포함한 전국에서 3개의 협회에서 발급관리 하고 있으며, 재활심리운동사 자격과정은 현재 전국에서 본 협회만 발급하고 있는 자격증입니다. 그만큼 희소가치가 있는 자격증입니다.

2016년 7월8일 민간자격 금지분야 세부사항이 공지되어 모든 종목의 재활분야는 의료법, 정신보건법 등, 이와 관련된 민간자격 신설 금지한다는 법령이 나왔습니다.