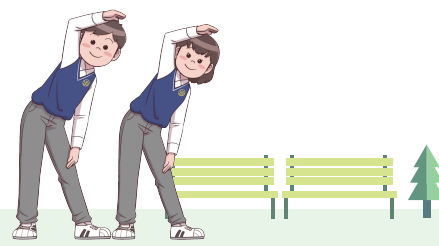
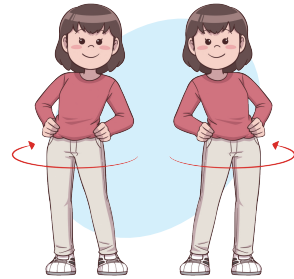


# 근골격계 질환 예방 스트레칭

요추부

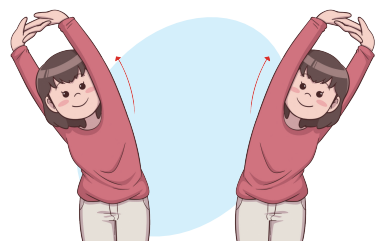


## 1. 허리 돌리기



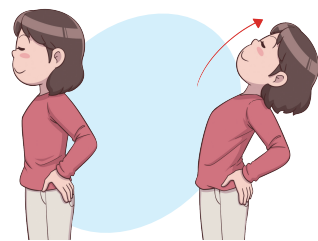
- 1 양 손으로 골반을 짚습니다.
- 2 엉덩이를 시계방향으로 천천히 돌립니다.
- 3 반대로도 돌립니다.

## 2. 옆구리 늘리기



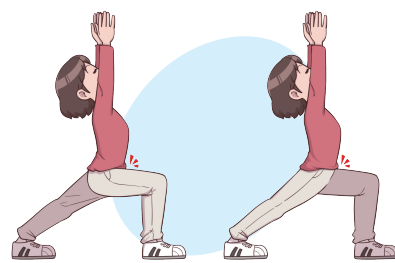
- 1 양손을 각지 껴서 위로 뻗습니다.
- 2 몸을 오른쪽으로 천천히 굽혀서 반대쪽 옆구리를 늘려줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.

## 3. 허리 펴기



- 1 양손을 허리 위를 가볍게 받칩니다.
- 2 상체를 천천히 펴면서 허리를 뒤로 젖힙니다.

## 4. 골반 앞쪽 늘리기



- 1 왼발을 앞으로, 오른발을 뒤로 넓게 섭니다.
- 2 양손은 모아 위로 뻗어 주고, 왼쪽 무릎을 굽히면서 골반 앞쪽을 늘려줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.

## 오시는 길



## 서남권 서울시 노동자 종합지원센터

서울특별시 금천구 디지털로 207 G밸리페트라힐스 4층  
 대표번호: 02-868-5255  
 메일: seonamcenter@gmail.com

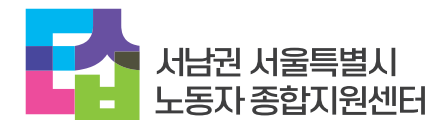
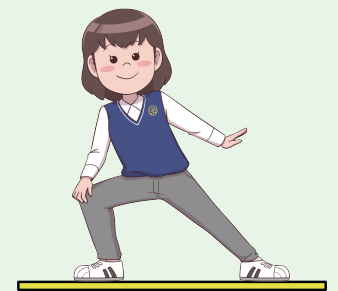
## 서울근로자건강센터

서울특별시 금천구 가산디지털1로 131 (BYC하이시티) B동 213호  
 전화: 02-6947-5700~3    팩스: 02-6947-5704  
 메일: suwhc@suwhc.or.kr

근골격계 질환 예방

# 청소년 건강체조

간단한 스트레칭으로 일상을 활기차게



서남권 서울특별시  
노동자 종합지원센터

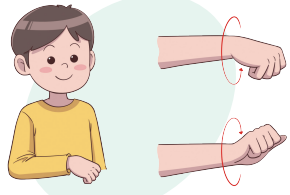


우리회사 주치의  
근로자 건강센터

## 근골격계 질환 예방 스트레칭

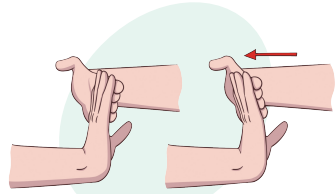
### 손목

#### 1. 손목 돌리기



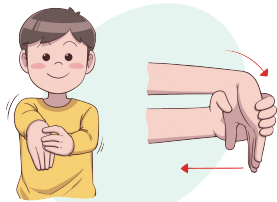
- 1 양 주먹을 가볍게 쥐니다.
- 2 손목을 둥글게 돌립니다.
- 3 반대로도 돌립니다.

#### 2. 손바닥 당기기



- 1 오른쪽 손바닥이 정면을 향하게 한 뒤 반대 손으로 손가락을 감싸 잡습니다.
- 2 손가락을 몸쪽으로 잡아당기면서 팔을 쪽 펴줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.

#### 3. 손등 당기기

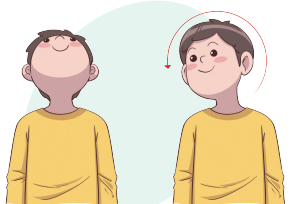


- 1 오른쪽 손등이 정면을 향하게 한 뒤 반대 손으로 손등을 감싸 잡습니다.
- 2 손등을 몸쪽으로 잡아당기면서 팔을 쪽 펴줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.

## 근골격계 질환 예방 스트레칭

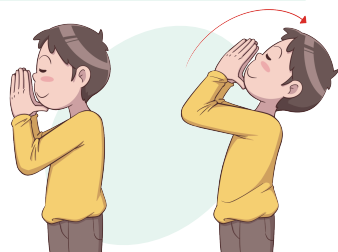
### 목

#### 1. 목 돌리기



- 1 등 허리를 펴고 하늘을 봅니다.
- 2 목을 시계방향으로 천천히 돌립니다.
- 3 반대로도 돌립니다.

#### 2. 하늘 보기



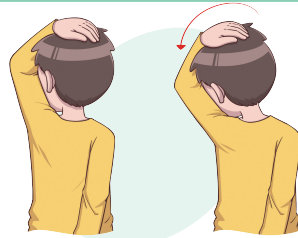
- 1 등허리를 펴고 엄지손가락을 턱에 댑니다.
- 2 엄지손가락으로 턱을 밀어 올리고 고개를 뒤로 젖힙니다.

#### 3. 목 옆으로 늘리기



- 1 오른팔을 뒷짐을 집니다.
- 1 왼손으로 반대편 머리 옆을 잡고 왼손으로 잡아당겨 지그시 목 옆 부분을 늘려줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.

#### 4. 목 대각선으로 늘리기

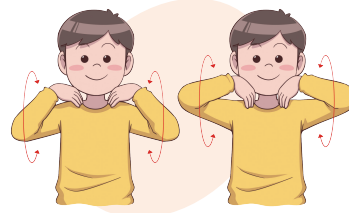


- 1 오른팔을 뒷짐을 집니다.
- 1 고개를 왼쪽 방향으로 돌려 대각선 방향을 보고 왼손으로 머리 뒤를 짚어줍니다.
- 3 대각선 앞쪽으로 고개를 숙이면서 눌러줍니다.
- 4 반대쪽도 시행합니다.

## 근골격계 질환 예방 스트레칭

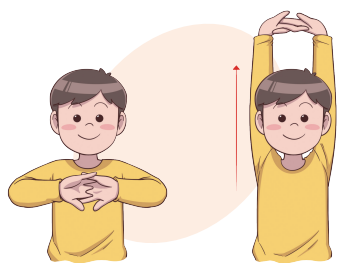
### 어깨

#### 1. 어깨 돌리기



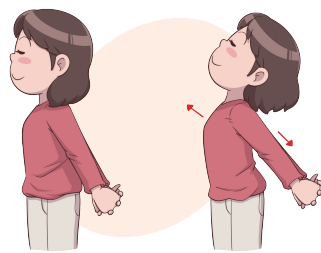
- 1 양 손을 어깨 위에 가볍게 올려놓습니다.
- 2 팔꿈치를 뒤로 돌리면서, 어깨를 돌려 줍니다.
- 3 반대로도 돌립니다.

#### 2. 기지개 켜기



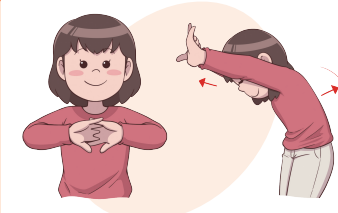
- 1 등·허리를 펴고 양 손은 깍지를 낡니다.
- 2 팔꿈치를 펴면서 양손을 하늘로 뻗어 줍니다.

#### 3. 가슴 펴기



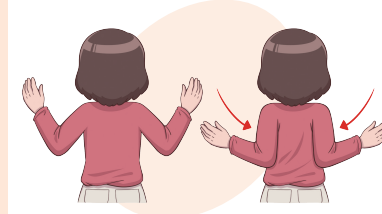
- 1 양 손을 뒤로 깍지를 낡니다.
- 2 깍지 긴 손을 뒤로 뻗어 올리고 가슴을 앞으로 내밀면서 펴줍니다.

#### 4. 등 늘리기



- 1 양 손을 앞으로 깍지를 낡니다.
- 2 등을 둥그렇게 말면서 양손을 앞으로 뻗어줍니다.

#### 5. 날개뼈 조이기

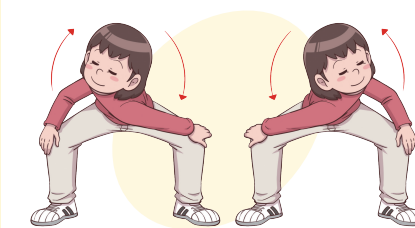


- 1 양 팔꿈치를 굽혀 W모양을 만듭니다.
- 2 팔꿈치를 거드랑이쪽으로 붙이면서 날개뼈를 조입니다.

## 근골격계 질환 예방 스트레칭

### 고관절

#### 1. 골반·몸통 틀기

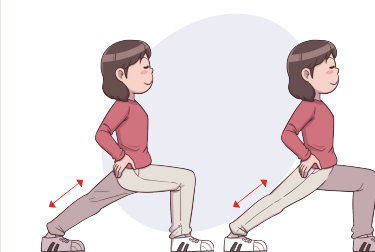


- 1 다리를 넓게 벌려 무릎을 굽히고 양손은 무릎 안쪽을 짚습니다.
- 2 오른손으로 무릎을 바깥 방향으로 밀어주면서 몸통은 왼쪽 방향으로 틀어줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.

## 근골격계 질환 예방 스트레칭

### 종아리

#### 1. 종아리 늘리기



- 1 양손은 골반을 잡고, 왼발을 앞으로, 오른발을 뒤로 셉니다
- 2 오른쪽 발뒤꿈치를 땅에 붙인 상태에서 왼쪽 무릎을 구부리고, 자세를 낮추면서 종아리를 늘려줍니다.
- 3 반대쪽도 시행합니다.