

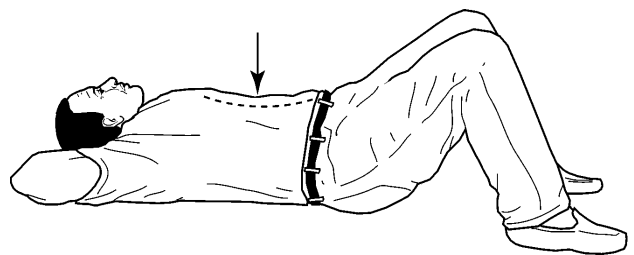
# Exercises for Your Back

Most back pain is due to a lack of exercise or an injury. These exercises will help you move better and strengthen the muscles that support your back. Do the exercises slowly. If you have pain while doing these exercises, stop doing the exercises and talk to your doctor or physical therapist.

Lie on your back on a firm surface such as the floor or a mat. **Repeat each exercise \_\_\_\_\_ times.**

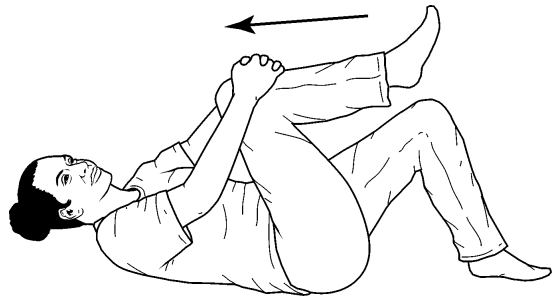
## Pelvic Tilt

Tighten your stomach and buttocks. Push your lower back towards the floor. Hold for 10 seconds then relax.



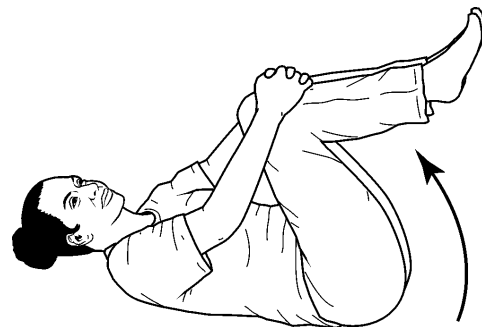
## Knee to Chest

Pull one knee toward your chest until you feel a light stretch in your lower back and buttocks. Hold for 10 seconds then put your foot back down. Repeat this with the other knee.



## Double Knee to Chest

Slowly bring both knees to your chest. Hold for 5 seconds and keep your back relaxed and flat on the floor.



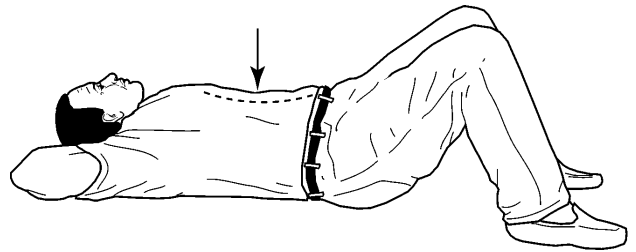
# 허리 운동

대부분의 허리 통증은 운동 부족이거나 부상 때문에 생깁니다. 이런 운동을 하면 움직임이 원활해지고 허리를 받치는 근육들이 튼튼해 집니다. 이런 운동을 할 때 천천히 하십시오. 이런 운동을 할 때 통증을 느끼면 운동을 중단하고 의사나 물리 치료사와 상담하십시오.

마루나 매트와 같이 딱딱한 표면에 등을 대고 반드시 눕는다. **각 운동을 \_\_\_\_\_ 회씩 반복한다.**

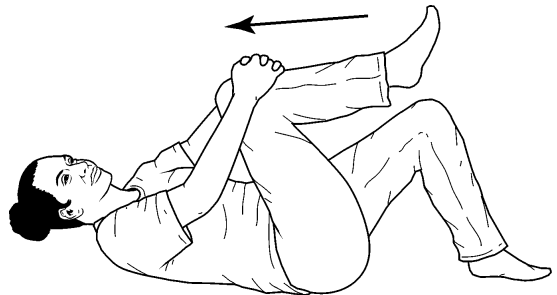
## 골반 상하 운동

배와 엉덩이에 힘을 주어 조인다.  
허리를 마루쪽으로 민다. 그 자세로  
10 초 있다가 몸을 푼다.



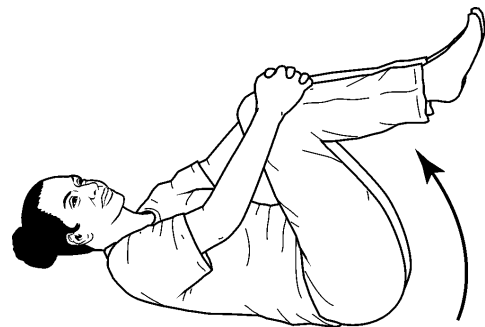
## 무릎을 가슴으로 당기기

허리와 엉덩이가 약간 스트레치를 느낄 때까지 한쪽 무릎을 가슴쪽으로 당긴다.  
그 자세로 10 초 있다가 발을 마루에 놓는다. 다른 무릎에서도 이 동작을 반복한다.



## 두 무릎을 가슴으로 당기기

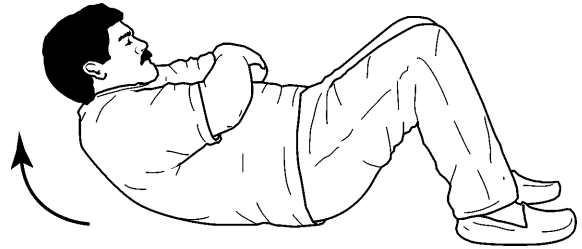
두 무릎을 천천히 가슴 쪽으로 당긴다.  
그 자세로 5 초 있다가 힘을 풀고 다리를 반듯이 편다.



Exercises for Your Back. Korean.

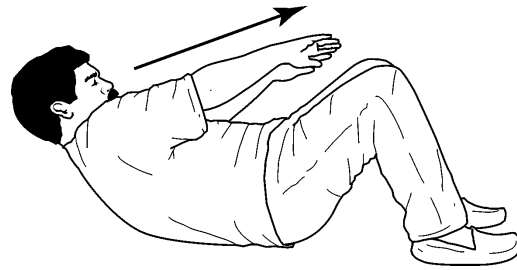
### **Curl Up**

Bend your knees. Fold your arms across your chest and raise your shoulders until they come off the floor. Then slowly return to the starting position.



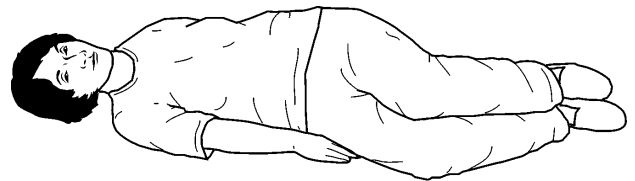
### **Diagonal Curl Up**

With your arms held forward, lift your shoulders off the floor. Bring your right shoulder toward your left knee. Return to the floor. Then bring your left shoulder to your right knee.



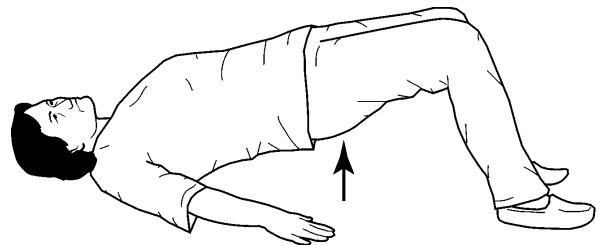
### **Hip Rolls**

With your knees together, roll your hips slowly from side to side. Keep your shoulders on the floor.



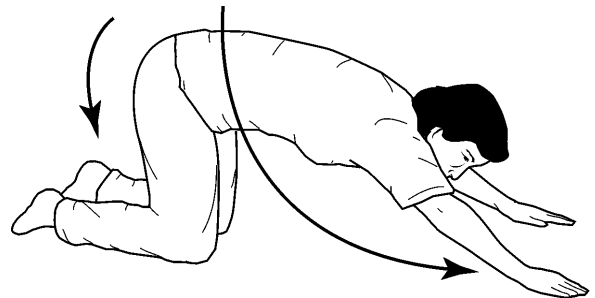
### **Bridge**

Bend your knees and keep your feet flat on the floor. Lift your buttocks slowly up and then slowly return them to the floor.



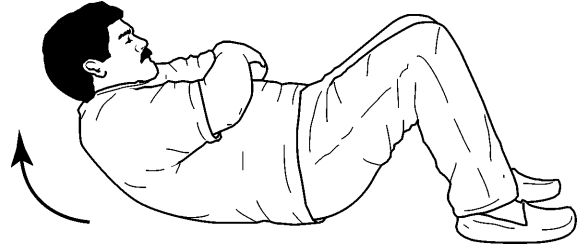
### **Low Back Stretch**

On your hands and knees, push your chest toward the floor, reaching forward as far as you can. Sit back on your feet.



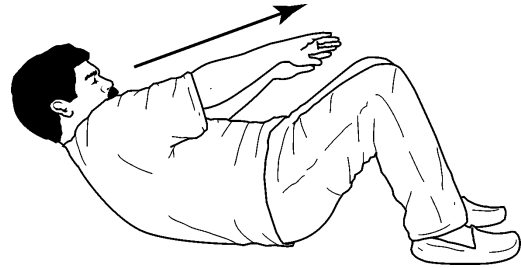
### 어깨 들어 올리기

무릎을 구부린다. 두 팔을 가슴 위에 접고 두 어깨를 들어 올린다. 다음 천천히 어깨를 원위치로 내린다.



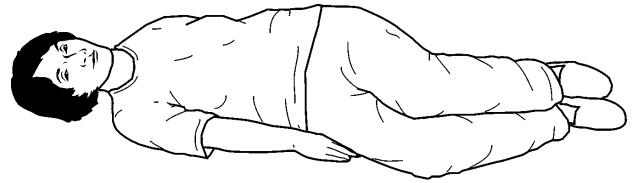
### 대각층으로 어깨 들어 올리기

두 팔을 앞으로 향한 체 바닥에서 두 어깨를 들어 올린다. 오른쪽 어깨를 왼쪽 무릎 쪽으로 돌린다. 원 위치로 돌아간다. 다음, 왼쪽 어깨를 오른쪽 무릎 쪽으로 돌린다.



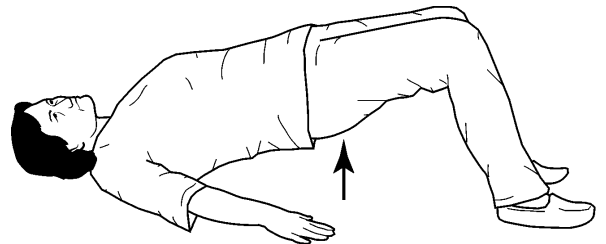
### 엉덩이 구르기

두 무릎을 붙인 다음 엉덩이를 양 쪽으로 천천히 굴린다. 두 어깨를 마루에 고정시킨다.



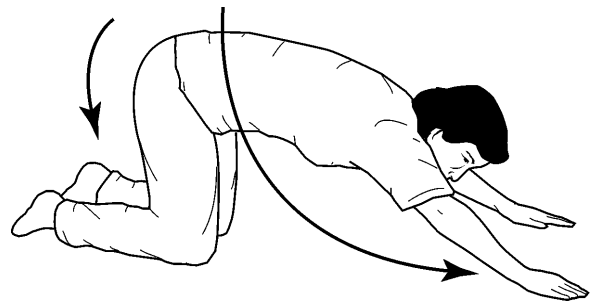
### 교량 만들기

무릎을 구부리고 두 발을 마루에 고정시킨다. 엉덩이를 천천히 들어올린 다음 천천히 원위치로 내린다.



### 허리 스트레치

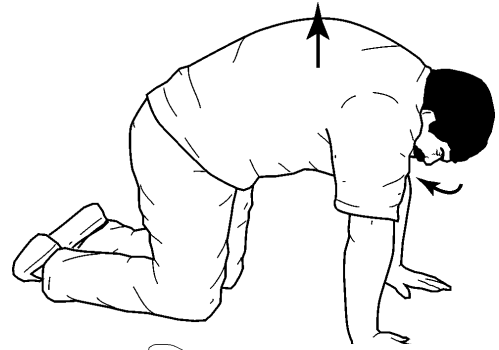
두 손과 두 무릎을 마루에 대고, 가슴을 아래 마루쪽으로 밀면서 가능한 멀리 스트레치 한다. 두 발로 다시 앉는다.



Exercises for Your Back. Korean.

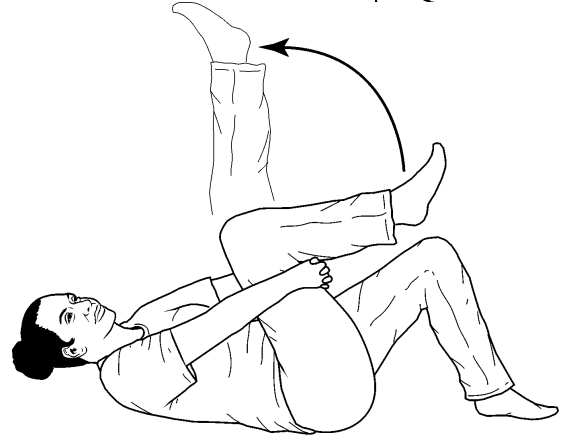
### **Cat Stretch**

Start on your hands and knees. Tuck your chin in toward your chest and tighten your stomach muscles while arching your back.



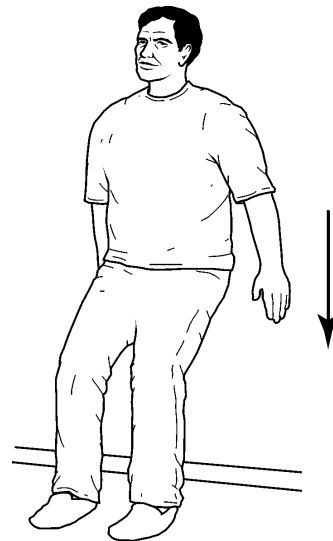
### **Hamstring Stretch**

Lie on your back. Bend your hip and knee to 90 degrees. Then straighten your knee as far as possible. Repeat this exercise with the other leg.



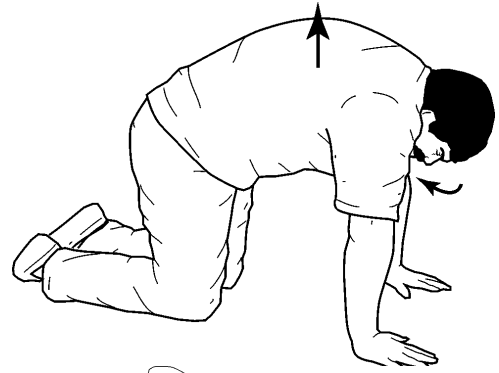
### **Wall Slide**

Stand with your back against a wall and your feet about 12 inches or 30 centimeters from the wall. Bend your knees as you slowly lower your buttocks while sliding down the wall. Hold for 10 seconds.



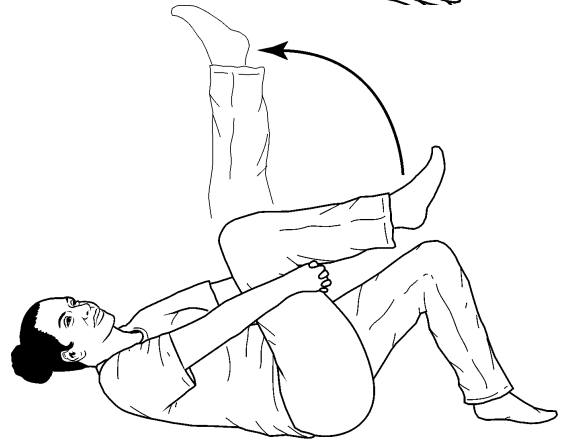
### 고양이 스트레치

두 손과 무릎으로 시작한다. 턱을 가슴쪽으로 디밀고 등을 위로 올리면서 배 근육에 힘을 준다.



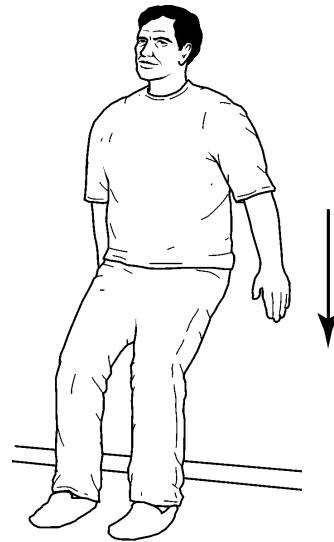
### 뒷 다리 스트레치

등을 대고 눕는다. 엉덩이와 무릎을 90도 각도로 구부린다. 다음, 무릎을 가능한 위로 머리 편다. 다른 쪽 다리에서도 이 동작을 반복한다.



### 벽 미끄럼

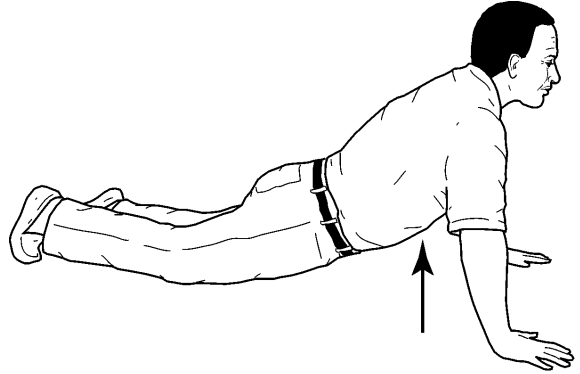
등을 벽에 대고 서고 발은 벽에서 12인치 (30 센티) 에 둔다. 두 무릎을 구부리고 엉덩이를 벽에서 천천히 미끄러지면서 낮춘다. 그 자세로 10 초 동안 있다.



Exercises for Your Back. Korean.

## **Press Ups**

Lie on your stomach. Push up with your arms while keeping your back and stomach muscles relaxed. Keep a slight bend in your elbows.

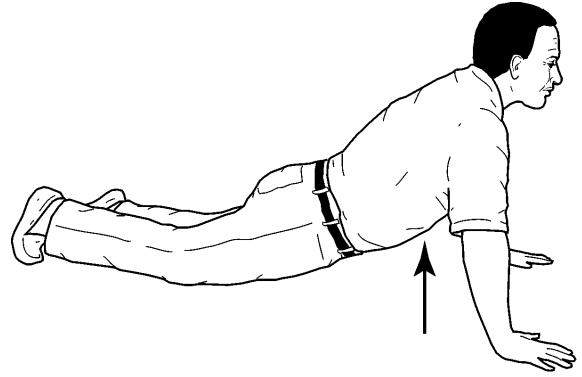


Aerobic exercises are also needed to have a healthy back. Aerobic exercises such as walking or swimming should be done 3-4 times a week for 30-45 minutes. **Talk to your doctor before beginning any form of exercise.**

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

## 엎드려 팔굽혀펴기

배를 깔고 엎드려 눕는다. 등과 배 근육을 푼 상태에서 두 팔로 굽혀펴기를 한다. 두 팔뚝꿈치를 약간 구부린다.



허리를 건강하게 유지하는데 에어로빅 운동도 필요하다. 걷거나 수영같은 에어로빅 운동은 1 주에 3-4 회 30-45 분정도 한다. 어떤 운동이든지 시작하기 전에 의사와 먼저 상담한다.

Exercises for Your Back. Korean.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).