

요통예방을 위한 유연체조

● 유연성 체조

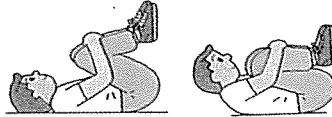
1. 일하는 중간중간에, 가정에서 손쉽게 할 수 있다.
2. 허리를 곧게 펴주고, 허반신의 응어리를 없애준다.

● 주의해야 할 점 ●

- 기분은 느긋하게, 호흡은 정상의 상태로
- 한번에 무리하지 말고, 매일 조금씩 실행
- 몸을 펼 때는 서두르지 말고 천천히

① 앉아서 하는 체조

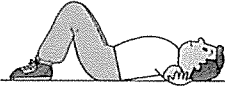
[그림 1] 위를 향해 똑바로 누워서 양 무릎을 세우고 등을 활 모양으로 구부린다.(30초)



[그림 3] 무릎을 넓게 벌리고 앉아서, 무릎 사이에 어깨를 넣는다.(20초)

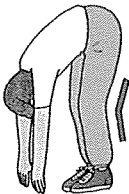


[그림 2] 위를 향해 똑바로 누워서 양 무릎을 두팔로 껴안는다.(20초) 머리를 들고 등을 쭉 편다.(20초)



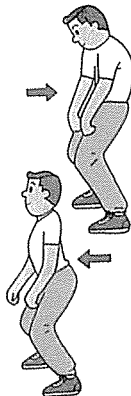
◀10

② 서서 하는 체조



[그림 1] 양쪽 무릎을 붙이고 서서, 무릎을 약간 구부린다. 상반신을 앞으로 굽힌다.(30초)
똑바로 설 때도, 무릎은 굽힌 채로.

[그림 2] 다리를 약간 벌리고 서서, 두 무릎을 굽히면서 등을 둥글게 한다.(10초)
다음은 배를 앞으로 내민다.(10초)



③ 의자를 이용하는 체조

[그림 1] 의자의 뒤쪽을 두 손으로 잡고, 두 발을 앞으로 크게 벌리면서 허리를 앞으로 당긴다.(20초)



[그림 2] 의자에 앉아서, 두 다리를 벌리고 무릎 사이로 어깨와 머리를 넣는다.(20초)

