

슬기로운 일터생활



스트레칭



목 스트레칭

1



머리에 손을 얹은 후
옆으로 지그시 당겨주세요

2



양쪽 손을 머리 뒤로
각지 낀 후 아래로 당겨주세요

3



엄지손가락을 턱에 대고
위를 향하여 당겨주세요

4



왼을 천천히 그리면서
목을 지그시 돌려주세요

어깨 스트레칭

1



어깨에 손을 올리고
왼을 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 젓혀주세요

손목 스트레칭

1



양쪽 손을 깎지 낀 후
손과 손목을 돌려주세요

2



손등을 맞붙여 팔꿈치를
같은 높이로 놓고 눌러주세요

3



다섯 손가락을 짝 꿇다
구부리기를 반복해주세요

4



한쪽 손을 편 뒤 반대편 손목을
몸쪽으로 젓혀 당겨주세요

허리 스트레칭

1



양쪽 손을 깎지 낀 후
머리 위로 올려 좌·우로 당겨주세요

2



양쪽 손을 깎지 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

