

네, 지금 바로요.

일어나세요. 이거 하세요.

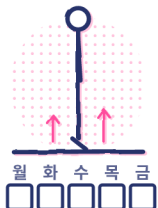
책상 옆 공간에서 할 수 있는 동작들. 모니터에 붙여 두세요.



의자 스쿼트

10회

의자 쪽으로 엉덩이를 뒤로 빼고,
곧게 일어서세요.



서서 종아리 들기

15회

발끝으로 올라섰다가 천천히
내려오세요.



서서 행진하기

20회

무릎을 높이, 팔은 흔들며, 한쪽씩
번갈아.



팔 돌리기

10회

팔을 벌리고 작은 원부터, 돌릴
때마다 조금씩 더 크게.



가슴 펴기

20초

골대처럼 팔을 올리고 견갑골을 모은
채 20초간 유지하세요.



어깨 으쓱하기

12회

어깨를 귀까지 올렸다가 툭 내리세요.



목 옆 스트레칭

한쪽당 15초

귀를 어깨 쪽으로, 한쪽당 15초.



손목·팔뚝 스트레칭

한쪽당 15초

팔을 뻗고 손가락은 위로, 반대
손으로 살살 당기세요. 한쪽당 15초.



20-20-20 눈 휴식

20초

20초 동안 먼 곳을 바라보세요. 눈
깜박임은 허용돼요.



앉아서 종아리 들기

15회

의자에서 일어나지 않고 발뒤꿈치를
올렸다 내렸다.



앉아서 행진하기

20회

허리를 펴고 앉아 한쪽 무릎씩 번갈아
올리세요.

