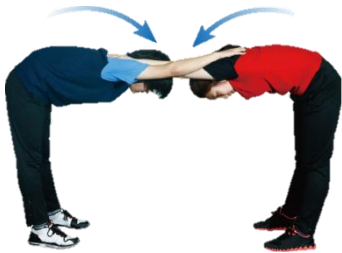


함께  
해보세요

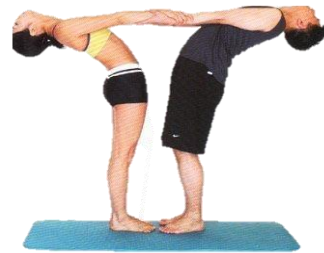
# 근골격계질환 예방 스트레칭



**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 맞붙인다. 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.