



운동을 시작하고 싶어요!

경기도장애인체력인증센터에서 체력측정을 받아보세요!

장애인체력인증센터는?

과학적인 체력측정과 맞춤형 운동처방, 체력증진교실 운영을 통하여 장애인의 체육활동 참여를 활성화하고 건강체력을 향상시키기 위한 서비스입니다.

이용대상

경기도 지역 내 장애인 누구나

비용

무료

운영시간

09:00 ~ 18:00(공휴일/주말 미운영), 점심시간: 12:00 ~ 13:00

준비물

신분증(복지카드), 운동복(편한복장), 운동화, 수건

운영내용

체력 수준 측정, 평가 및 맞춤형 운동처방 등 체력관리

사전검사



혈압측정



신장측정



체성분검사

측정항목

척수장애 ● / 시각장애 ● / 청각장애 ● / 지적장애 ● [사진 출처: 대한장애인체육회]

근력



악력측정

● ● ● ●

근지구력



윗몸일으키기

● ● ● ●



암걸

●

심폐지구력



스텝검사

● ● ● ●



휠체어 5분 달리기

●



페이스서

●



6분 걷기

● ●

유연성



앉아 윗몸 앞으로 굽히기

● ● ● ●



등뒤로 손잡기

●

주소

포천 : 경기도 포천시 창수면 옥수로72번길 3
(031-536-7979)

광주 : 경기도 광주시 곤지암읍 경충대로 26 동원대학교 효암관 111호
(031-767-1050)

군포 : 경기도 군포시 군포로 339 (부곡동) 군포국민체육센터 1층
(031-391-3770~1)

수원 : 경기도 수원시 장안구 장안로 134 (정자동) 경기도체육회관 2층
(031-248-8179)

고양 : 경기도 고양시 일산서구 탄현로 139 (탄현동) 재활스포츠센터 2층
(031-924-7314)

방문이 힘들시다면?

내 용 : 체성분검사 → 체력측정 → 운동처방

장 소 : 경기도 지역 내

신청문의 : 031-248-8179 / <https://nfa.koreanpc.kr>