

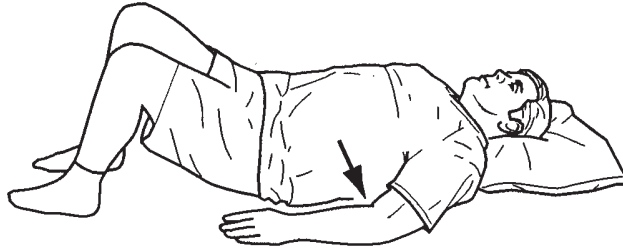
# 허리 힘을 길러주는 운동

## Exercises to Strengthen Your Back

### □ Tighten tummy

(Transverse abdominis)

1. Relax on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and pull your tummy in.
3. Breathe and hold your tummy in for 10 seconds.
4. Relax and then repeat 10 times.



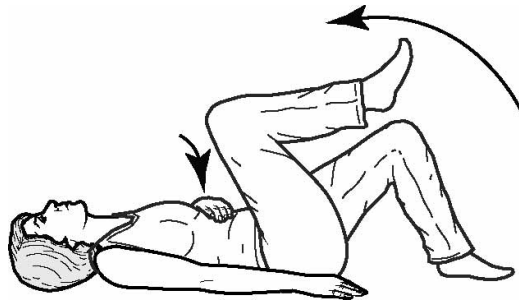
### □ 배 당기기

(복횡근 운동)

1. 등을 대고 편히 누워 무릎을 굽힙니다. 숨을 들이쉬고 내쉽니다.
2. 숨을 내쉬면서 배를 당깁니다.
3. 숨을 들이쉬며 배를 당긴 상태로 10초간 유지합니다.
4. 긴장을 풀고 10회 반복합니다.

### □ Bent knee fall outs

1. Lie on your back with your knees bent. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back. You may want to rest your hand on your tummy to remind you to keep it pulled in.
3. Keep breathing, but keep your tummy tight and lift one leg with your knee bent, so your knee is facing the ceiling.
4. Lift the other leg slowly to the same position and hold for 5 to 10 seconds.
5. Then lower one foot to the floor and then the other.
6. Relax and repeat 10 times.

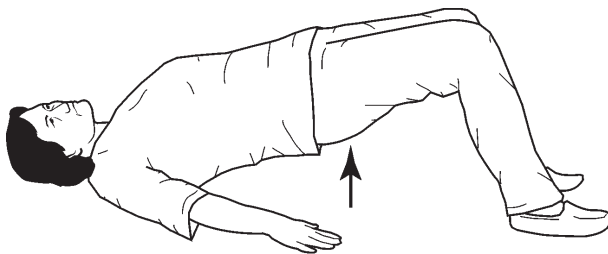


### □ 무릎 굽혀 들었다 내리기

1. 등을 대고 누워 무릎을 굽힙니다. 숨을 들이쉬고 내쉽니다.
2. 숨을 내쉬면서 등을 지탱한다는 느낌으로 배를 단단히 조입니다. 배를 계속 당기고 있어야 한다는 의미로 배에 손을 올려두어도 좋습니다.
3. 계속 호흡하면서 배는 당긴 상태를 유지하고 무릎을 굽힌 채 한쪽 다리를 올려 무릎이 천장을 향하도록 합니다.
4. 다른 쪽 다리를 같은 위치로 천천히 올린 다음 5~10초간 그 상태를 유지합니다.
5. 그런 다음 발을 한쪽씩 바닥으로 내립니다.
6. 긴장을 풀고 10회 반복합니다.

## □ Bridging

1. Lie on your back with your knees bent and arms at your sides. Breathe in and out.
2. Breathe out and tighten your tummy to support your back.
3. Keep breathing and keep your tummy tight and lift your buttocks off of the floor.
4. Hold and then lower your buttocks to the floor.
5. Repeat 10 times.

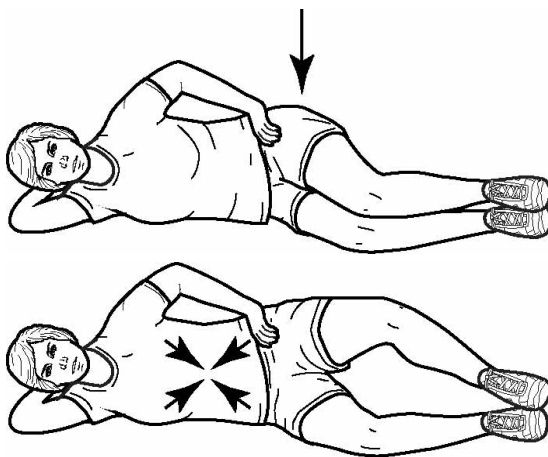


## □ 브리징

1. 등을 대고 누워 무릎을 세우고 양팔은 옆구리에 붙입니다. 숨을 들이쉬고 내쉽니다.
2. 숨을 내쉬면서 등을 지탱한다는 느낌으로 배를 단단히 조입니다.
3. 계속 호흡하면서 배를 단단히 조이고 엉덩이를 바닥에서 들어 올립니다.
4. 잠시 자세를 유지하다가 엉덩이를 바닥으로 내립니다.
5. 10회 반복합니다.

## □ Side clam (Hip abduction and external rotation on side)

1. Lie on your side with your hips, knees, and feet straight over each other, and your knees bent 45 to 60 degrees. Support your head with your arm.
2. Pull in your tummy and straighten your spine while you keep your breathing relaxed.
3. Keep your feet touching and slowly lift the top knee towards the ceiling. Do not let your hips roll back.
4. Hold for 5 to 10 seconds and then lower the leg.
5. Repeat 10 times. Then roll to the other side, and do this exercise again.

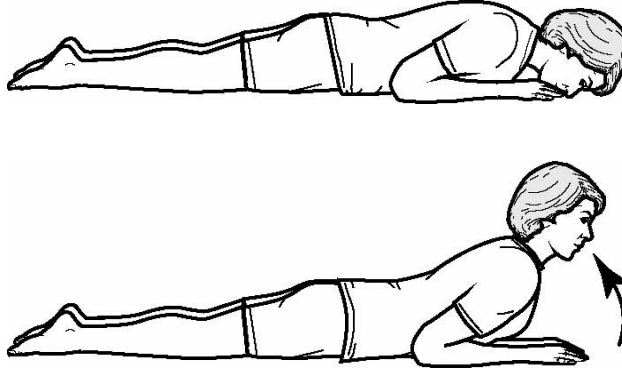


## □ 사이드 클램(골반을 밖으로 뻗어 측면에서 바깥쪽 방향으로 돌리기)

1. 옆구리를 대고 누워 골반, 무릎과 발을 곧게 펴 겹친 상태로 두고 무릎을 45~60도 가량 굽힙니다. 팔로 머리를 받칩니다.
2. 배를 당겨 놓고 척추를 곧게 펴면서 숨을 고릅니다.
3. 양발이 서로 맞닿은 상태를 유지하면서 위에 있는 무릎을 천장 쪽으로 천천히 올립니다. 골반이 뒤로 돌아가면 안 됩니다.
4. 이 자세를 5~10초간 유지한 다음 다리를 내립니다.
5. 10회 반복합니다. 그런 다음 반대편으로 돌아누워 이 운동을 다시 합니다.

## □ Elbow press up (Lumbar extension)

1. Lie face down with your legs out straight behind you. Your arms should be at your sides with your elbows bent and your hands by your face.
2. Push up to your elbows, but keep your hips on the floor.
3. Hold and then lower back down.
4. Repeat 10 times.



## □ 팔꿈치 푸시업 (허리뼈 늘리기)

1. 바닥을 보고 옆드려 다리를 곧게 펴니다. 양팔은 옆구리에 붙이되 팔꿈치를 굽혀 세우고 양 손이 얼굴 옆에 오도록 합니다.
2. 팔꿈치까지 상체를 들어올리되 골반은 바닥에 붙입니다.
3. 이 자세를 유지하고 있다가 다시 내려옵니다.
4. 10회 반복합니다.

## □ Wall slide (Quarter squat)

1. Stand with your back against the wall and your feet shoulder width apart.
2. Slide down the wall until your knees are bent 30 to 45 degrees. Do not bend your knee deep enough to cause pain.
3. Hold for 5 to 10 seconds and then straighten your knees to push you back up.
4. Relax and then repeat 10 times.



## □ 월 슬라이드(쿼터 스쿼트)

1. 등을 벽에 붙이고 서서 양발을 어깨 너비로 벌립니다.
2. 무릎이 30~45도 구부러질 정도로 벽을 따라 등을 미끄러뜨립니다. 통증이 느껴질 정도로 무릎을 굽히면 안 됩니다.
3. 이 자세를 5~10초간 유지한 다음 무릎을 펴서 몸을 다시 들어올립니다.
4. 긴장을 풀고 10회 반복합니다.