

# 허리 운동

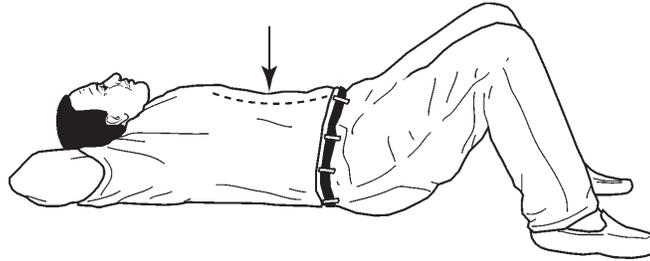
## Low Back Exercises

Do all exercises \_\_\_\_\_ times in each exercise session. Schedule \_\_\_\_\_ exercise sessions each day.

각 운동 세션마다 \_\_\_\_\_회씩 모든 운동을 하도록 합니다. 매일 운동 세션을 \_\_\_\_\_회씩 일정을 정해놓고 하십시오.

### Pelvic tilt

Lie on your back with your hands at your side and your knees bent. Tighten the muscles of your lower abdomen and your buttocks, to flatten your back against the floor. This is the pelvic tilt (flat back) position. Hold this position for a count of 10 while breathing normally. Relax and repeat the exercise.



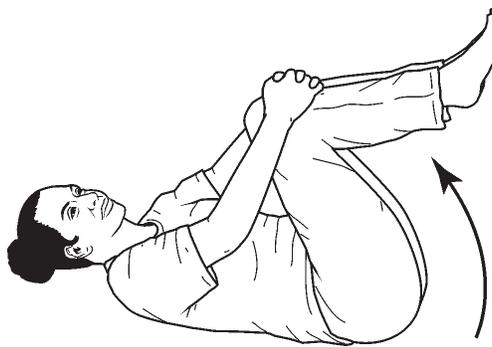
### 골반 상하 운동

등을 대고 누워 양손을 몸 옆에 두고 무릎을 구부려 세웁니다. 아랫배 복근과 엉덩이 근육을 조여 등이 바닥에 찰싹 맞닿게 합니다. 이것이 골반 상하

운동(편평등(flat back)) 자세입니다. 이 자세를 10까지 셀 동안 유지하면서 평소처럼 호흡합니다. 긴장을 풀고 신 다음 이 운동을 반복합니다.

### Double knee to chest

Lie on your back. Bring both knees, one at a time, to your chest. With your hands clasped, pull your knees toward your chest and curl your head forward. Keep your knees together and your shoulders flat on the floor. Hold this position for the count of 10. Lower your legs one at a time. Relax and repeat the exercise.



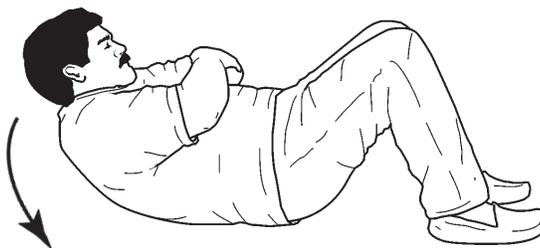
### 두 무릎을 가슴으로 올리기

등을 대고 눕습니다. 양쪽 무릎을 한쪽씩 번갈아 가며 가슴으로 당깁니다. 양손을 맞잡고 무릎을 가슴 쪽으로 당긴 다음 고개를 앞으로 숙입니다. 양 무릎을 모으고 어깨를 바닥에 찰싹 붙입니다. 이 자세를 10까지 셀 동안 유지합니다. 양쪽 다리를 한쪽씩 차례로 내립니다. 긴장을 풀고 신 다음 이

운동을 반복합니다.

## Progressive curl-down

Sit on the floor with your hips and knees bent and your feet and thighs apart. Ask someone to hold your feet down or hook them under something such as a sofa. Gradually and slowly sit back until you feel your abdominal muscles strain or quiver. Hold this position for a count of 6, then reach forward again and relax. Do this exercise until you can go all the way down to the floor.



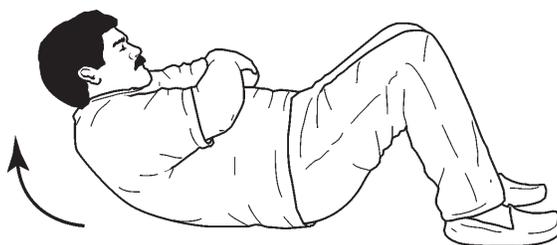
## 단계별로 천천히 눕기

바닥에 앉아 양 무릎을 세우고 발과 허벅지는 서로 닿지 않도록 약간 벌립니다. 다른 사람에게 발을 잡아 달라고 부탁하거나 소파 등 무거운 물건 아래에 발을 고정합니다. 복근이 당기거나 떨리는 느낌이

오도록 천천히, 단계별로 눕습니다. 이 자세를 6을 셀 동안 유지한 다음 몸을 다시 앞으로 숙이고 잠시 긴장을 풁니다. 바닥에 완전히 누울 때까지 조금씩 단계를 내려가며 이 운동을 반복합니다.

## Progressive curl-up

Lie on your back and keep the pelvic tilt position as in exercise #1. With your arms out, reach for your knees, while curling your head and clearing your shoulders off the floor. Gradually and slowly return to the starting position. Relax and repeat. Increase the degree of difficulty by crossing your arms in front of you. The most difficult is to put your hands behind your head.



## 단계별 천천히 일어나기

등을 대고 누워 #1 운동에서 했던 것처럼 골반 상하 운동 자세를 취합니다. 팔을 내밀어 무릎을 향하면서 고개를 들고 양쪽 어깨를 바닥에서 떨어뜨립니다. 그런 다음 천천히 시작할 때의 자세로 돌아옵니다. 긴장을 풀고

이 동작을 반복합니다. 양팔을 몸 앞으로 팔짱을 끼면 난이도가 높아집니다. 여기서 가장 어려운 단계는 양손을 머리 뒤로 깎지를 낀 자세입니다.