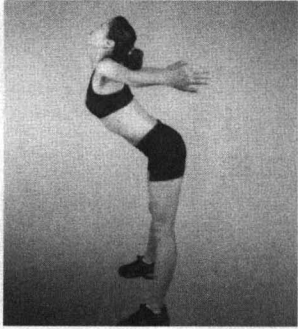


## 작업자세별 스트레칭



■ 목을 비틀면서 ■■ 몸통을 굽히는  
용접 작업자세

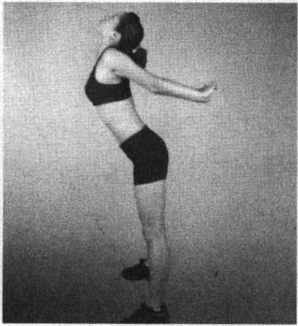
작업 전



### 허리와 등근육 스트레칭

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

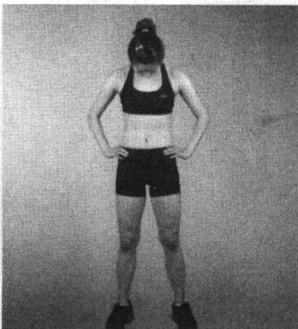
작업 중



### 허리와 등근육 스트레칭

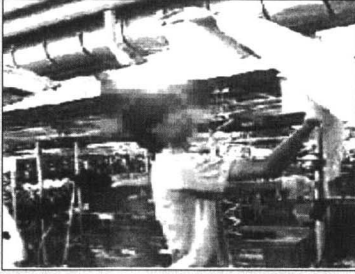
등 뒤로 두 손을 맞잡고 가슴을 최대한 내밀며 두팔을 위로 올려준다.

작업 후



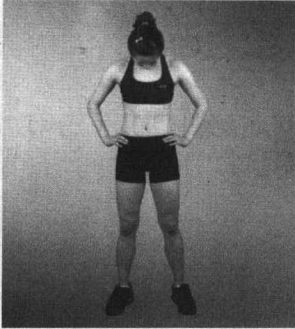
### 목 돌려주기

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



## ■ 위를 뺀고 목을 뒤로 젖히는 작업자세

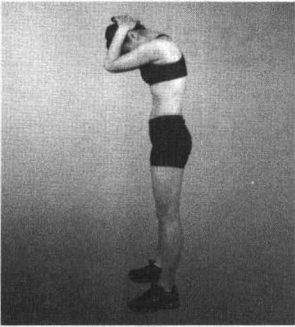
작업 전



### 목 돌려주기

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

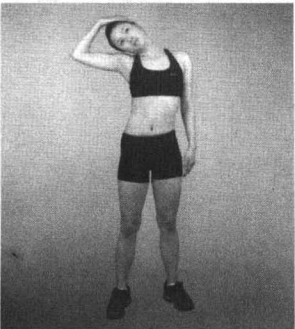
작업 중



### 뒷목 스트레칭

상체를 바르게 세우고 깎지 낀 두 손을 머리 뒤에 댄 후 아래쪽으로 지극히 눌러준다.

작업 후



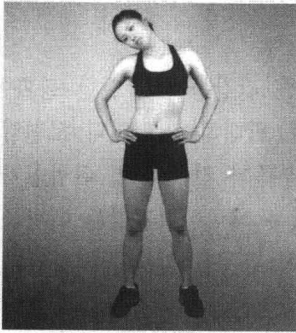
### 옆목 스트레칭

왼손을 오른쪽 머리부분에 얹은 후 아래쪽으로 천천히 당겨준다(좌우 교대로 실시).



## 위를 보면서 하는 용접 작업자세

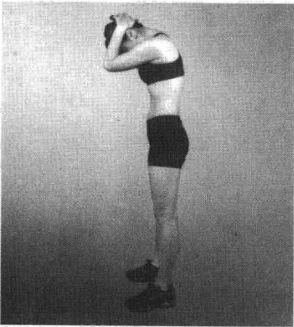
작업 전



### 목 돌려주기

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

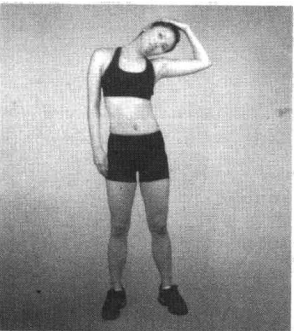
작업 중



### 뒷목 스트레칭

상체를 바르게 세우고 깍지 낀 두 손을 머리 뒤에 댄 후 아래쪽으로 지극히 눌러준다.

작업 후



### 옆목 스트레칭

왼손을 오른쪽 머리부분에 얹은 후 아래쪽으로 천천히 당겨준다(좌우 교대로 실시).