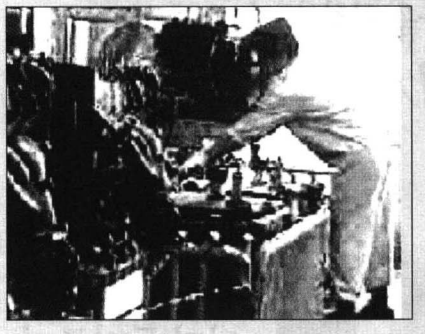
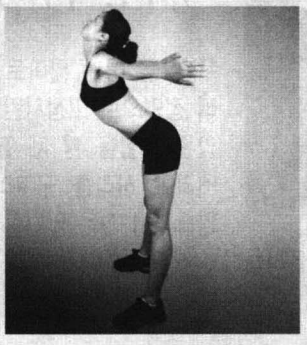
작업자세별 스트레칭



어깨를 뻗고 몸통을 굽히는 작업자세

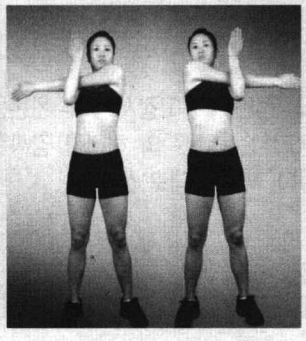
작업 전



허리와 등근육 스트레칭

양팔을 벌리고 하늘을 보며 가슴을 내밀어 등 근육과 허리 근육이 스트레칭 되도록 한다.

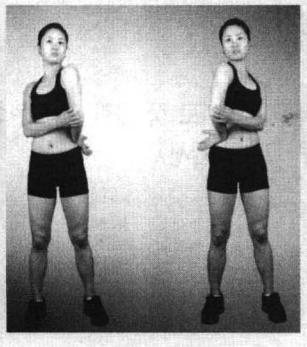
작업 중



어깨 스트레칭

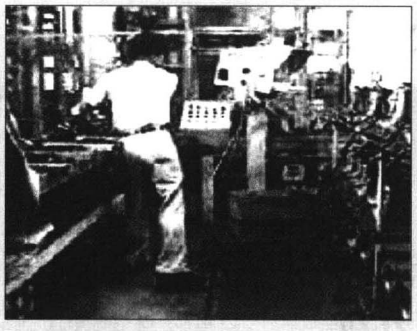
왼팔로 오른쪽 팔을 받쳐 오른쪽 어깨 뒤를 보면서 왼쪽 방향으로 팔꿈치를 지긋이 누르며 오른팔을 부드럽게 당겨준다(좌우 교대로 실시).

작업 후



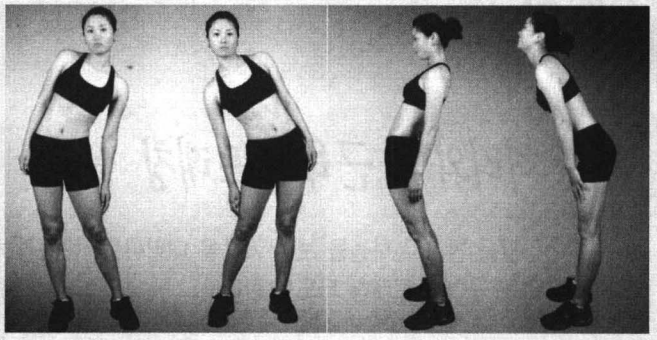
어깨와 손목 스트레칭

왼손 등을 허리에 대고 오른손으로 왼쪽 발꿈치를 잡아 안쪽으로 당겨준다(좌우 교대로 실시).



몸통을 굽혀서 비트는 작업자세

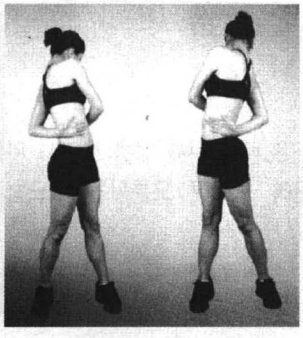
작업전



허리 돌려주기

두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 양손의 힘을 뺀 채 팔을 내리고 허리를 구부리지 않으면서 좌우 앞뒤로 허리를 밀어준 다음 허리에 양손을 대고 원을 그리며 허리를 돌려준다.

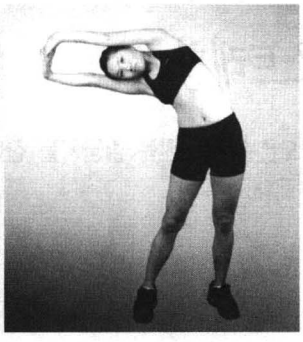
작업중



허리 스트레칭

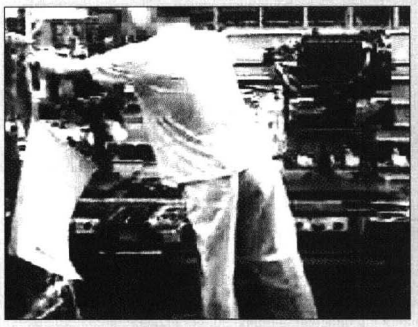
두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다(좌우 교대로 실시).

작업후



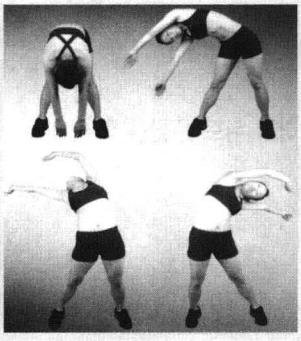
옆구리 스트레칭

양손을 깍지 낀 후 두 팔을 머리위로 쭉 올린 다음 왼쪽으로 허리를 굽힌다(좌우 교대로 실시).



몸통을 비틀면서 어깨를 뻗는 작업자세

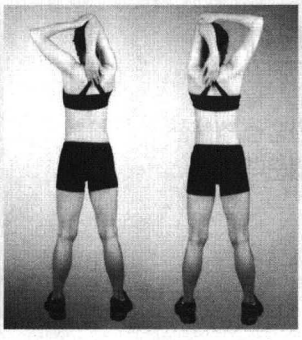
작업전



몸통 돌려주기

상체를 아래로 숙인 후 두 팔로 크게 원을 그리듯이 몸통을 돌려준다(좌우 교대로 실시).

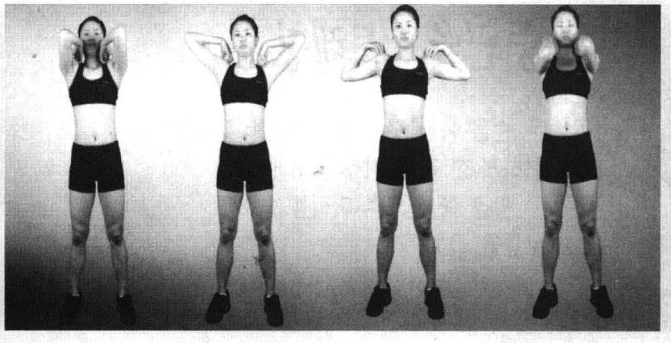
작업중



어깨 스트레칭

두 팔을 머리 뒤로 올려 왼손으로 오른 팔꿈치를 잡고 아래로 지긋이 눌러준다(좌우 교대로 실시).

작업후

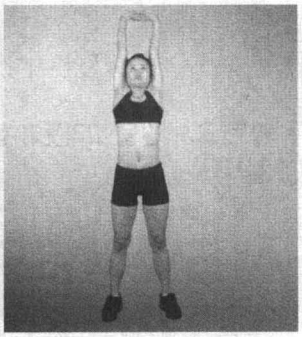


어깨 돌리기

양손을 어깨에 살짝 얹고 어깨관절을 돌려준다(좌우 교대로 실시).

과도하게 몸통을 굽히면서 어깨를 뻗는 작업자세

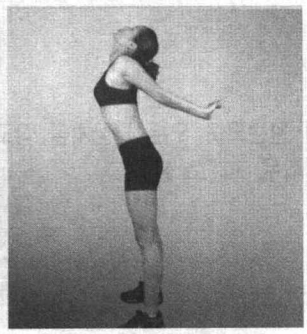
작업전



전신 스트레칭

두 손을 깍지 낀 상태로 머리 위로 두팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준다.

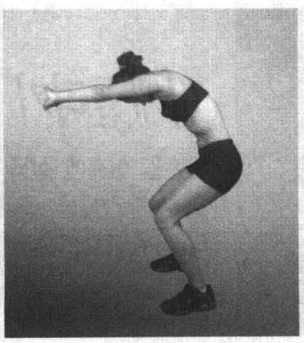
작업중



가슴과 어깨 스트레칭

등뒤로 두 손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두 팔을 위로 올려준다.

작업후



등근육 스트레칭

두 손을 깍지 끼고 손바닥이 바깥쪽을 향하게 한 다음 어깨 높이에서 두 팔을 쭉 뻗으며 머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다.