




기분 UP

재해 DOWN

작업 중 안전을 위해  
간단한 스트레칭으로  
몸과 업무에 활력을 불어넣어 보세요.

### 스트레칭 핵심 포인트

-  — 올바른 자세로 천천히
-  — 자세는 10~20초간 유지
-  — 호흡은 편안하게

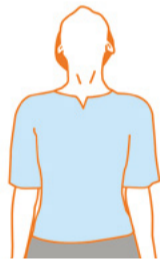
#### 목 스트레칭 | Neck Stretches



엄지손가락을 턱에 대고 위로 천천히 민다



머리에 손을 얹은 후 옆으로 천천히 당겨준다



원을 그리면서 목을 천천히 돌린다



양손을 머리 뒤로 깎지 낀 후, 천천히 아래로 당겨준다

#### 어깨 스트레칭 | Shoulder Stretches



천천히 원을 그리며 어깨 관절을 돌린다



팔을 몸쪽으로 천천히 당겨준다



두 팔을 머리 뒤로 하여 한쪽 팔꿈치를 잡고 아래로 누른다



등 뒤로 두 손을 맞잡아 위로 올리고 고개를 뒤로 젖힌다

#### 손목 스트레칭 | Wrist Stretches



손가락을 깎지 끼고 손과 손목을 돌린다



다섯 손가락을 펴 폼 구부리기를 반복한다



한쪽 손을 펴고 손목을 위·아래로 젖히며 몸쪽으로 천천히 당겨준다



손바닥을 맞붙이고 팔꿈치는 같은 높이로 하여 손을 아래로 내려준다

#### 허리 스트레칭 | Waist Stretches



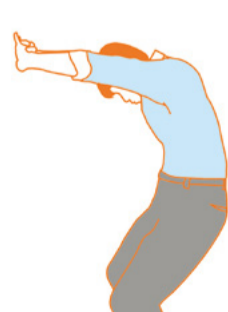
양손을 깎지 끼고 머리 위로 천천히 뻗는다



다리를 꼬고 앉아 허리를 비튼다



양손을 깎지 끼어 머리 위로 올리고 허리를 좌우로 굽힌다



깎지 낀 손바닥을 앞으로 쪽 내밀며 머리를 숙이고 무릎을 굽힌다