

# 허리 운동

## Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

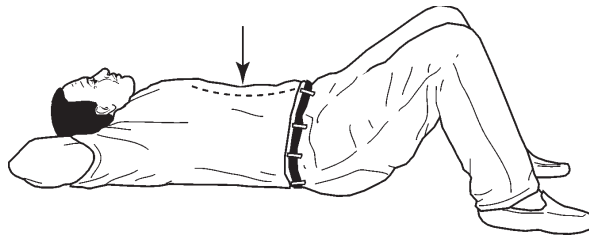
Lie on your back on a firm surface, such as the floor or a mat. **Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times.**

대부분의 허리 통증은 운동 부족이거나 부상 때문에 생깁니다. 다음과 같은 운동들은 허리를 지탱해주는 근육을 튼튼하게 만들어 주고, 더욱 유연하게 움직일 수 있게 도와줍니다. 운동을 할 때는 천천히 따라 하는 것이 좋습니다. 운동 중 통증이 느껴지면, 운동을 중단하고 의사나 물리 치료사와 상담하십시오.

바닥이나 매트와 같이 딱딱한 표면에 등을 대고 반드시 눕는다. 각 운동을 \_\_\_\_\_ 회씩 반복한다.

### □ Pelvic tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.

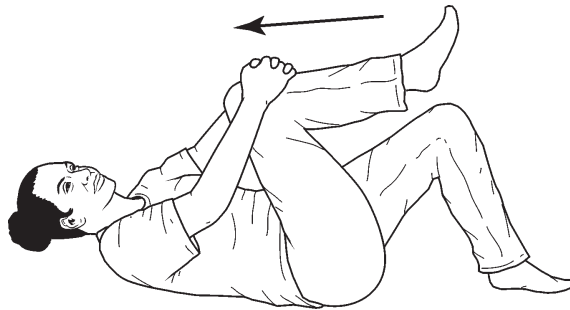


### □ 골반 상하 운동

배와 엉덩이에 힘을 주어 조인다. 허리를 마루 쪽으로 민다. 그 자세로 10초 있다가 몸을 푼다.

### □ Knee to chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.

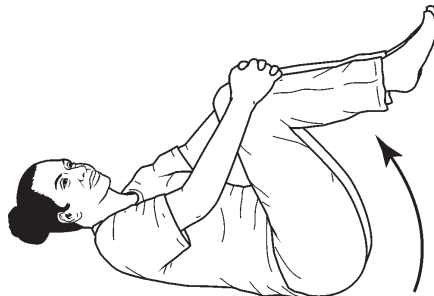


### □ 무릎을 가슴까지 올리기

허리와 엉덩이가 약간 스트레치될 때까지 한쪽 무릎을 가슴 쪽으로 당긴다. 그 자세로 10초 있다가 발을 마루에 놓는다. 다른 무릎에서도 이 동작을 반복한다.

### □ Double knee to chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.

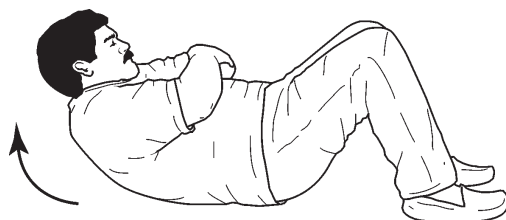


### □ 두 무릎을 가슴까지 올리기

두 무릎을 천천히 가슴 쪽으로 당긴다. 그 자세로 5초 있다가 힘을 풀고 다리를 반듯이 편다.

## □ Curl up

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.

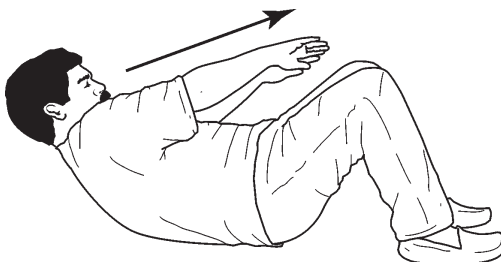


## □ 어깨 들어 올리기

무릎을 구부린다. 두 팔을 가슴 위에 접고 두 어깨를 들어 올린다. 다음 천천히 어깨를 내린다.

## □ Diagonal curl up

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.

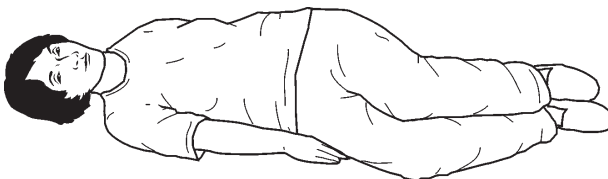


## □ 대각선으로 어깨 들어 올리기

두 팔을 앞으로 향한 채 두 어깨를 들어 올린다. 오른쪽 어깨를 왼쪽 무릎 쪽으로 돌린다. 원 위치로 돌아간다. 다음, 왼쪽 어깨를 오른쪽 무릎 쪽으로 돌린다.

## □ Hip rolls

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.

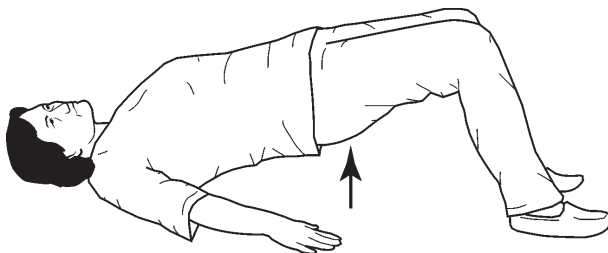


## □ 엉덩이 구르기

두 무릎을 붙인 다음 엉덩이를 양 쪽으로 천천히 굴린다. 두 어깨를 마루에 고정시킨다.

## □ Bridge

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.

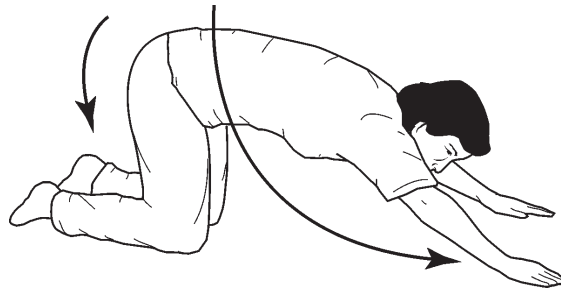


## □ 브리지

무릎을 구부리고 두 발을 마루에 고정시킨다. 엉덩이를 천천히 들어올린 다음 천천히 원위치로 내린다.

## □ Low back stretch

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.

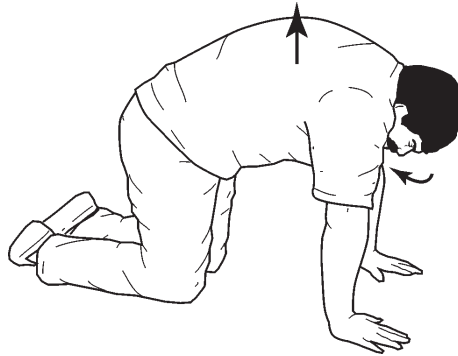


## □ 허리 스트레치

두 손과 두 무릎을 마루에 대고, 가슴을 아래 마루 쪽으로 밀면서 가능한 멀리까지 스트레치 한다. 두 발로 다시 앉는다.

## □ Cat stretch

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.

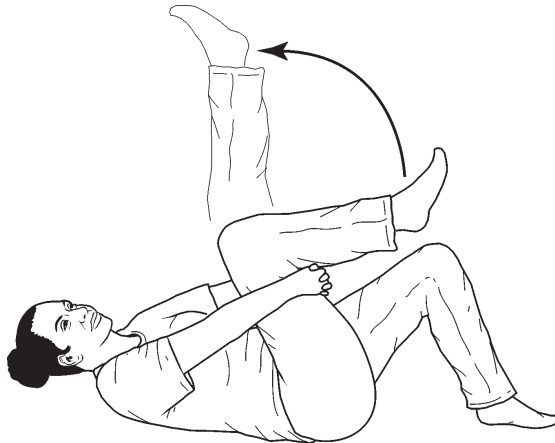


## □ 고양이 스트레치

두 손과 무릎으로 시작한다. 턱을 가슴 쪽으로 디밀고 등을 위로 올리면서 배 근육에 힘을 준다.

## □ Hamstring stretch

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.

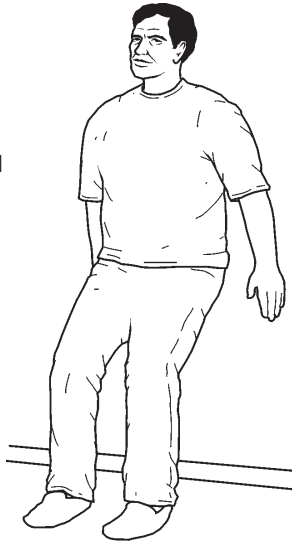


## □ 뒷다리 스트레치

등을 대고 눕는다. 엉덩이와 무릎을 90도 각도로 구부린다. 다음, 무릎을 가능한 위로 머리 편다. 다른 쪽 다리에서도 이 동작을 반복한다.

## □ Wall slide

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.

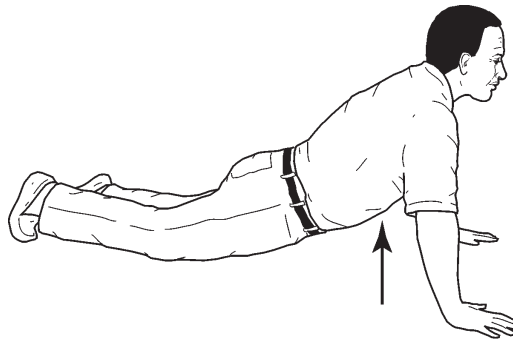


## □ 벽 미끄럼

등을 벽에 대고 서고 발은 벽에서 12인치 (30센티) 떨어진다. 두 무릎을 구부리고 엉덩이를 벽에서 천천히 미끄러지면서 낮춘다. 그 자세로 10초 동안 있다.

## □ Press ups

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.



## □ 푸시업

배를 깔고 눕는다. 등과 배 근육을 푼 상태에서 두 팔로 푸시업을 한다. 두 팔 뒤꿈치를 약간 구부린다.

Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3 to 4 times a week for 30 to 45 minutes. Talk to your doctor before beginning any form of exercise.

허리를 건강하게 유지하는데 에어로빅 운동도 필요합니다. 걷기나 수영 같은 에어로빅 운동은 1주에 3~4회 30~45분 정도 합니다. 어떤 운동이든지 시작하기 전에 의사와 먼저 상담하십시오.