WEBVTT

00:00:20.392 --> 00:00:21.206
안녕하세요?

00:00:21.306 --> 00:00:24.196
지식의 강사 김태연입니다.

00:00:24.296 --> 00:00:28.024
골반은 척추의 주춧돌로서
신체에 가해지는

00:00:28.124 --> 00:00:31.139
무게를 분산시키는 중심점입니다.

00:00:31.239 --> 00:00:34.762
골반의 비대칭은
피할 수 없이 다른 구조의

00:00:34.862 --> 00:00:38.407
연쇄반응을 가져와서 통증을
야기하기도 하죠.

00:00:38.507 --> 00:00:42.856
골반은 틀어진 몸을 바로잡는
교정 운동의 골격적인

00:00:42.956 --> 00:00:46.362
출발점이어야 하고
미세한 불균형에 대한

00:00:46.462 --> 00:00:51.027
간단한 교정만으로도 즉각적인
피드백을 느낄 수 있습니다.

00:01:03.662 --> 00:01:07.860
첫 번째 동작은 네 발 기는
자세에서의 라킹입니다.

00:01:07.960 --> 00:01:10.963
본인의 체중을 이용해서
고관절 앞쪽의

00:01:11.063 --> 00:01:13.338
움직임을 유도하는 동작인데요.

00:01:13.438 --> 00:01:18.639
보통 엉덩이의 바깥쪽이나 허벅지의
안쪽에 많은 타이트함으로

00:01:18.739 --> 00:01:22.346
골반 움직임에 불편함을 느끼는
분들이 많을 거예요.

00:01:22.446 --> 00:01:26.831
이때 네 발 기는 자세에서 본인의
몸무게를 그대로 이용해서

00:01:26.931 --> 00:01:29.335
골반을 앞뒤로 움직이는 방식으로

00:01:29.435 --> 00:01:33.543
골반 앞쪽의 긴장을 풀어보는
동작을 배워보겠습니다.

00:01:33.643 --> 00:01:38.168
먼저 네 발 기는 자세로
어깨 아래에 손목, 골반 아래에

00:01:38.268 --> 00:01:41.278
무릎을 두고 척추는
양 끝으로 길어지게

00:01:41.378 --> 00:01:44.197
호흡과 함께 시작 자세를
준비합니다.

00:01:44.297 --> 00:01:49.729
여기에서 몸무게를 실어 골반을
뒤쪽으로 이동시켜주세요.

00:01:50.285 --> 00:01:53.598
몸무게 전체를 실어서
고관절 앞쪽이 접히게.

00:01:53.737 --> 00:01:56.331
다시 제자리로 돌아옵니다.

00:01:56.840 --> 00:02:01.850
이렇게 2번 정도 반복한
후에는 고관절 앞쪽에서의

00:02:01.950 --> 00:02:06.421
무게를 느끼고 다시 돌아와서
발의 위치를 변형해서

00:02:06.521 --> 00:02:08.571
두 가지 동작을 소개해드릴게요.

00:02:08.671 --> 00:02:13.119
먼저 무릎이 바깥쪽으로 오고
뒤꿈치가 서로 모이게

00:02:13.219 --> 00:02:14.973
발의 위치를 바꿔주세요.

00:02:15.491 --> 00:02:18.519
이 상태에서 발등도 길게 두고.

00:02:18.619 --> 00:02:21.682
여기에서 다시 한 번
몸무게를 실어서

00:02:21.782 --> 00:02:25.190
엉덩이를 뒤꿈치 쪽으로
무겁게 앉아주세요.

00:02:25.803 --> 00:02:30.718
다시 앞쪽으로 돌아오면서
이때 고관절 바깥쪽에서

00:02:30.818 --> 00:02:35.716
다리 허벅지뼈가 뒤로 미끄러지는
느낌으로 제한이 있는

00:02:35.870 --> 00:02:39.641
조직들을 열어준다는
생각으로 이동하면 됩니다.

00:02:39.741 --> 00:02:44.790
다시 한 번 더 엉덩이를 아래쪽으로
무겁고 깊숙이 넣어주세요.

00:02:44.890 --> 00:02:45.953
다시 제자리.

00:02:46.053 --> 00:02:49.743
이번에는 반대로 무릎을
안쪽으로 두고요.

00:02:49.843 --> 00:02:54.133
발등을 바깥쪽으로 벌려서
고관절 안쪽에서

00:02:54.233 --> 00:02:56.339
움직임을 유도해 보겠습니다.

00:02:56.439 --> 00:02:58.435
끝까지 앉을 필요는 없고요.

00:02:58.535 --> 00:03:03.371
이대로 허벅지뼈가 골반 안에서
미끄러진다고 생각하며

00:03:03.471 --> 00:03:06.667
몸무게를 실어
뒤로 이동해 주세요.

00:03:07.558 --> 00:03:12.009
무릎 안쪽이나 골반
앞쪽에서 통증이 있거나

00:03:12.109 --> 00:03:16.015
불편함이 느껴지는 분들은
반드시 움직이는 범위를

00:03:16.115 --> 00:03:19.636
조절해서 끝까지 앉지
않아도 됩니다.

00:03:36.252 --> 00:03:40.714
이번에는 골반 안정성의 운동을
해 보도록 하겠습니다.

00:03:40.814 --> 00:03:44.394
서클이라는 필라테스 소도구를
활용한 운동인데요.

00:03:44.494 --> 00:03:48.893
만약 서클이 없는 없는 경우
본인의 손의 저항을 사용해서

00:03:48.993 --> 00:03:52.471
충분히 운동할 수 있도록
변형할 수도 있습니다.

00:03:52.973 --> 00:03:56.806
먼저 등을 대고 누운 상태에서
머리와 꼬리뼈의 길이가

00:03:56.906 --> 00:04:01.145
가장 길게 누워 있는
상태로 허벅지 안쪽에

00:04:01.245 --> 00:04:03.903
이 서클의 손잡이를 대주세요.

00:04:05.358 --> 00:04:10.365
약간의 저항 강도를 갖고
두 발은 십일자로 유지시켜주고

00:04:10.465 --> 00:04:12.674
조금 더 안쪽으로 모을게요.

00:04:12.774 --> 00:04:18.140
먼저 허벅지 안쪽의 힘을 느끼면서
서클이 풀어지지 않도록 두고요.

00:04:18.240 --> 00:04:24.279
마시는 숨에 척추 길게 내쉬면서
골반 안쪽이 서로 좁아지면서

00:04:24.444 --> 00:04:28.458
허벅지 안쪽의 강화 운동을
한다고 생각하면 돼요.

00:04:28.558 --> 00:04:34.241
다시 풀어줬다가 내쉬는 숨에
두 허벅지뼈가 가깝게 모이면서

00:04:34.341 --> 00:04:39.794
골반이 안쪽으로 좁아질 수 있도록
다시 마시고

00:04:39.894 --> 00:04:44.909
내쉬면서 허리의 모양이나
골반이 안이나 바깥으로

00:04:45.009 --> 00:04:50.149
말리지 않도록 유의하면서 허벅지를
조였다가 다시 풀어줍니다.

00:04:50.523 --> 00:04:54.691
이번에는 골반 바깥쪽의
강화 운동을 해 볼 텐데요.

00:04:54.791 --> 00:04:58.973
안에 있던 서클을 풀어서
두 발을 서클 안에 넣고

00:04:59.145 --> 00:05:06.289
발을 내려놓고 골반 바깥쪽으로
서클을 위치합니다.

00:05:06.389 --> 00:05:11.027
두 발은 무릎 아래에서 조금
앞으로 십일자를 유지하고요.

00:05:11.127 --> 00:05:16.137
이 상태에서 이번에는 반대로
서클을 바깥으로 벌려볼게요.

00:05:16.237 --> 00:05:20.991
골반 바깥쪽 엉덩이 외측면의
근육들을 운동할 수 있어요.

00:05:21.091 --> 00:05:25.443
마시는 숨으로 척추 길게
내쉬면서 서클을 바깥으로

00:05:25.604 --> 00:05:29.661
벌린다고 생각하면서 엉덩이
바깥쪽에서 내 몸의

00:05:29.761 --> 00:05:33.052
균형을 잡아주고 있는
두 근육을 생각해 볼게요.

00:05:33.152 --> 00:05:40.251
다시 힘을 풀었다가 숨과 함께
서클을 바깥쪽으로 벌려주면 돼요.

00:05:41.179 --> 00:05:45.583
다시 마시는 숨에
척추 길게 내쉬면서

00:05:45.683 --> 00:05:51.084
허벅지 전체를 사용한다는 느낌으로
엉덩이 근육을 느껴주세요.

00:05:52.168 --> 00:05:54.055
제자리로 돌아옵니다.

00:05:54.155 --> 00:05:59.275
만약 서클이 없는 경우에는
스스로 손을 사용하면 되는데

00:05:59.375 --> 00:06:05.558
첫 번째 동작에서는 두 손을 교차해서
허벅지 안쪽에 대주는 거고요.

00:06:05.658 --> 00:06:09.550
이 상태에서 나는
허벅지를 바깥으로 밀고

00:06:09.650 --> 00:06:14.867
허벅지뼈는 안쪽으로 조여준다는
생각으로 모아주면 되고요.

00:06:14.967 --> 00:06:19.357
두 번째 동작에서는
무릎의 바깥쪽을 감싸서

00:06:19.457 --> 00:06:24.041

손으로는 허벅지를 안으로
감싸고 두 허벅지는 바깥으로

00:06:24.141 --> 00:06:27.689
벌어진다는 생각으로
골반 깊은 곳에서

00:06:27.789 --> 00:06:31.207
이 힘을 저항하는 에너지를
느껴보면 됩니다.

00:06:43.078 --> 00:06:45.361
다음은 클램시리즈입니다.

00:06:45.461 --> 00:06:49.561
걷거나 뛸 때 골반의 대칭과
균형을 제공해 주는

00:06:49.661 --> 00:06:54.349
엉덩이 바깥쪽의 중둥근이라는
근육의 강화 운동이에요.

00:06:54.449 --> 00:07:00.401
옆으로 누운 상태에서 머리와
어깨, 골반과 뒤꿈치까지

00:07:00.501 --> 00:07:04.788
한 선상에 둔다고
생각하고 아래쪽 허리가

00:07:04.888 --> 00:07:09.759
너무 바닥에 닿지 않도록
위쪽 골반뼈를 살짝 끌어내린다고

00:07:09.859 --> 00:07:14.057
생각하면서 아래 허리와
위쪽의 허리가

00:07:14.157 --> 00:07:16.600
같은 선상이 될 수 있도록
위치합니다.

00:07:16.700 --> 00:07:21.025
위에 있는 팔은 그냥 편하게
가슴 앞에 둔 상태에서

00:07:21.125 --> 00:07:25.055
여기에서 이제 무릎을 들어
올리는 동작을 할 텐데요.

00:07:25.155 --> 00:07:30.808
숨은 마시는 숨에 척추 양 끝으로
길어진다고 생각하고 내쉬면서

00:07:30.908 --> 00:07:35.505
몸통을 샌드위치처럼 앞뒤로
가깝게 만들어주세요.

00:07:35.605 --> 00:07:42.072
그러고 나서 무릎을 들어 올리는데
마치 조개가 입을 열듯이

00:07:43.280 --> 00:07:47.748
무릎을 들어 올려서 엉덩이를
가깝게 위치합니다.

00:07:47.848 --> 00:07:51.760
다시 아래로 내려갔다가
이때 뒤꿈치의

00:07:51.860 --> 00:07:55.758
길이가 짧아지지 않도록
유지하면서 반복합니다.

00:07:55.858 --> 00:08:00.471
무릎이 천장으로 열리고
뒤꿈치의 길이를 유지하고

00:08:00.571 --> 00:08:04.916
골반뼈의 높낮이를 맞춰서
다시 내쉬는 숨에

00:08:05.045 --> 00:08:09.300
허벅지 안쪽이 서로
가까워진다고 생각해 주세요.

00:08:09.400 --> 00:08:12.592
이렇게 5회~10회
반복하면 됩니다.

00:08:12.692 --> 00:08:17.865
같은 자세로 장시간 앉아 있게
되면 가장 큰 타격을 입는

00:08:17.965 --> 00:08:23.819
골반 근육은 그에 맞는 고유한
움직임과 강도의 운동이 필요합니다.

00:08:23.919 --> 00:08:29.108
충분한 자극을 받지 못하면
이 근육들도 기억상실증에 걸려

00:08:29.208 --> 00:08:33.241
적절한 활성화와 해당 기능을
잃어간다고 합니다.

00:08:33.341 --> 00:08:37.836
꾸준한 골반 기능 운동을 통해
그 기능을 강화시킨다면

00:08:37.936 --> 00:08:41.773
반복적으로 일어나는
골반 내 나쁜 움직임 습관을

00:08:41.910 --> 00:08:43.802
교정할 수 있습니다.

00:08:43.902 --> 00:08:48.796
또한 골반이 바로 잡히면 척추에
가해지는 외부의 무게나

00:08:48.896 --> 00:08:53.187

내부의 압력을 무리 없이
분산시킬 수 있게 됩니다.

00:08:53.287 --> 00:08:58.268
하루 중 잠깐이라도 골반에서
들리는 소리에 귀를 기울여보고

00:08:58.368 --> 00:09:02.686
섬세한 움직임을 인지할 수 있는
시간을 가질 수 있기를 바랍니다.