슬기로운 일터생활

작업 전 5분

스트레칭



목 스트레칭

1. 
머리에 손을 얹은 후
옆으로 지그시 당겨주세요

2. 
양쪽 손을 머리 뒤로
깍지 낀 후 아래로 당겨주세요

3. 
엄지손가락을 턱에 대고
위를 향하여 당겨주세요

4. 
원을 천천히 그리면서
목을 지그시 돌려주세요

어깨 스트레칭

1. 
어깨에 손을 올리고
원을 그리며 돌려주세요

2. 
팔을 최대한 몸쪽으로
붙여 천천히 당겨주세요

3. 
팔을 머리 뒤로하여 팔꿈치를
잡고 아래로 눌러주세요

4. 
등 뒤로 두 손을 맞잡아 가슴을
내민 후 고개를 젖혀주세요

손목 스트레칭

1. 
양쪽 손을 깍지 낀 후
손과 손목을 돌려주세요

2. 
손등을 맞붙여 팔꿈치를
같은 높이로 놓고 눌러주세요

3. 
다섯 손가락을 쫙 폈다
구부리기를 반복해주세요

4. 
한쪽 손을 편 뒤 반대편 손목을
몸쪽으로 젖혀 당겨주세요

허리 스트레칭

1. 
양쪽 손을 깍지 낀 후
머리 위로 올려 좌·우로 당겨주세요

2. 
양쪽 손을 깍지 낀 후
앞으로 팔을 쭉 뻗어주세요

3. 
양쪽 손을 앞뒤로 두고
허리를 좌·우로 비틀어주세요

4. 
양쪽 다리를 살짝 굽힌채
좌·우로 허리를 돌려주세요

다리 스트레칭

1. 
한쪽 발을 앞으로 두고 무릎을
잡고 허리를 숙여주세요

2. 
무릎을 두 손으로 잡고 올려
몸 쪽으로 최대한 당겨주세요

3. 
팔을 뒤로 뻗어 발등을
잡고 몸쪽으로 당겨주세요

4. 
두 손을 벽에 대고 한쪽 다리를 뒤로
보낸 후 종아리 근육을 늘려주세요

2021-교육혁신실-722

OPEN 공공누리 출처표시 상업용금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

고용노동부
산업재해예방 안전보건공단

안전보건 포스터
온라인 설문조사 QR코드
(의견 채택 시 사은품 증정)