

오래 앉아 있기가 괴로워~

# 오래 앉아 있어야 하는 사무직을 위한 허리강화법

오랫동안 한자리에 앉아 있다 보면 척추기립근이 지속적으로 긴장해 척추가 약해집니다.  
또한 배쪽으로 오목하게 들어간 허리뼈 곡선이 사라지면서 허리가 일자로 변해 척추에 부담도 늘어나지요.  
허리 뒤쪽 근육과 엉덩이를 강화하면 요통은 물론 허리디스크까지 예방할 수 있습니다.

## 물장구치기로 허리 단련하기

01



02



01. 엎드려 누운 상태에서 양손을 턱 밑에 받쳐놓고 두다리를 쭉 뻗는다.

02. 두 다리를 번갈아가며 빠르게 위, 아래로 움직인다.

Tip. 두 다리가 바닥에 닿지 않도록 한다.

## 일어나자마자 엉덩이 운동하기

01



02



01. 반듯이 누워 양쪽 무릎을 세운 다음, 다리를 꼬듯이 오른쪽 다리를 왼쪽 다리 위에 포갠다.

02. 양팔로 허벅지에 각지를 끼고 숨을 천천히 내쉬면서 다리를 가슴쪽으로 끌어당기고  
10초간 자세를 유지한다. 좌우 번갈아 5회씩 반복한다.