# 앉아서 필라테스

그림으로 보는 앉아서 하는 동작 16가지. 10분쯤.

바퀴 없는 튼튼한 의자에 앉아 발을 바닥에 평평하게 두고, 작은 수건을 준비하세요. 천천히 움직이고 숨은 계속 쉬세요. 아프거나 어지러우면 멈추세요.




### 강한 호흡

손은 배에. 코로 들이쉬고 힘차게 내쉬어요.

**5번 호흡**




### 팔꿈치 안쪽 회전

손끝을 어깨에. 팔꿈치로 천천히 원을 그려요.

**8번**




### 엄격한 회전

팔을 가슴에 포개요. 어깨를 좌우로 돌리고 골반은 그대로.

**양쪽 5번씩**




### 옆으로 접기

한 팔 넘겨 옆으로 기울여요. 올라와서 바꿔요.

**양쪽 5번씩**




### 타올 팔 들어올리기

수건을 넓게 잡고 팔을 펴요. 머리 위로 올렸다 내려요.

**8에서 10번**




### 타올 궁수 스트레칭

수건을 머리 위로. 활 당기듯 한쪽씩 옆으로 당겨요.

**양쪽 5번씩**




### 타올 옆으로 접기

수건은 머리 위, 발은 넓게. 좌우로 번갈아 기울여요.

**양쪽 5번씩**




### 타올 앞으로 미끄러지기

수건을 가슴 높이로. 골반부터 앞으로 숙였다 바로 앉아요.

**8번**




### 교대로 종아리 들어올리기

발끝은 바닥에. 뒤꿈치를 번갈아 들어요.

**30초**




### 교대로 무릎 올리기

무릎을 번갈아 들었다 내려요.

**다리마다 10번**




### 옆쪽 무릎 올리기

무릎을 들어 옆으로 열어요. 돌아와서 바꿔요.

**다리마다 6번**




### 왼쪽 무릎 원 그리기

왼 무릎을 들어 원을 그려요. 다음은 오른 무릎.

**다리마다 5번**




### 타올 왼쪽 다리 뒤로 당기기

수건을 왼 무릎에 걸고 가슴 쪽으로 살살 당겨요. 오른쪽도요.

**다리마다 천천히 3번**




### 넓은 자세 앞으로 숙이기

발은 넓게. 등을 펴고 숙이며 두 손을 뻗어요. 다시 바로 앉아요.

**6번**




### 왼쪽 다리 교차 앞으로 숙이기

왼 발목을 오른 무릎에, 팔은 위로. 숙였다 올라와요. 반대쪽도요.

**양쪽 3번씩**




### 천천히 일어나기

손은 허벅지에. 숙이며 천천히 일어서고, 천천히 앉아요.

**5에서 8번**

모든 동작을 영상으로 보기:

**wakeout.app/ko/exercises/chair-pilates-for-core-strength**

## 나의 10분 의자 필라테스

16가지 동작을 순서대로 해요. 쉬고 싶을 땐 언제든 쉬세요.

**시간이 없나요? 5분 버전:**

1. 강한 호흡
3. 엄격한 회전
4. 옆으로 접기
5. 타올 팔 들어올리기
6. 타올 궁수 스트레칭
9. 교대로 종아리 들어올리기
10. 교대로 무릎 올리기
11. 옆쪽 무릎 올리기
14. 넓은 자세 앞으로 숙이기
16. 천천히 일어나기