

"건강은 운동으로! 힘점은 힘동으로!"

청렴·**한**·세상



고용노동부

산업재해예방

안전보건공단



대한산업보건협회

Korea Occupational Safety and Health Association



목

어깨

허리

무릎

손목·팔목

관절튼튼 건강스트레칭



함께 만드는 건강한 행복센터

충북 근로자**한**건강센터

목 스트레칭 및 근력강화



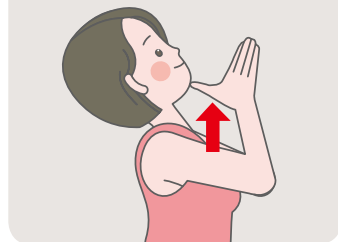
Tip 01 모든 동작은 통증 없는 범위에서 실시합니다.

02 부드럽게 호흡하며 반동없이 실시합니다.



머리 앞으로 숙이기

머리 뒤를 감싸 쥐고
앞으로 천천히 숙여 준다.



머리 뒤로 젖히기

엄지 손가락으로 턱을 받친 후
머리를 뒤로 천천히 젖혀 준다.



머리 옆으로 기울이기

손으로 반대편 귀를 잡고
옆으로 천천히 당겨 준다.
좌우로 반복 실시한다.



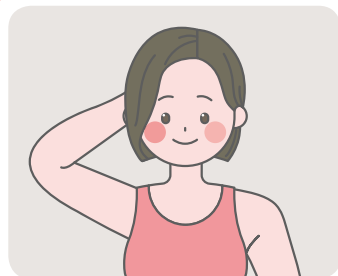
머리 사선으로 숙이기

머리 뒤를 감싸 쥐고
사선으로 숙여 준다.
좌우로 반복 실시한다.



머리 앞으로 밀기

손바닥을 이마에 대고
손바닥과 이마를 양방향으로
서로 힘주어 민다.



머리 뒤로 밀기

한 손을 뒤통수에 위치한 후
머리는 뒤쪽으로, 손은 앞쪽으로
서로 반대 힘을 준다.



머리 옆으로 밀기

왼쪽(오른쪽) 손바닥을 왼쪽
(오른쪽) 귀에 댄 후 머리로
손바닥을 누른다.



턱 당기기

목을 바르게 세우고 턱을
가볍게 당겨준다.

목

어깨

허리

배

손목·팔목

어깨 스트레칭 및 근력강화



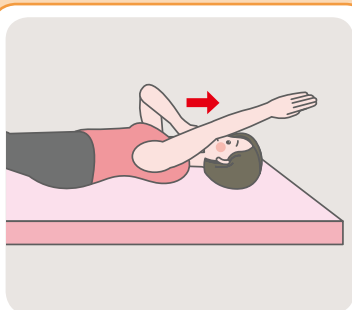
01 모든 동작은 통증 없는 범위에서 실시합니다.

02 부드럽게 호흡하며 반동없이 실시합니다.



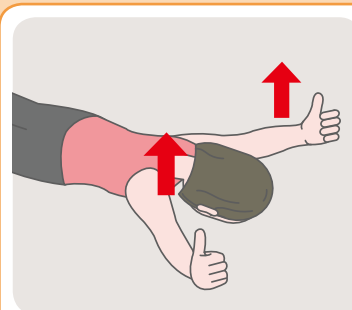
시계 추 운동

한쪽 팔로 짚어 허리를 숙인 후
아픈 팔의 힘을 빼고 원을 그리듯
돌린다.



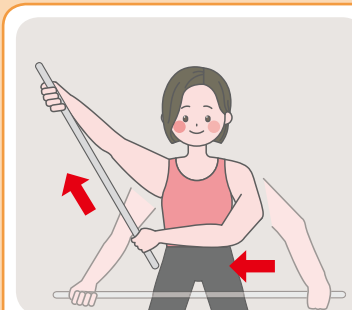
어깨 굴곡 운동

아픈 팔 팔꿈치 위를 잡고
머리 방향으로 부드럽게
올려준다.



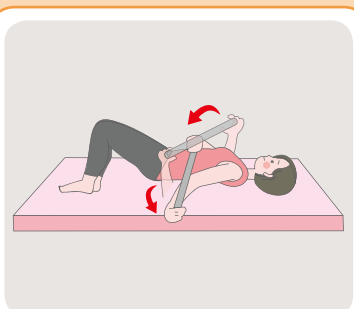
팔 Y모양으로 올리기

팔을 Y모양으로 만들어 옆드린 후
엄지가 위를 향하게 하여 올린다.



막대를 이용한 팔 벌리기

아픈 팔의 손바닥이
앞을 보도록 막대를 잡은 후
건강한 팔로 아픈 팔을
옆으로 벌려준다.



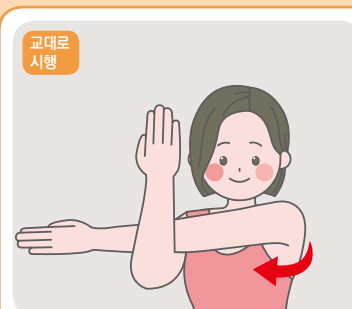
막대를 이용한 외회전

양 손으로 막대를 잡은 후
건강한 팔의 손으로
아픈 팔의 손을 밀어준다.



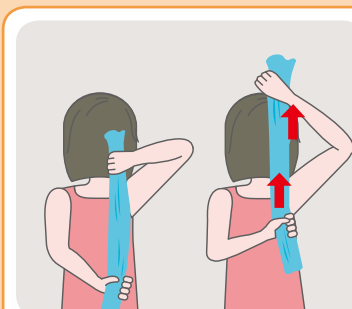
가슴 스트레칭

팔을 L모양으로 만들고
팔꿈치를 벽에 댄 후
다리를 구부리며 가슴을 늘려준다.



어깨 수평 내전 운동

한쪽 팔을 앞으로 펴고 다른 팔로
끌어 당긴다.



수건으로 당기기

그림처럼 수건을 잡은 후
건강한 팔로 수건을 잡아 올린다.

어깨

허리

무릎

손목·팔목

허리 스트레칭 및 근력강화



- 01 모든 동작은 통증 없는 범위에서 실시합니다.
- 02 부드럽게 호흡하며 반동없이 실시합니다.

교대로
시행



무릎 가슴 쪽으로 당기기

한쪽 다리를 들고 무릎을 구부려 양손으로 잡고 가슴 쪽으로 당긴다.

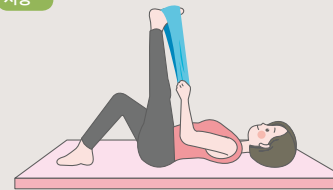
교대로
시행



허벅지 가슴 쪽으로 당기기

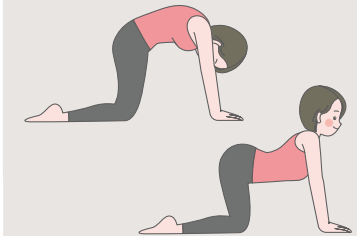
한쪽 발목을 반대쪽 허벅지 위에 올린 후 양손으로 허벅지를 잡고 가볍게 당긴다.

교대로
시행



한쪽 다리 위로 당기기

양쪽 무릎을 구부려 눕는다. 한쪽 다리를 들어올려 발바닥에 수건이나 밴드를 걸어 위로 당긴다.



등 내리기 올리기

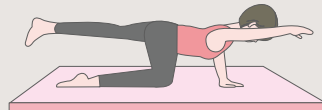
네발기기 자세에서 고개를 숙이며 등을 올리고 고개를 올리며 등을 내린다.



무릎 세워 들기

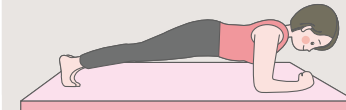
무릎을 세워 누워서 엉덩이를 위쪽으로 들어 올린다.

교대로
시행



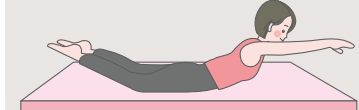
오른손과 왼다리 들기

네발기기 자세에서 오른손과 왼다리를 지면과 수평이 되게 들어 올린다.



옆드리기

팔꿈치는 어깨 아래에 두고 양다리를 뻗어 엉덩이를 들며 머리와 수평이 되게 한다.



상체와 하체 동시에 들기

양팔을 위로 뻗어 엎드린 자세에서 상체와 하체를 동시에 들어 올린다.

무릎 스트레칭 및 근력강화



01 모든 동작은 통증 없는 범위에서 실시합니다.

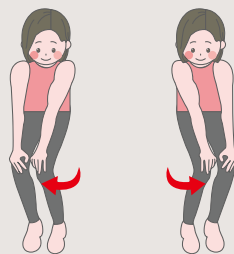
02 부드럽게 호흡하며 반동없이 실시합니다.

교대로
시행



무릎 엉덩이 쪽으로 당기기

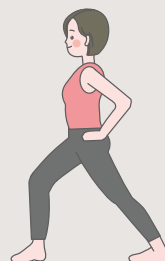
발목이 엉덩이 부분에 닿도록
부드럽게 당겨 준다.



무릎관절 돌리기

양 무릎을 굽힌 뒤 가볍게 관절을
시계방향/반시계 방향으로 돌린다.

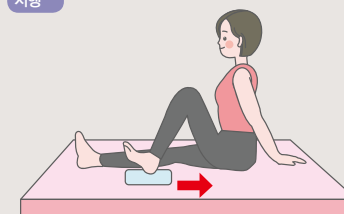
교대로
시행



양발 넓게 벌려 앞 무릎 구부리기

발을 평행하게 놓은 상태에서
앞 무릎을 구부려 준다.

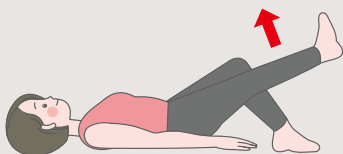
교대로
시행



뒤꿈치 당기기

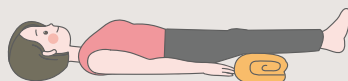
수건을 접어서 발뒤꿈치에 두고
아래로 누르면서
무릎을 천천히 굽힌다.

교대로
시행



누운 상태에서 다리 들기

허벅지 앞쪽 근육에 힘을 주어
천천히 들어 올린다.



베개 받쳐 놓고 무릎 들기

무릎 밑에 베개 또는 공을 받치고
다리를 천천히 들어 올린다.
강하게 누르지 않도록 한다.



벽을 이용한 스쿼트

엉덩이와 어깨를 벽에 밀착하고
천천히 앉았다가 일어선다.

교대로
시행



뒤꿈치 들기 운동

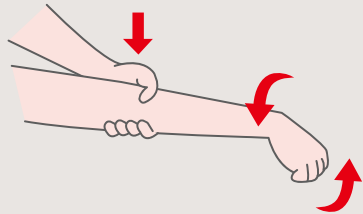
발 전면에 체중을 실어
발 뒤꿈치를 높이 들어 올리고
천천히 내린다.

손목 스트레칭 및 근력강화



- Tip** 01 모든 동작은 통증 없는 범위에서 실시합니다.
02 부드럽게 호흡하며 반동없이 실시합니다.

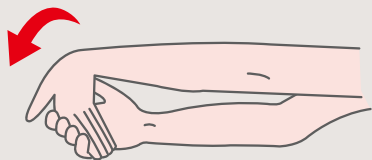
교대로
시행



손목 돌리기

팔꿈치 아래 근육 부위를
엄지로 강하게 눌러 준다.
그 다음 손목을 천천히 돌려준다.

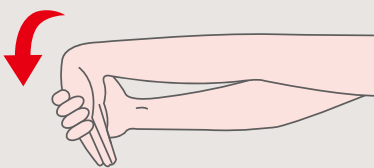
교대로
시행



손바닥 잡아 당기기

손바닥을 잡고 아래로 당겨준다.
동시에 팔꿈치를
최대한 쭉 펴 주도록 한다.

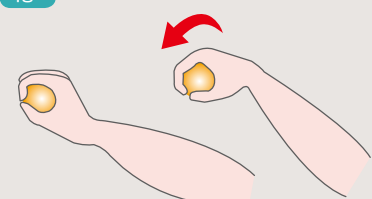
교대로
시행



손등 잡아 당기기

손등을 잡고 아래로 당겨준다.
동시에 팔꿈치를 최대한
쭉 펴 주도록 한다.

교대로
시행



공 쥐고 손목 아래로 내리기

공을 천천히 짹 쥐면서,
손목이 당기는 느낌이 날 때까지
손목을 아래로 내려준다.

발목 스트레칭 및 근력강화



- Tip** 01 모든 동작은 통증 없는 범위에서 실시합니다.
02 부드럽게 호흡하며 반동없이 실시합니다.

교대로
시행



앞쪽 다리 굽히기

한쪽다리는 앞쪽으로 무릎을 살짝
굽혀주고, 반대쪽다리는 뒤쪽으로
쭉 펴준다. 그 다음 뒤쪽 다리가
당기도록 무릎을 굽혀 준다.

교대로
시행



뒤쪽 다리 굽히기

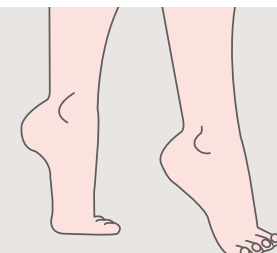
뒤쪽 다리를 살짝 굽힌 상태에서
같은 방법으로 시행해 준다.

교대로
시행



한 발 서서 중심 잡기

한쪽 다리를 들어올리고 반대 발로
최대한 중심을 잡도록 노력한다.



뒤꿈치 들고 서기

서 있는 상태에서
뒤꿈치를 올리고 내리기를
반복한다.

센터 오시는 길



주 소 충청북도 청주시 청원구 오창읍 양청송대길 10 청주미래누리터 5층

직통번호 043-218-9415

홈페이지 www.cbwhc.or.kr

팩 스 043-218-9414

블로그 <https://blog.naver.com/chungbukwhc>



시내버스 이용 시

713-1(송대리 방면) : 유한양행 또는 롯데캐슬 아파트 후문 하차



함께 만드는 건강한 행복센터

충북 근로자건강센터