

머리위에서의 조립작업자를 위한 스트레칭



1 가슴 스트레칭



실시방법

1. 손가락이 등을 향하게 하여 허리에 손을 올린다.
2. 팔꿈치가 뒤로 향하게 한 후 정면을 본다.
3. 호흡을 유지하며, 3~5초간 자세를 실시한다.

주의사항

1. 목이 뒤로 젖혀지지 않게 한다.
2. 호흡을 참지 말고 편안하게 유지한다.

2 가슴 스트레칭



실시방법

1. 다리를 어깨 넓이로 벌리고 선다.
2. 상체를 세운 상태에서 정면을 쳐다보며, 팔을 뒤로 깎지긴다.
3. 허리를 세우고, 어깨를 뒤로 보내면서 가슴을 펴준다.
4. 3의 자세를 3~5초간 유지했다 원래의 시작자세로 되돌아온다.

주의사항

1. 깎지가 풀어지지 않게 한다.
2. 팔꿈치가 구부러지지 않게 한다.
3. 호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.



3. 어깨 스트레칭

실시방법

1. 의자에서 약 1m정도 뒤로 떨어져 서서 양발을 어깨넓이로 벌린다.
2. 상체를 앞으로 숙여 의자 등받이 윗부분을 어깨넓이 정도로 벌려 잡는다.
3. 허리와 등, 어깨, 팔을 평평하게 자세를 잡는다.
4. 등이 활처럼 아래로 휘고 의자를 잡은 손이 머리 위로 올 정도로 어깨를 아래로 지긋이 눌러준다.
5. 4의 자세를 3~5초간 유지했다 원래의 시작자세로 되돌아온다.



주의사항

1. 무릎과 팔이 굽혀지지 않도록 한다.
2. 호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

4. 어깨 스트레칭

실시방법

1. 몸통뒤로 한쪽팔을 잡아서 당긴다.
2. 목이 당기는 반대쪽을 향하도록 숙인다.
3. 호흡을 유지하며, 3~5초간 자세를 실시한다.



주의사항

1. 어깨에 힘이 들어가지 않도록 한다.
2. 통증이 느껴지면 자세를 중단한다.
3. 호흡은 참지 말고 편안하게 해줘야 한다.

자료제공 : 한국산업안전공단