

직장인을 위한 **mindy** exercise : 사무직

오래 앉아서 허리 힘들어 드는 허리!
 정적인 자세로 인해 굳어있는 몸을 지켜주세요!



앉아서 한쪽다리를
 4자로 만들어주고,
 허리를 펴주면서
 인사를해주세요!

신경스트레칭이
 많이 되어서
 저릴 수 있어요★



벽에 등을 붙이고,
 발은 무릎보다 앞으로
 위치시킨 후, 90도가
 되게 앉주세요!

허리가 뜨지 않게,
 엉덩이가 무릎보다 내려
 가지 않게
 주의하세요★



벽에 손을
 고정시킨 후, 한 발을
 앞으로 꼬아 옆구리를
 쪽쪽 늘려주세요!

넘어지지 않도록
 주의하세요★



앉아서 양 발을
 앞으로 쪽 뺀 후,
 척추를 도그라게 말아
 고개부터 끝까지
 숙여주세요!

무릎 살짝 굽혀주면
 쉽게 할 수 있어요★



의자를 잡고
 골자로 서서,
 새끼발가락 누르듯이
 앉주세요!

무릎이 아쪽으로
 무너지지 않게
 주의하세요★



골반에 손을 얹고,
 부드럽게
 큰 원을 그리듯이
 허리를 돌려주세요!

천천히
 부드럽게 돌려줘야
 다치지 않아요★