

시민의 건강한 삶♥ 건강원스톱서비스
7월 운동소식지

허리건강 비상! 골반 바로잡는 3가지 요가

하루 종일 한 자세로 앉아 있느라 고통을 호소하는 현대인의 골반! 몸의 중심부인 골반의 균형이 무너지면 척추는 물론 여러 곳에서 통증이 유발됩니다. 틀어진 골반을 바로 잡는 3가지 요가동작을 소개합니다.



골반 비대칭을 체크하는 '현 자세'

1. 앉은 상태에서 오른발을 뒤쪽으로 접어 'ㄱ'자를 만듭니다.
2. 왼발을 오른 무릎에 대고 일직선상이 되도록 위치시킵니다.
3. 양손은 머리 뒤로 올려 깍지를 낀다.
이때 가슴은 피고 다리나 엉덩이가 올라가지 않도록 합니다.
4. 허리가 휘지 않도록 배에 힘을 주며 상체를 오른쪽으로 기울입니다.
5. 천천히 상체를 제자리로 올립니다.
6. 반대쪽도 같은 동작을 반복해 더 불편한 방향을 체크합니다.



틀어진 골반을 교정해주는 '비둘기 자세'

1. 바닥에 앉아 왼쪽 다리는 몸 앞으로 갖다 놓고 오른쪽 다리는 쪽 뺏습니다.
2. 골반이 틀어지거나 올라가지 않도록 주의하며 천천히 허리를 숙입니다.
3. 30초간 유지합니다.
4. 3~5회 반복 후 반대 방향도 똑같이 동작합니다 .



하체근육을 강화시켜주는 '브릿지자세'

1. 편하게 바닥에 누워 무릎을 세우고, 두 발 간격은 골반 너비로 벌려줍니다.
2. 양손을 일직선으로 위치시켜 자세가 틀어지지 않도록 합니다.
3. 숨을 들이마시며 엉덩이, 허리, 등 순서로 천천히 올려줍니다.
4. 30초간 유지하고 내려올 때는 등, 허리, 엉덩이 순서로 내려옵니다.
5. 이 동작을 3-5회 정도 실시합니다.



출처: 네이버 포스트-웰스 앤 라이프 운동 시리즈 칼럼

운동에 관한 전문 상담은 하남시보건소 건강 원스톱실 031)790-6630 으로 연락바랍니다.