

함께
해보세요

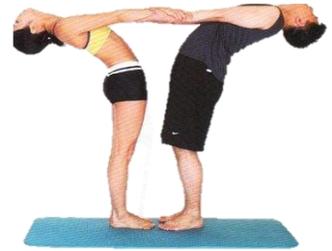
근골격계질환 예방 스트레칭



01 머리와 허리를 직각으로 구부린 상태에서 양 발을 어깨 너비까지 벌리고 선다. 양팔을 서로의 어깨에 올리고 천천히 눌러준다.



02 서로 나란히 서서 손을 잡고 반대쪽 손은 하늘을 향하도록 잡는다. 바깥쪽 무릎을 쪽 당겨 옆구리를 늘려준다.



03 서로 마주 보며 양손으로 상대방의 손목 부분을 잡는다. 서로를 지탱하며 머리와 허리를 뒤로 젖혀 스트레칭을 한다.



04 서로 마주본 상태에서 손바닥을 맞댄 상태에서 한 걸음씩 뒤로 가서 몸통과 발끝이 사선이 되도록 선다.



05 마주본 상태에서 다리는 어깨너비로 벌리고 손은 어깨 높이로 들고 서로의 손목을 잡는다. 동시에 숨을 내쉬면서 무릎을 굽혀 의자 자세를 취한다.



06 마주 보고 앉아 무릎을 굽히고 발바닥을 맞 붙인다. 발을 어깨너비로 들고 복부의 힘을 주어 버틴다.



07 무릎을 쪽 편 상태에서 발바닥을 마주대고 두 손을 잡는다. 유연성에 따라 몸통을 사선으로 기울인다.



08 서로 등을 기대 앉아 무릎을 펴고 양손을 천장으로 올려 상대의 손목을 잡는다. 돌아가면서 상체를 구부린다.

스트레칭 주의사항

1. 호흡은 평상시와 같이 자연스럽게 한다.
2. 전체 동작을 10~15초 동안 유지하고, 2~3회 반복한다.
3. 몸의 반동을 이용해서는 안 된다.
4. 무리한 동작은 삼가고 통증이 심하게 느껴지면 중단한다.