

10분의 투자로 근골격계 질환을 예방하세요!

연구활동종사자 스트레칭 루틴!

#wet lab 종사자 맞춤형

시원한 느낌이 드는 정도로만 진행해 주시고,
통증이 있다면 휴식을 취하세요.

1 STEP 손/손가락/손목(엄지 위주)

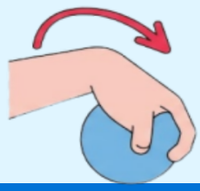
1. 엄지손가락을 네 번째 손가락 아래에 놓고 피는 동작 반복



2. 공을 가볍게 쥐고 엄지를 살짝 떼었다 쥐는 동작 반복



3. 손목을 천천히 위아래로 구부리는 동작 반복

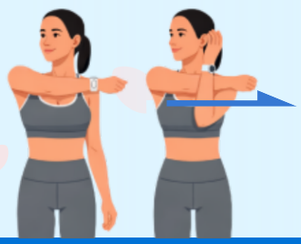


4. 엄지를 접고, 나머지 손가락을 잡아 아래로 구부리는 동작 반복



2 STEP 팔/어깨

1. 양팔_앞으로 팔 당기기



① 오른팔(또는 왼팔)을 몸 가운데 위치시키고 왼팔로 받쳐준다.

② 왼팔을 몸 쪽으로 당기면서 고개를 오른쪽으로 돌려주고 어깨와 팔이 충분히 늘어날 때까지 10초간 당겨준다.

2. 양팔_뒤로 팔 당기기



① 오른팔(또는 왼팔)을 들어 머리 오른쪽에 붙이고 팔꿈치를 머리 뒤로 구부린다.

② 왼손으로 팔꿈치를 잡고 어깨와 옆구리가 충분히 늘어날 때까지 10초간 당겨준다.

3 STEP 목/어깨/등 스트레칭

10~20회 정도 편안한 만큼 시행

※ 5~10초 동안 동작을 유지한다.

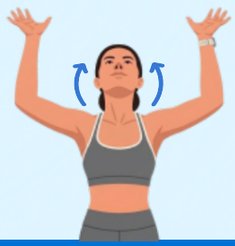
1. 양쪽 손을 옆으로 들어올린다.



2. 조금씩 날개뼈 사이를 모아준다



3. 고개를 천천히 뒤로 젖힌다.



연세대학교 의료원
연세대학교 의료원 산학협력단