QR코드를 통해 영상을
확인할 수 있습니다.

누구나 쉽게 의자로 할 수 있는 허리 운동과 스트레칭

하루의 대부분을 의자에 앉아 생활하는 현대인들은 다양한 건강 문제를 겪을 수 있습니다. 그 중 하나가 허리 통증인데요. 오래 앉아 있는 자세는 허리에 큰 부담을 주고, 심각해지면 허리디스크로까지 발전할 수 있습니다. 이번 호에서는 의자를 이용해 누구나 쉽게 할 수 있는 허리 스트레칭 방법을 알아보겠습니다.

글·시범 근로복지공단 대구병원
양동석·배진아 물리치료사
사진 황성규
정리 김주희

Step 1. 허리 기울기 자세

❶ 의자 앞쪽에 걸터 앉고 두 다리는 골반 너비로 벌립니다.

❷ 먼저 오른손으로 의자 손잡이나 가쪽 모서리를 잡고 왼팔을 귀 옆으로 올려줍니다.

❸ 호흡을 들이마시면서 허리를 펴고, 내쉬면서 오른쪽으로 왼팔을 기울입니다.

❹ 오른손이 의자에서 떨어지지 않도록 주의하면서 허리근육을 20초 가량 늘려줍니다. 총 3회 반복하고 반대쪽도 똑같이 실시합니다.

Step 2. 허리 비틀기 자세

❶ 의자 앞쪽에 걸터 앉고 두 다리를 모읍니다.

❷ 오른손으로 의자 가쪽 모서리를 잡고 왼손은 의자 등받이를 잡습니다.

❸ 호흡을 들이마시면서 허리를 곧게 펴고, 내쉬면서 고개와 상체를 뒤쪽으로 비틉니다. 이때 두 다리가 떨어지지 않도록 주의합니다.

❹ 허리 근육이 늘어나는 것을 느끼면서 20초씩 총 3회 반복합니다. 반대쪽도 똑같이 실시합니다.

Step 3. 엉덩이 근육 스트레칭

❶ 오른쪽 다리를 왼쪽 허벅지 위에 올리고 숫자 4 모양을 만듭니다.

❷ 호흡을 들이마시면서 허리를 펴고, 내쉬면서 오른쪽 무릎을 아래로 누르면서 상체를 앞으로 숙입니다.

❸ 허리가 둥글게 말리지 않도록 주의합니다.

❹ 엉덩이 속 근육이 늘어나는 걸 느끼면서 20초씩 총 3회 반복합니다. 반대쪽도 똑같이 실시합니다.

Step 4. 허벅지 뒤쪽 근육 스트레칭

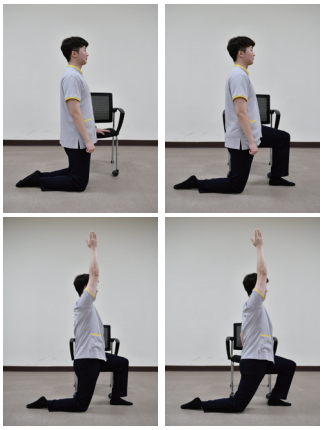
❶ 의자에 걸터 앉아 오른쪽 다리의 무릎을 앞으로 쭉 폅니다.

❷ 배에 힘을 주고 허리를 곧게 세워줍니다.

❸ 오른쪽 발끝을 몸 쪽으로 당기면서 몸을 앞으로 천천히 숙입니다.

❹ 무릎이 구부러지지 않도록 양손으로 무릎을 지긋이 눌러줍니다.

❺ 허벅지 뒤쪽이 늘어나는 걸 느끼면서 20초씩 총 3회 반복합니다.
반대쪽도 똑같이 실시합니다.



Step 5. 장요근 스트레칭

❶ 무릎을 바닥에 대고 왼쪽 손으로 의자를 잡아서 체중을 고정합니다.

❷ 왼쪽 다리는 앞쪽으로 향하도록 구부려 세우고, 오른쪽 다리는 무릎을 바닥에 대고 런지 자세를 취해줍니다.

❸ 오른쪽 손은 손날을 세워 위로 쭉 뻗어줍니다. 상체는 앞으로 지긋이 밀어줍니다.

❹ 골반 아래와 허벅지 앞쪽 근육이 늘어나는 걸 느끼면서 20초씩 총 3회 반복합니다.
반대쪽도 똑같이 실시합니다.

Step 6. 코어운동 1

❶ 의자 앞쪽에 걸터 앉고 두 다리는 골반 너비로 벌립니다.

❷ 양손으로 의자의 양 옆을 잡고 허리를 바르게 세워줍니다.

❸ 오른쪽 다리를 바닥에서 10cm 정도 들고 유지합니다. 이때 상체와 다리가 흔들리지 않고, 허리가 뒤쪽으로 넘어가지 않도록 주의합니다.

❹ 배 속 근육이 수축하는 걸 느끼면서 10초간 5회 반복합니다. 반대쪽도 똑같이 실시합니다.

Step 7. 코어운동 2

❶ 의자에 앉아서 다리를 골반보다 넓게 벌려줍니다.

❷ 양손으로 의자 앞쪽을 잡고 허리를 바르게 세워줍니다.

❸ 등을 의자 등받이에 기대는 느낌으로 뒤로 10초 버텨줍니다. 이때 등받이에 등을 기대지 않고, 발이 바닥에서 뜨지 않도록 주의합니다.

❹ 배 속 근육이 수축하는 걸 느끼면서 10초간 5회 반복합니다. 컨디션에 따라 15초, 30초까지 시간을 늘려줍니다.

간단한 운동과 스트레칭으로 여러분의 허리 건강을 지킬 수 있습니다. 하루 3분 투자로 건강한 2020년 보내세요~!