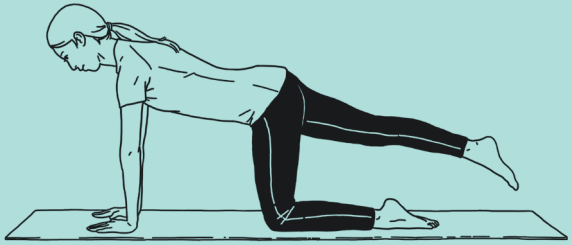
백년 허리

만드는 좋은 운동 10

엎드려 하는 맥켄지 신전 운동



맥길의 빅 3: 네발 자세로 다리 들기 ★

맥길의 빅 3: 옆구리로 버티기 ★

엉덩이 뒤로
쭉 빼는 스쿼트 ★

맥길의 빅 3: 상체 살짝 들기 ★

엉덩이 관절
경첩 훈련 ★

앉아서 하는
맥켄지 신전 운동

허리 살림 걷기

서서 하는
맥켄지 신전 운동

엉덩이 들어 버티기 ★

※ 운동 시 부정확한 동작은 요통을 심하게 할 수 있습니다. 요통이 있을 때에는 전문의와 상의하십시오.
특히 ★ 표시가 있는 운동은 전문의의 지도가 필요합니다.

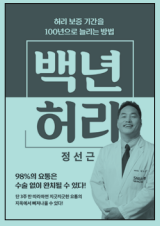
백년 목

만드는 좋은 운동

❶ 허리를 꼿꼿하게 편다.

❷ 가슴을 활짝 열고 양쪽 어깨뼈(견갑골)를 붙인다.

❸ 턱을 치켜들면서 목을 천천히 뒤로 젖힌다.



백년 허리

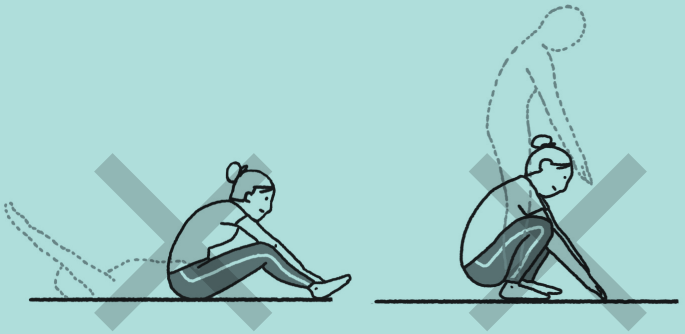
정선근 서울대 재활의학과 교수가 제안하는
100년 가는 허리 만들기 프로젝트

정선근 지음 · (주)사이언스북스 펴냄
구입 문의: 02-515-2000(내선 376)

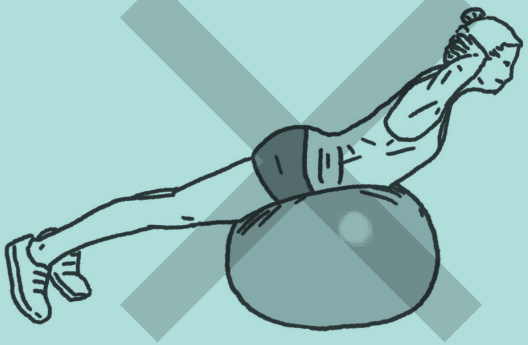
허리 망치는 나쁜 운동

윗몸 일으키기

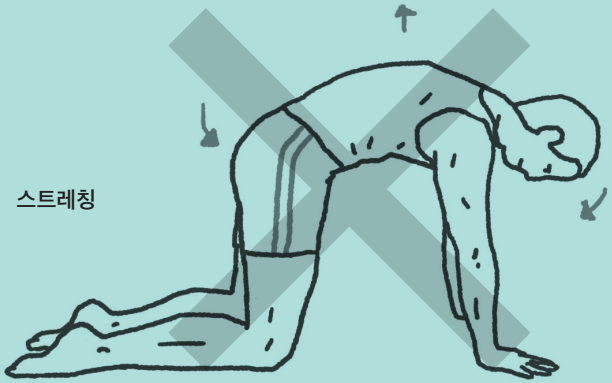
다리 들어 올리기



윌리엄스 운동



엎드렸다 상체 뒤로 젖히기



스트레칭

목 망치는 나쁜 운동

머리 옆으로 당기기

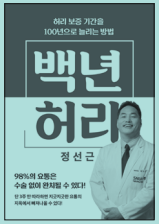
머리 아래로 당기기

뒷머리 누르기

앞머리 누르기

옆머리 누르기

턱 당기기



백년 허리

98%의 요통, 수술 없이 완치할 수 있다!

정선근 지음 · (주)사이언스북스 펴냄

구입 문의: 02-515-2000(내선 376)