



맥켄지 신전운동 제대로 알면 요통 문제없어

우리 몸에
가장 중심이 되는 부분!
바로 허리입니다.

허리가 문제가 되면
전신이 힘들기 때문에
많은 불편을
말하게 되는데요.



허리를 오랫동안
반복적으로 구부리거나
굽혀있을 땐,
허리에 큰 무리가 갈 수
있습니다.

오늘은 이를 예방하기 위한
맥켄지 신전운동을
배워보도록 하겠습니다.



첫 번째,
자세는 옆드려서 하는
자세입니다.

이 자세는 옆드린 후에
팔을 얼굴 바로 근처에
놓아주면 됩니다.

이후 손으로 땅을 밀어주듯이
아주 천천히 상체를
일으켜 주시면 됩니다.



이후 상체를 올린 상태로
허리에서 수축되는 느낌을
느끼시게 되면 멈추고
이를 유지할 수 있도록 합니다.

한번 하실 땐, 10초 정도를
유지해주시면 됩니다.
10회 정도로 반복해주시면
좋겠습니다.



두 번째는 바로 허리를
안쪽으로
말아주는 자세입니다.

이 맥켄지 신전운동은
첫 번째 동작 이후
하실 수 있는 분들이 하시는
것이 좋습니다.

억지로 말게 되시면
오히려 허리가 다치실 수
있기 때문이죠.



몸을 차분히
누운 상태로 놓고 두 다리를
천천히 상체 쪽으로
구부려 줍니다.

다리 무릎을 접은 상태를
유지하며 상체 안쪽으로
더 끌어당깁니다.

이후 팔을 이용하여
끝까지 허리를 구부려 주며
끌어당깁니다.



이 자세도 10초 정도
유지하셨다가 천천히
풀어주시면 됩니다.

10회 정도 하시는 것이
알맞습니다.



세 번째 동작은
허리를 들어 올리는
자세입니다.

두 다리를
양팔 너비로 해주신 뒤
발바닥이 매트에 닿게 하여
숨을 내쉬며 허리를
천천히 위로 들어 올립니다.



팔은 일자로
쭉 핀 상태로 옆에
놔두시면 됩니다.

나중에
익숙해지신다면
발바닥을 떼고 천천히
발끝으로 세 번째 동작을
유지해주시면
됩니다.

허리에
무리가 가게 되면
바로 중단하시면
됩니다.



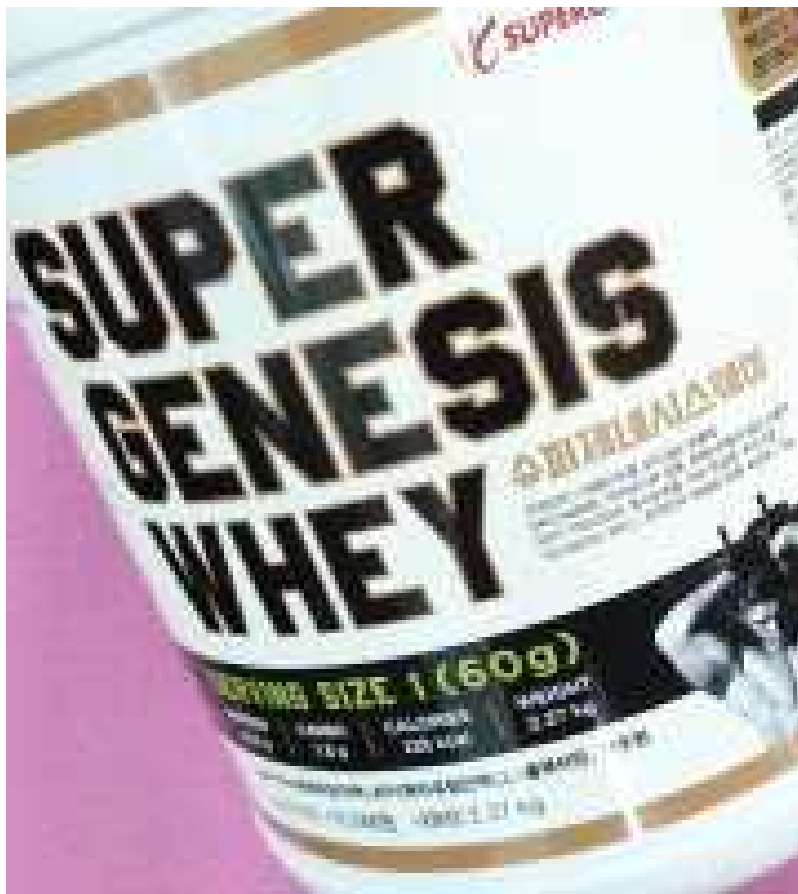
오늘은 맥켄지 신전
운동이라고 해서 심각한
요통을 치료한
운동들을 모아보았습니다.

통증을 완화하는
세 가지
동작들을 배워봤는데요.

심각하게
무리가 된다면
도중에 그만두시는
것이 좋습니다.

허리 요통은
최대한 많이 걸으시고
바른 자세와 더불어

맥켄지 신전운동을
하시면 좋아질 것
같습니다!



맥켄지 신전운동 후
근력을 키우는 운동을 하며
단백질 보충엔
슈퍼 제네시스 웨이 하세요!



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한

나날 되세요~^

