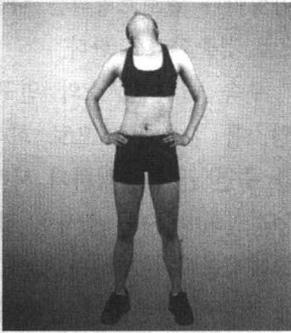


작업자세별 스트레칭



■ 목을 굽힌채 어깨를 뒤로
젖힌 작업자세

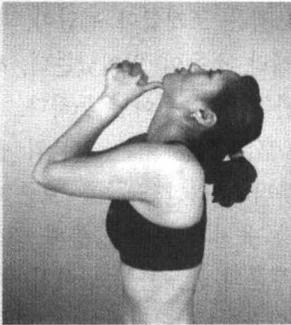
작업 전



목돌려주기

양손을 허리에 대고 천천히 원을 그리며 목을 돌려준다.
(좌우 교대로 실시)

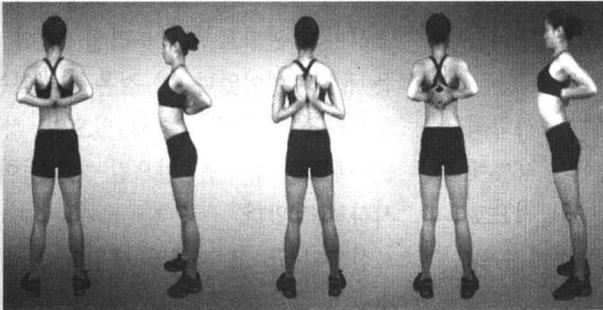
작업 중



앞목 스트레칭

머리를 뒤로 젖혀 두 엄지손가락으로 턱을 위로 천천히 밀어 목 근육이 스트레칭 되도록 한다.

작업 후



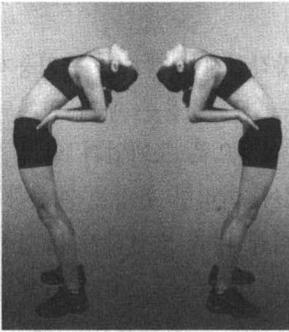
어깨와 상완 스트레칭

발을 어깨 너비 만큼 벌리고 양손바닥을 모아 등뒤로 올리며 모아서 견갑골을 눌러 가슴을 펴준다. 또는 양손을 등에 대고 위로 올려 가슴을 펴준다. 또는 양손을 겹쳐 손을 올려서 가슴을 펴준다.



■ ■ ■ 쪼그려 앉은 작업자세

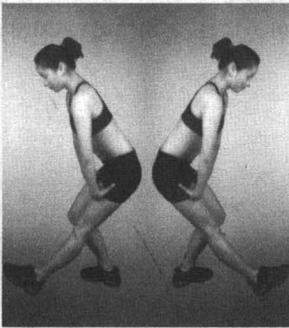
작업 전



허리근육 스트레칭

양손바닥으로 허리를 지지한 뒤 바로 선 자세에서 상체를 뒤로 천천히 젖혀준다.

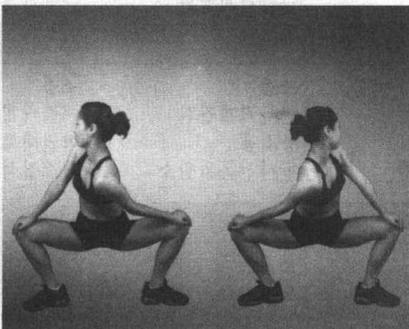
작업 중



종아리 스트레칭

양발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌리고 왼쪽으로 돌아서 오른쪽 무릎을 굽히면서 왼쪽 뒤꿈치를 바닥에 대고 발끝을 위로 올린다. 이때 양손은 허벅지에 가볍게 올려준다. (좌우 교대로 실시)

작업 후



어깨와 허벅지 스트레칭

양발을 넓게 벌린 후 양손을 무릎에 대고 허리를 왼쪽으로 틀어준다. (좌우 교대로 실시)