

유럽·일본 등 복지 선진국에서 사용하는
시니어 전신 재활운동기구

BODY SPIDER 바디스파이더



유럽·일본 등 복지 선진국에서 사용하는 시니어 전신 재활운동기구

바디스파이더란?

- 고무 로프의 탄성을 이용하여 관절 및 근육을 강화하는 전신 재활운동기구

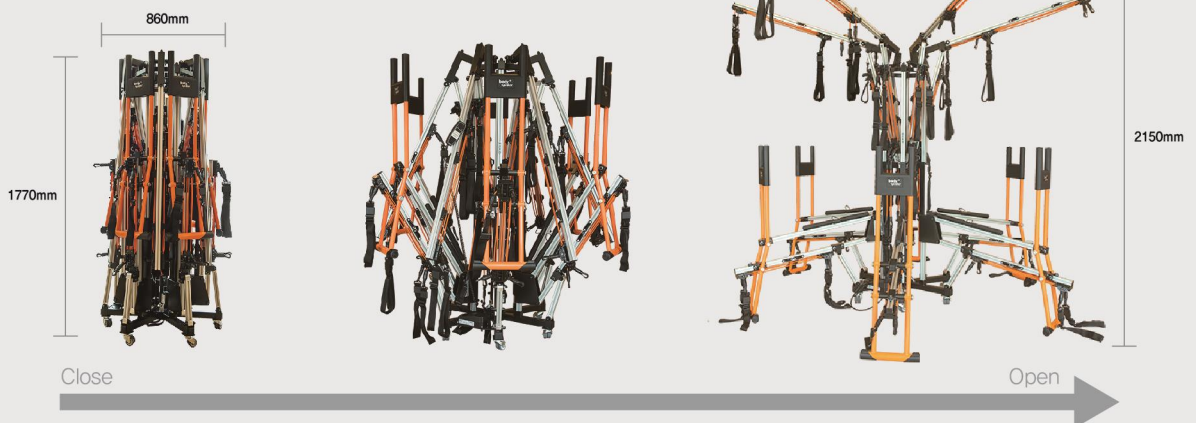
바디스파이더의 특징

- 운동 프로그램에 제한이 있는 노약자도 참여 가능한 일상생활 회복운동기구
- 고무 로프, 쇼트바, 의자를 활용한 부담이 적은 저항성 운동
- 일상 생활 관련 동작으로 근육 및 관절력을 유지&강화
- 인지 기능 및 신경 자극 동작으로 뇌활동을 활성화해 치매 예방에 도움
- 버튼 하나로 접고 펴는 간단한 설치 및 편리한 이동·보관
- 최대 12명 동시 참여로 소통하는 커뮤니티 운동 기구

바디스파이더 학술·연구 자료

- 바디스파이더 운동과 맨몸 저항운동이 치매 예방에 미치는 영향
(2019.06. 한국스포츠학회)
- 고무 로프의 탄성을 이용한 저항성 운동이 노인의 보행능력, 균형능력 및
근력 향상에 미치는 영향 (2019.07. 한국산학기술학회)

모델 : TGM-1000
규격 : 접힘(보관용) : 860 x 1770mm | 펼침(운동용) : 3000 x 2150mm
중량 : 155kg

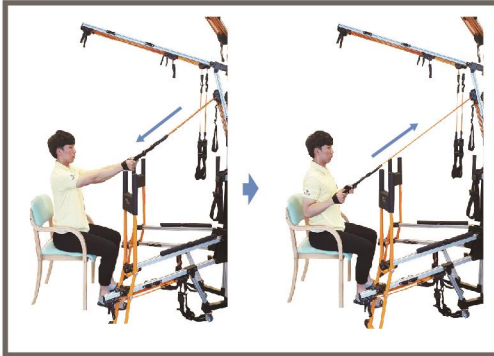


쉽고 부담 없는 동작으로 재미있게 어르신 건강을 지켜드립니다

시니어 재활운동 프로그램 교육 및 200여 가지 기본 · 응용 동작 매뉴얼 제공

팔 당기기

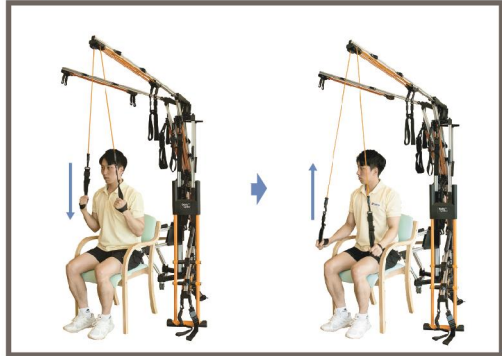
효과 견갑골의 움직임 향상과 안정성 회복



- ①허리를 곧게 편 상태로 스트랩을 잡고 시선을 정면에 둡니다.
- ②팔꿈치를 쭉 편 상태에서 90도로 접는 느낌으로 팔을 옆구리까지 당깁니다.

팔 펴기

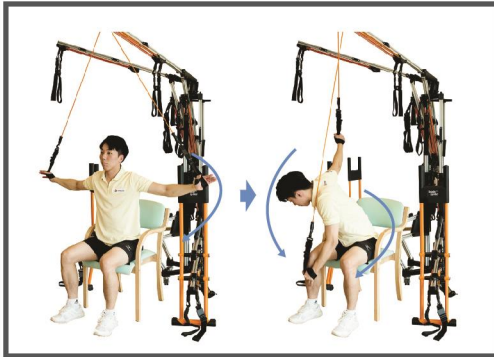
효과 견관절 및 팔의 안정성과 움직임 향상



- ①허리를 곧게 편 상태로 스트랩을 잡고 팔꿈치를 옆구리에 붙입니다.
- ②팔꿈치를 몸통에 붙인 상태를 유지하며 팔을 쭉 펴니다.

몸통 비틀기

효과 코어의 안정성 향상으로 보행 자세 개선 및 낙상 예방 효과



- ①허리를 곧게 편 상태로 스트랩을 잡고 반대편 발목을 향해 내립니다.
- ②몸통을 최대한 비틀면서 자신의 무릎 위를 지나도록 팔을 내립니다.

제자리 걷기

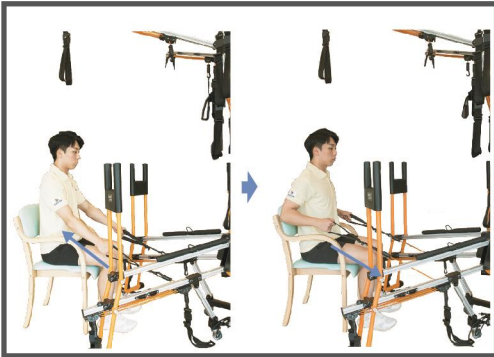
효과 하지 근력 향상 및 밸런스 개선으로 보행리듬 회복과 낙상 예방 효과



- ①허리를 곧게 편 상태로 발바닥 중간 부분에 스트랩을 끼우고 보조프레임을 잡습니다.
- ②앉아서 걷는 느낌으로 바닥을 좌우로 꼭꼭 눌러주면서 걷습니다.

앉아 팔 당기기

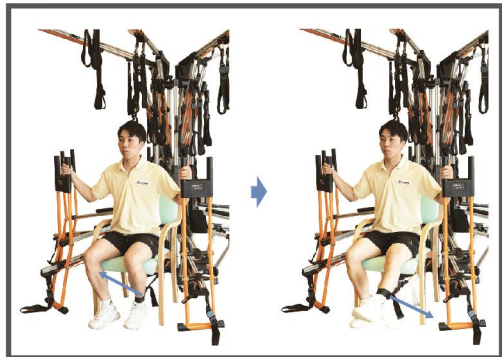
효과 견관절 안정성과 움직임 향상



- ①양덩어리와 등을 의자에 밀착시키고 허리를 곧게 편 상태로 스트랩을 잡습니다.
- ②어깨의 힘을 빼고 팔꿈치를 당기며 견갑골을 잡아준다는 느낌으로 팔을 접습니다.

발 뺏기 (발 펴기)

효과 하지 근력 향상으로 보행 자세 개선 및 낙상 예방 효과



- ①허리를 곧게 편 상태로 발목에 스트랩을 끼우고 손은 보조 프레임에 잡습니다.
- ②발을 앞으로 치는 느낌으로 쪽 펴줍니다.

일상생활 회복운동이란?

어르신의 운동력 저하는 근력 부족보다 **근신경계 제어가 원활하지 못하기 때문**입니다.

일상생활 회복운동은 약한 강도의 신체 활동이 힘들거나 일상생활 움직임에 어려움을 겪는 분들이 **활동적인 생활을 회복**하도록 평소에 잘 사용하지 않는 **전신 근육을 활성화 시키는 운동**입니다.



70대 여성
1년간 운동 후

걷는 속도가 빨라지고
난간을 붙잡지 않고
계단 오르내리기가
가능해졌습니다.

70대 여성
1년간 운동 후

손에 힘이 들어가고
서있는 시간이
길어졌습니다.





80대 남성
1년간 운동 후

지팡이가 없어도
걸을 수 있고
걷는 속도가
빨라졌습니다.

 **바디스파이더**는 일상생활 회복을 위해 힘에 부치는 일반적인 운동이 아닌 **어르신에 맞춘 동작으로 부담 없이 반복 운동**이 꾸준히 가능합니다.

바디스파이더를 이용한 일상생활 회복운동 결과

시니어 데이케어 주는 센터 이용 어르신 실제 사례

76세 여성 (일산센터)	운동 전	6개월 운동 후	개선 효과
균형 유지	21초 →	40초	19초 증가 (90% ↑)
3m 왕복 걷기	28초 →	11초	17초 단축 (60% ↑)
30초간 앉았다 일어서기 (의자 사용)	7개 →	9개	2회 증가 (30% ↑)

70세 남성 (세종센터)	운동 전	6개월 운동 후	개선 효과
균형 유지	14초 →	24초	10초 증가 (70% ↑)
3m 왕복 걷기	16초 →	12초	4초 단축 (25% ↑)
30초간 앉았다 일어서기 (의자 사용)	10개 →	12개	2회 증가 (20% ↑)

휠체어 탑승한 채로
운동 가능

최대 12명 동시
전신 재활 운동



함께 하는 운동으로 서로 소통하며
운동 시간이 즐거워 집니다.



함께 하는 운동으로 웃음이 가득한 관절&근육 강화 재활운동기구!!

사용처: 주간보호센터, 보건소, 치매안심센터, 건강증진센터,
요양원, 종합사회복지관, 요양병원, 재활병원 등

상담 문의 TEL.1661-7221



주식회사더드림
SENIOR CARE AND SERVICE PARTNERS

서울 마포구 잔다리로 64, 4층 (서교동)
TEL. 1588-3271 FAX. 02-3144-7112



(더드림 직영 데이케어센터)

세종센터 | 세종 나성북로 9 메가타워1 7,8층 (나성동)
(91인 시설) TEL. 044-417-6120 FAX. 070-4032-0800

청주센터 | 충북 청주시 흥덕구 강서로 118 장한빌딩 7층 (강서동)
(41인 시설) TEL. 043-900-9004 FAX. 043-900-9006

일산센터 | 경기 고양시 일산동구 위시티2로 11번길 14-31 장수빌딩 3,4층 (식사동)
(90인 시설) TEL. 031-815-9004 FAX. 031-815-9006

삼송센터 | 경기 고양시 덕양구 고양대로 1970 반석빌딩 3층 (동산동)
(109인 시설) TEL. 031-967-0660 FAX. 02-383-0773

광명센터 | 경기 광명시 일직로12번길 11 서현빌딩 5층 (일직동)
(58인 시설) TEL. 02-898-0776 FAX. 02-897-0051

원주센터 | 강원 원주시 건강로 21 조은빌딩 5층 (반곡동)
(72인 시설) TEL. 033-737-0507 FAX. 033-737-0509

www.thedream.co.kr