아랫허리 강화

그림으로 보는 서서 하는 운동 12가지. 8분쯤.

Wakeout

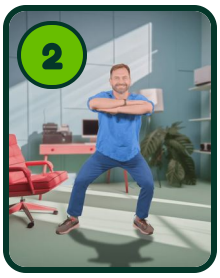
미끄럽지 않은 바닥에, 팔을 휘두를 자리를 두고 서세요. 무릎은 살짝 굽히고 모든 동작을 천천히, 작게 하세요. 아프면 멈추세요. 허리 부상이 있다면 먼저 의사와 상의하세요.



팔 들어올려 좌우로 움직이기

팔을 들고 팔꿈치를 굽혀요. 몸을 양옆으로 번갈아 기울여요.

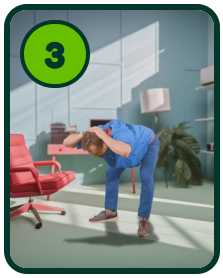
양쪽 5번씩



팔 교차 옆으로 기울기

발은 넓게, 무릎은 굽히고 팔짱을 껴요. 양옆으로 번갈아 기울여요.

양쪽 5번씩



일직선 허리 굽히기

손은 머리 뒤에. 등을 곧게 편 채 앞으로 숙였다가 바로 서요.

천천히 8번



노 젓기

발은 넓게, 무릎은 굽혀요. 노를 젓듯 양쪽 골반 옆으로 번갈아 당겨요.

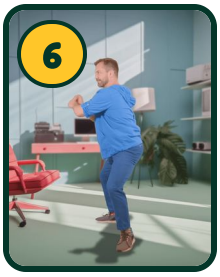
양쪽 6번씩



골프 스윙

두 손을 모아 아래에. 한쪽 어깨 위로 휘둘러 올리고, 반대쪽도요.

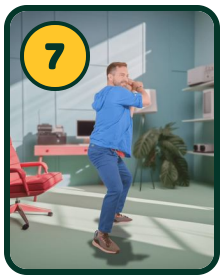
양쪽 6번씩



야구 스윙 왼쪽

한쪽 어깨 옆에 방망이를 든 듯 잡아요. 골반을 돌리며 휘둘러요.

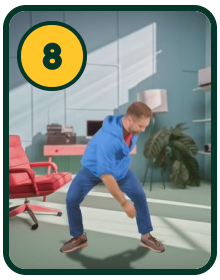
6번



야구 스윙 오른쪽

반대쪽 어깨에서 똑같이 휘둘러요. 골반도 함께 돌려요.

6번



대각선 발가락 닿기

발은 넓게, 팔은 위로. 숙여서 한 손을 반대쪽 발로 뻗어요. 바꿔요.

양쪽 4번씩



비틀며 바닥 닿기

한쪽으로 몸을 돌려 숙이고 바닥을 짚어요. 일어서서 반대쪽으로 돌려요.

4번 왕복



당나귀 킥

무릎을 굽히고 숙여 팔짱을 껴요. 다리를 번갈아 뒤로 차요.

다리마다 5번



슈퍼맨 허리 굽히기

팔을 귀 옆으로 곧게 올려요. 등을 편 채 숙였다가 일어서요.

천천히 6번



공중 데드리프트

무릎을 살짝 굽히고 손으로 다리를 타고 발 쪽으로 내려가요. 바로 서요.

천천히 8번

모든 동작을 영상으로 보기:

wakeout.app/ko/exercises/lower-back-strengthening-exercises-prevent-pain

나의 8분 허리 강화 운동

12가지 운동을 순서대로 해요. 쉬고 싶을 땐 언제든 쉬세요.

시간이 없나요? 5분 버전:

1. 팔 들어올려 좌우로 움직이기
2. 팔 교차 옆으로 기울기
3. 일직선 허리 굽히기
4. 노 젓기
5. 골프 스윙
6. 야구 스윙 왼쪽
7. 야구 스윙 오른쪽
12. 공중 데드리프트