의자 운동 28일 챌린지

하루 5분, 모두 앉아서. 매일 한 칸씩 체크하세요.

Wakeout

바퀴 없는 튼튼한 의자를 쓰세요. 천천히 움직이고 숨은 계속 쉬세요. 아프거나 어지러우면 멈추세요.

1주 차: 움직이기 시작

1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	6 ☐	7 ☐
몸 풀기	팔과 수건	몸 풀기	다리	몸 풀기	의자 댄스	자유 선택

2주 차: 쌓아 가기

8 ☐	9 ☐	10 ☐	11 ☐	12 ☐	13 ☐	14 ☐
몸 풀기	다리	팔과 수건	코어와 자세	의자 댄스	다리	자유 선택

3주 차: 더 튼튼하게

15 ☐	16 ☐	17 ☐	18 ☐	19 ☐	20 ☐	21 ☐
코어와 자세	다리	의자 댄스	팔과 수건	코어와 자세	전신	자유 선택

4주 차: 모두 함께

22 ☐	23 ☐	24 ☐	25 ☐	26 ☐	27 ☐	28 ☐
전신	의자 댄스	코어와 자세	전신	다리	의자 댄스	전신

매일의 루틴을 영상으로 무료로 보기: **wakeout.app/ko/28-day-chair-workout**

여섯 가지 루틴

루틴마다 동작 10가지, 동작마다 30초쯤. 3주 차부터는 몸이 괜찮으면 두 번 반복하세요.

몸 풀기

1. 강한 호흡
2. 귀에서 어깨로 놓기
3. 견갑골 활성화
4. 아침 인사
5. 팔꿈치 안쪽 회전
6. 엄격한 회전
7. 옆으로 접기
8. 교대로 종아리 들어올리기
9. 교대로 무릎 올리기
10. 어깨 화면 구부정함 고치기

팔과 수건

1. 타올 팔 들어올리기
2. 타올 궁수 스트레칭
3. 타올 옆으로 접기
4. 타올 앞으로 미끄러지기
5. 팔꿈치 안쪽 회전
6. 팔꿈치 바깥쪽 회전
7. 아침 인사
8. 견갑골 활성화
9. 엄격한 회전
10. 강한 호흡

다리

1. 교대로 종아리 들어올리기
2. 교대로 무릎 올리기
3. 교대로 다리 올리기
4. 옆쪽 무릎 올리기
5. 왼쪽 무릎 원 그리기
6. 오른쪽 무릎 원 그리기
7. 넓게 무릎 올리기
8. 바깥쪽 무릎 올리기
9. 앞으로 발 구르기
10. 천천히 일어나기

코어와 자세

1. 강한 호흡
2. 앞으로 기울이기
3. 옆으로 접기
4. 엄격한 회전
5. 허리 흔들기
6. 타올 옆으로 접기
7. 넓은 자세 앞으로 숙이기
8. 어깨 화면 구부정함 고치기
9. 옆구리 비틀기
10. 타올 앞으로 미끄러지기

의자 댄스

1. 비트 느끼기
2. 어깨 춤
3. 앞으로 발 구르기
4. 무릎 흔들기
5. 차차
6. 닭 춤
7. 스카이 펀치
8. 천장 밀어 올리기
9. 와이퍼
10. 가루 뿌리기

전신

1. 아침 인사
2. 타올 팔 들어올리기
3. 타올 궁수 스트레칭
4. 교대로 무릎 올리기
5. 옆쪽 무릎 올리기
6. 천천히 일어나기
7. 엄격한 회전
8. 옆으로 접기
9. 스카이 펀치
10. 천장 밀어 올리기

매일의 루틴을 영상으로 무료로 보기:

wakeout.app/ko/28-day-chair-workout