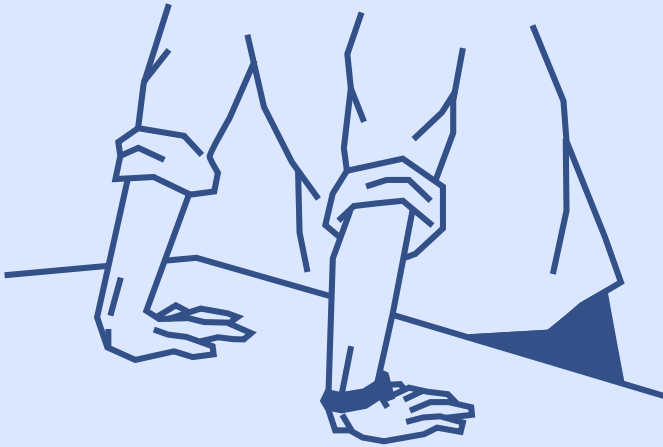


1 Minute Stretching

회사에서 운동하기

사무실 모니터 옆에 붙여두고 틈이 날 때마다 실천하세요.

1 자리에 앉거나 일어설 때



STEP 1 — 책상 위에 손바닥을 붙인다.

STEP 2 — 바깥쪽으로 손목을 반 바퀴 돌려 손바닥이 몸을 향하도록 한다.

STEP 3 — 손목으로 책상을 누르며 팔 안쪽을 시원하게 늘어준다.

STEP 4 — 자극이 느껴지지 않는다면 손바닥은 그대로 둔 채 한 걸음 뒤로 발을 옮긴다.

효과 손목 터널 증후군을 예방할 수 있어요.

오늘의 운동 횟수 빈 칸을 칠해 보세요.

2 화장실 변기 위에 앉아



STEP 1 — 가슴을 활짝 펴고, 팔꿈치를 구부려 상체를 W모양으로 만든다.

STEP 2 — 손목이 꺾이지 않도록 손에 힘을 빼고, 팔꿈치와 손목, 손등이 일자가 되도록 한다.

STEP 3 — 누군가 뒤에서 꼬집는다는 생각으로 등을 뒤로 접어 긴장시킨다.

효과 굵은 어깨를 곧게 펴는 데 도움이 돼요.

오늘의 운동 횟수 빈 칸을 칠해 보세요.

3 출력물을 기다리며



STEP 1 — 두 팔은 복사기 위에 가볍게 얹는다.

STEP 2 — 두 다리는 골반 너비로 벌리거나 가볍게 붙인다.

STEP 3 — 양쪽 발뒤꿈치를 들어 까치발을 하고 발등을 시원하게 펴준다.

STEP 4 — 발뒤꿈치를 내리고 한 발씩 같은 동작을 반복한다.

효과 하체 근육을 강화할 수 있어요.

오늘의 운동 횟수 빈 칸을 칠해 보세요.