

## 목 · 어깨 · 허리 통합 스트레칭 루틴 (5분 루틴)

### 1. 고개 천천히 돌리기 (1분)

- 오른쪽으로 천천히 돌려 5초 유지 → 반대 방향으로도
- 고개를 아래로 숙이고 턱을 당긴 채 10초 유지 (C자형 교정)

### 2. 어깨 으쓱 & 돌리기 (1분)

- 어깨 으쓱으쓱 10회 → 앞→뒤로 크게 원 그리듯 돌리기 10회
- 왼쪽 어깨 위에 오른손 얹고, 고개는 오른쪽으로 돌려 10초 → 반대쪽도

### 3. 가슴 열기 & 팔 뒤로 뺀기 (1분)

- 양손을 뒤로 각지 끼고, 가슴을 짝 편 채로 15초 유지 x 2세트
- 팔꿈치 굽힌 상태에서 벽에 팔 대고 가슴 열기 10초씩

### 4. 허리 & 척추 스트레칭 (1분)

- 양손을 허벅지 위에 두고, 고양이 자세 / 소 자세 의자 버전으로!
- 등을 둥글게 말아주기 (고양이) → 허리를 뒤로 젖혀 열어주기 (소) 10회

### 5. 다리 쪽 뺀고 숙이기 (1분)

- 의자에서 살짝 내려앉아 다리 쪽 뺀고, 허리 굽히지 말고 앞으로 숙이기
- 햄스트링, 허리 근육 이완 효과 굿!