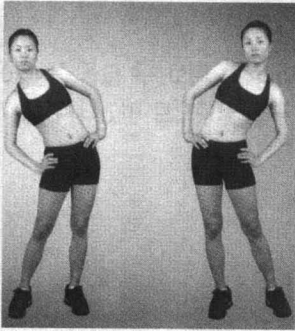


## 작업자세별 스트레칭



### ■ ■ 몸통을 굽힌 작업자세

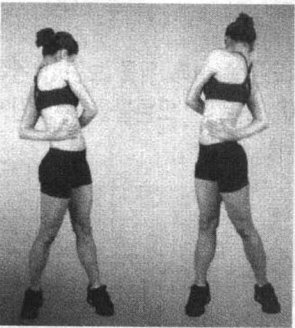
작업 전



### 허리 돌려주기

두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 양손을 허리에 대고 원을 그리며 허리 관절을 돌려준다(좌우 교대로 실시).

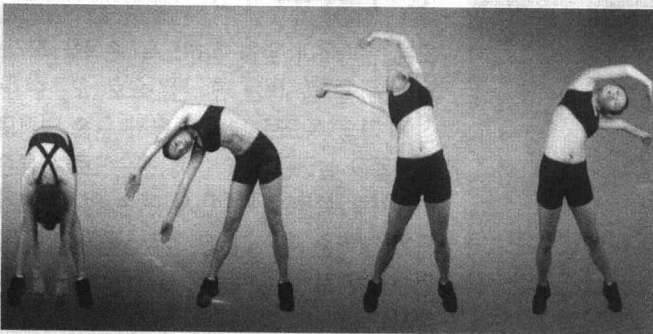
작업 중



### 허리 스트레칭

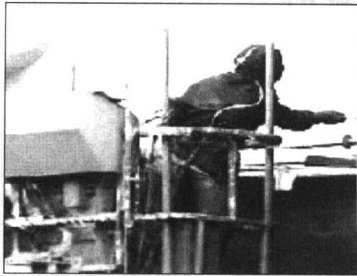
두 발을 어깨 넓이로 벌려 정면으로 고정시킨 후 왼손 등을 오른쪽 허리에 대고 오른손은 왼쪽의 허리를 감싸 주고 왼쪽으로 몸통을 돌린다(좌우 교대로 실시).

작업 후



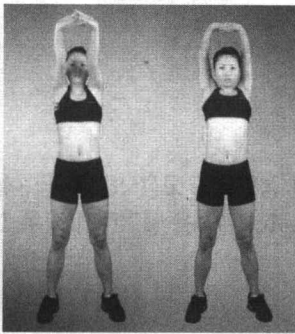
### 몸통 돌려주기

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



## 어깨를 뺀고 몸통을 비트는 도장 작업자세

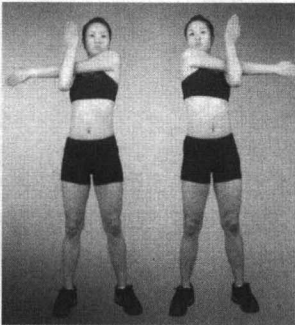
작업 전



### 전신 스트레칭

두 손을 깎지 낀 상태로 머리 위 뒤로 두 팔을 쭉 뻗어 허리와 어깨를 펴준 다음 팔을 앞으로 뻗었다 뒤로 퍼주는 것을 반복한다.

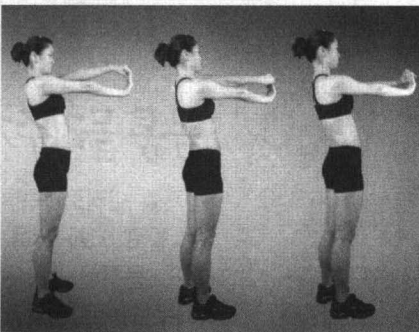
작업 중



### 어깨 스트레칭

왼팔을 오른쪽 팔로 받쳐 오른쪽 어깨 뒤를 보면서 왼쪽 방향으로 발꿈치를 지긋이 누르며 오른쪽을 부드럽게 당겨준다(좌우 교대로 실시).

작업 후



### 손목 스트레칭

오른 손바닥이 앞을 향하도록 손목을 직각으로 굽혀 앞을 쭉 뻗은 후 왼손으로 오른손가락을 잡아 가슴 쪽으로 당겨 주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다. 다음에 왼손으로 오른손 새끼손가락 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준 후 오른손 검지 쪽을 감싸주면서 왼손 엄지로 오른손등을 눌러준다(좌우 교대로 실시).