작업 전 5분 스트레칭

☑ 근골격계질환 예방으로 가는 바른 길



출발



2 목 뒤
한번에 15초 동안



1 등
5초동안 3번씩 반복



3 목 옆
5초동안
각 3회씩 반복



4 몸통 측면
5초동안
각 3회씩 반복



5 어깨 측면
15초동안
각 1회씩 반복



6 어깨 뒤
15초동안
각 1회씩 반복



9 팔 및 손목
15초동안
각 1회씩 반복



8 몸통 상부
15초동안
1회씩 반복



7 어깨 앞
15초 동안
각 1회씩 반복



10 허벅지 뒤
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



11 종아리
다리당 15초동안
각 1회씩 반복



12 허벅지 앞
다리당 15초동안
각 1회씩 반복

도착

본 자료는 근골격계 부담작업 예방을 위해 제작되었습니다.

Health & Environment Consulting
에이치앤이 컨설팅
문의 ☎(062)972-7222 | www.hne-consulting.com