

# 주기적 스트레칭으로 요통을 예방하세요~

작업 전·후 피로 회복을  
위해 스트레칭으로 우리의  
몸과 마음에 활력을 불어  
넣어 보세요



양팔을 벌리고 하늘을 보며  
가슴을 내민다



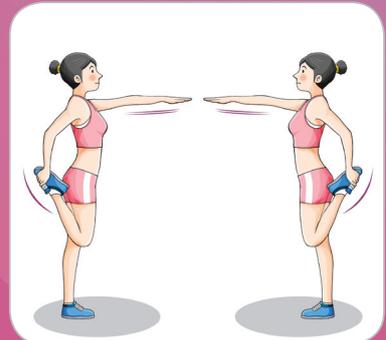
두 손을  
꼭지끼고  
손바닥이 바깥쪽으로 향하게 한  
다음 어깨 높이에 두팔을 꼭 빼어  
머리를 숙이고 무릎을 굽혀준다



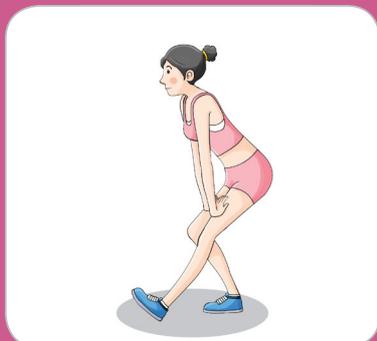
두 손을 꼭지끼긴 상태로 머리위로  
두 팔을 꼭 빼어 허리위와 어깨를  
펴준다



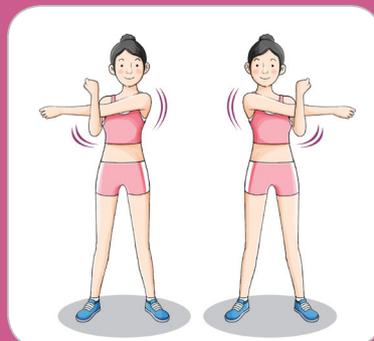
양손바닥으로 허리를 지지한 뒤  
바로선 자세에서 상체를 뒤로  
천천히 젖혀준다



한 쪽 발끝을 잡고 엉덩이  
방향으로 지국이 끌어당긴다



한 쪽 무릎은 굽히고 다른쪽  
무릎은 뻗은 상태로 뻗은 다리의  
발꿈치를 위로 올려준다



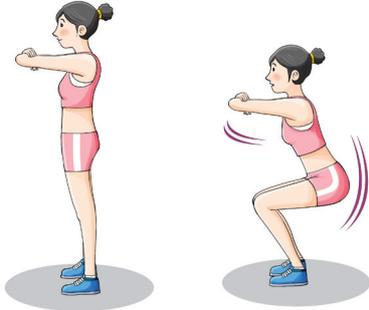
오른쪽 팔을 왼쪽 가슴으로  
뻗은 후 왼쪽 팔로 오른쪽  
팔꿈치를 끌어당긴다



한 팔은 머리 뒤로 구부리고  
다른팔로 반대팔 뒤꿈치를 아래  
방향으로 지국이 눌러준다

# 허리근육강화 운동

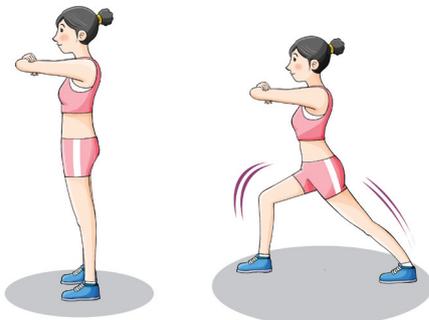
스트레칭과 더불어 허리근육을 강화시키는 운동이 꼭 필요합니다!



01 | 가슴을 펴고 팔을 수평으로 들어 양팔을 포개고 시선은 전방 혹은, 약간 위를 향하도록 한다.

02 | 무릎을 굽히면서 숨을 크게 들이쉬고 일어나면서 뱉는다.

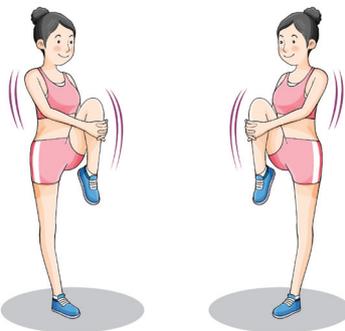
※ 굽힐 때 무릎이 너무 앞으로 나가지 않도록 주의 하고 척추가 굽지 않도록 유지하면서 10회 × 2 실시한다.



01 | 가슴을 펴고 팔을 수평으로 들어 양팔을 포개고 시선은 전방 혹은, 약간 위를 향하도록 한다.

02 | 무릎을 앞으로 굽히면서 숨을 크게 들이쉬고 일어나면서 뱉는다.

※ 굽힐 때 무릎이 너무 앞으로 나가지 않도록 주의 하고 척추가 굽지 않도록 유지하면서 10회 × 2 실시한다.



01 | 선자세로 한쪽 다리를 굽혀 양손으로 무릎 아래를 잡는다.

02 | 시선은 전방이나 약간 위를 향하게 하고 무릎을 가슴에 닿을 정도로 충분히 굽히고 가슴을 완전히 펴준다.

※ 등이 굽어지지 않도록 주의 하며 굽혀진 다리의 발끝은 밑을 향하도록 하여 10초씩 양발을 번갈아 실시한다.



01 | 벽에 등을 기댄상태에서 한걸음 떨어져 발을 놓고, 어깨, 등, 엉덩이까지 벽에 밀착 시킨다.

02 | 등이 벽에서 떨어지지 않게 주의하면서 다리의 각도가 90°가 될때까지 천천히 앉았다가 일어난다.

중량물 취급 시에는  
3N으로 요통 예방을~



요통, 3 수칙준수로 예방하세요

1. 물건을 가까이에서(Near)
2. 허리는 펴고(No bending back)
3. 무릎을 굽혀 다리 힘으로(kNee)

