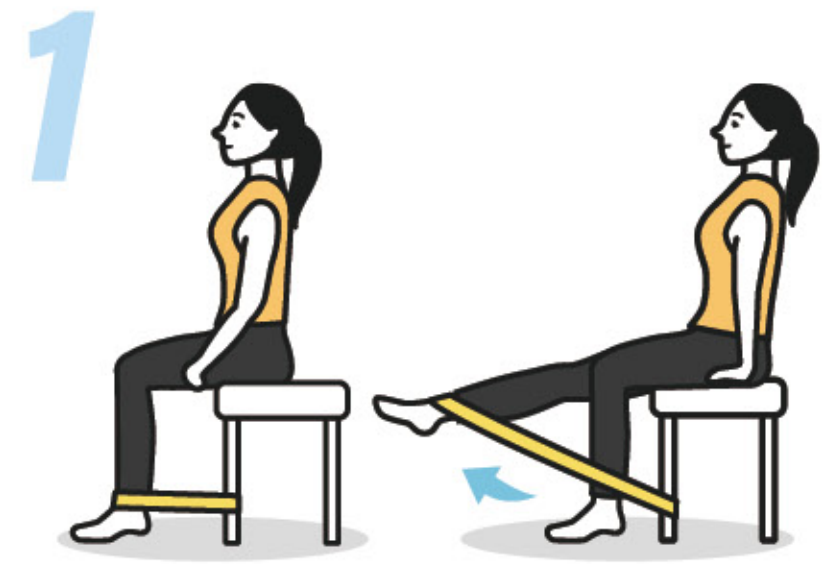
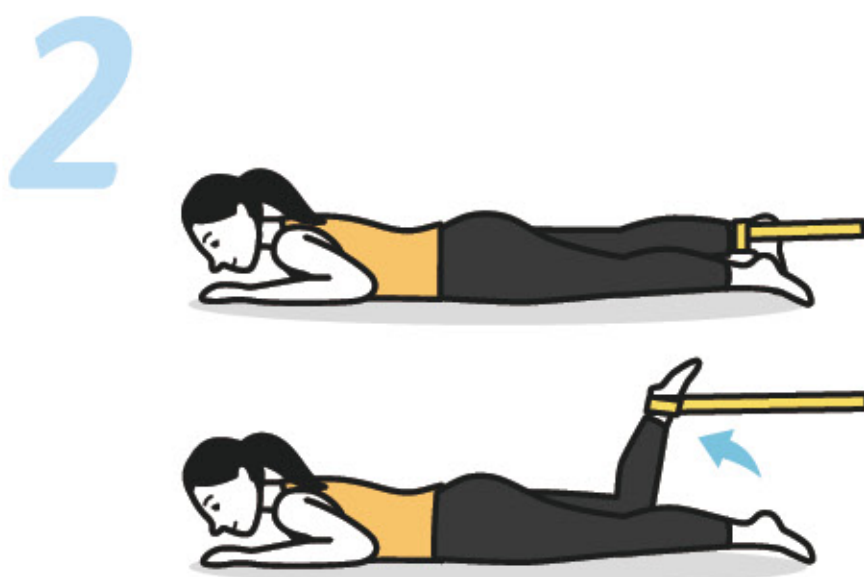


허리 & 무릎 통증 운동

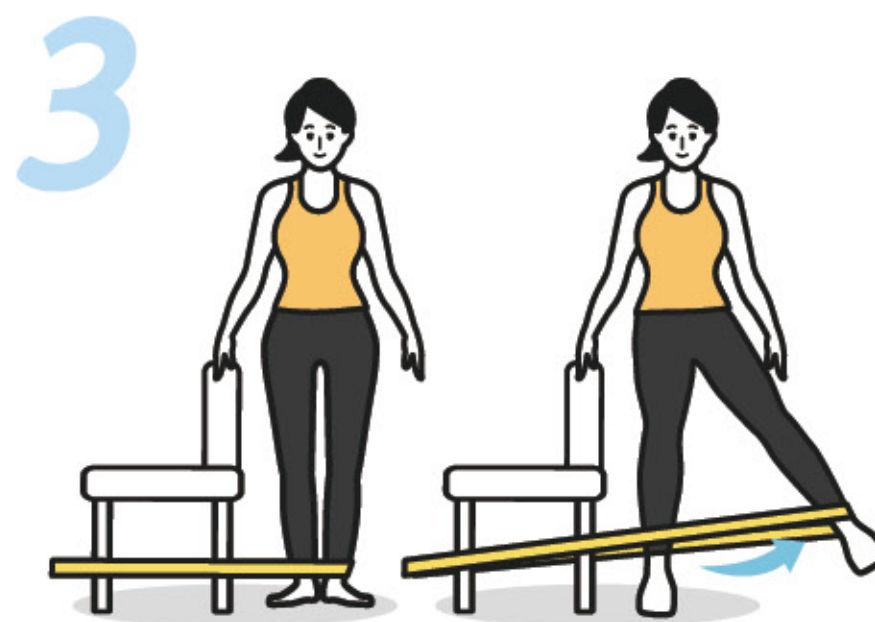
- ✓ 모든 운동은 **10회씩 3세트**를 기본으로 한다.
(당사자의 컨디션에 맞게 조절)
- ✓ 통증이 느껴질 시에는 운동을 중단한다.
- ✓ 호흡은 참지 않고 자연스럽게 한다.



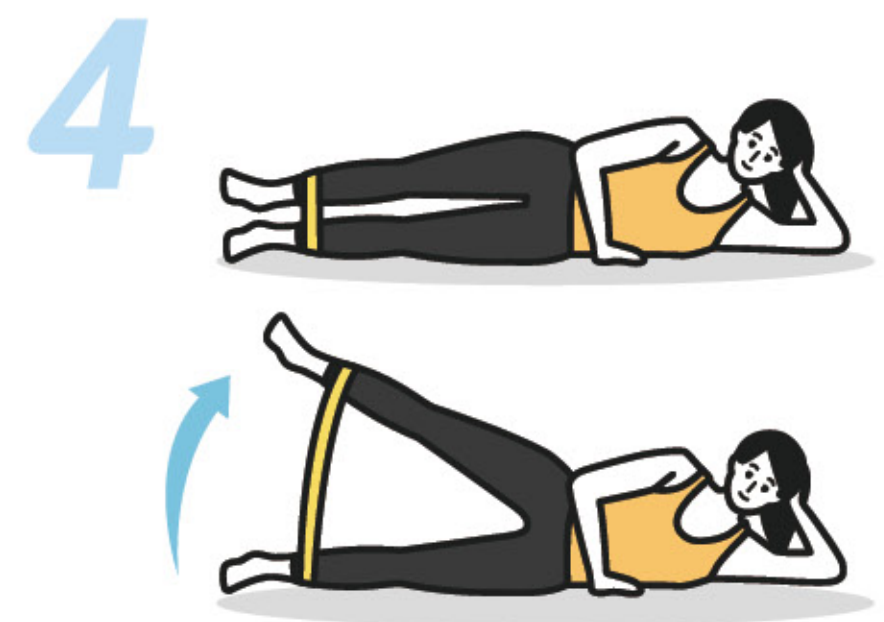
앉은 상태에서 밴드를 발목에 걸고
종아리와 허벅지가 일직선이 되도록
앞으로 뻗어준다(좌·우)



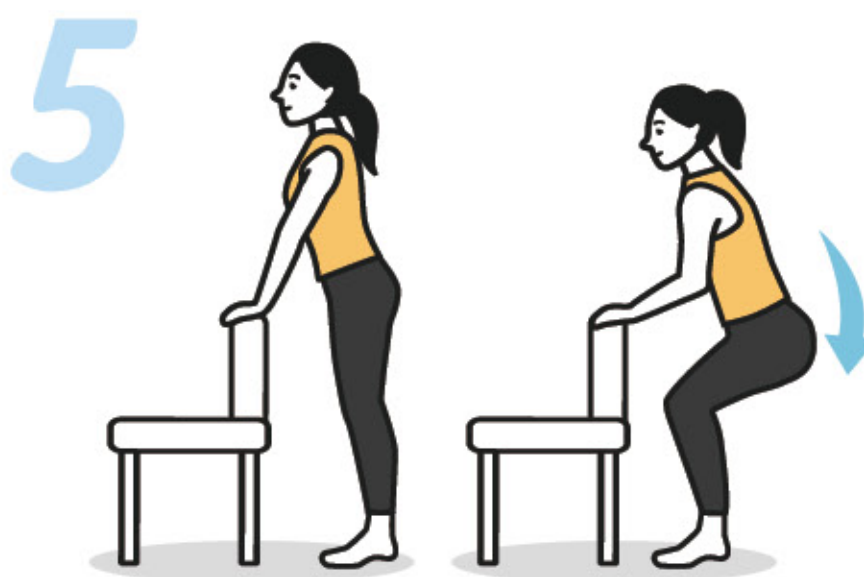
옆드린 상태에서 밴드를 발목에 걸고
무릎을 접었다 편다(좌·우)



선 상태에서 밴드를 발목에 걸고
무릎을 편채로 옆으로 뻗어준다(좌·우)



옆으로 누운 상태에서 무릎을 펴고
그대로 다리를 들어준다(좌·우)



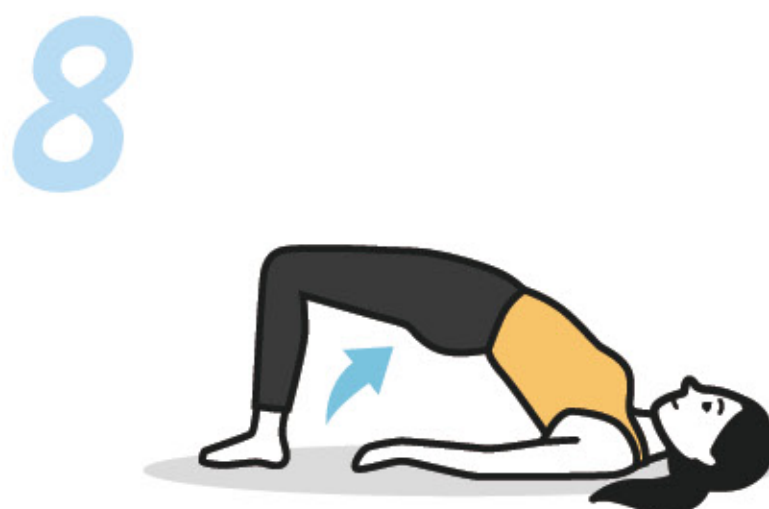
의자에 살짝 손을 얹고, 의자에 앉듯이
엉덩이를 뒤로 빼며 앉는다.
(단, 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의한다.)



누운 상태에서 한쪽 무릎을 굽혀 반대방향으로
넘기고 넘긴 다리는 반대손으로 눌러준다(좌·우)
이때 머리는 다리가넘어간 방향의 반대가 되도록 한다.



누운 상태에서 머리는 바닥에 붙이고
양쪽 무릎을 가슴쪽으로 당겨준다.



누운 상태에서 무릎을 굽힌 후 양손은 엉덩이
옆에 위치시키고 엉덩이를 들어올린다.



숨을 내쉬면서 머리를 숙이는 동시에 복부를
등쪽으로 당기고 허리를 둥글게 말아준다.



숨을 들이마시면서 배꼽이 땅에 닿는다는
느낌으로 허리를 아래로 누른다.