Sheet형 교 재

2006-S-027

VDT증후군 예방체조



H-S-W05-04



1. 눈운동
눈옆 3㎝ 부분을 양손 엄지손가락으로 누른다.



2. 목운동
목을 곧바로 세우고 목근육을 신장시켜 크게 천천히 올린다



3. 등배운동
양손을 올리고 턱을 붙였다, 펴면서 가슴을 뒤로 젖힌다.



4. 어깨운동
가볍게 팔꿈치를 구부리고 어깨를 부드럽게 돌린다.



5. 손목운동(1)
양손을 깍지 끼어 가슴앞에 모으고, 천천히 손목을 비틀어준다.



6. 손목운동(2)
의자에 앉아 손가락이 몸을 향하도록 무릎위에 얹고 몸을 천천히 등받이에 붙인후 3~5초간 유지한다.



7. 손가락운동
손가락을 하나하나 집어 비틀어주고, 비튼 후 잡아당겨 이완시킨다. 마지막으로 손가락을 아래로 향하게 하여 흔들어 준다.



8. 가슴운동
가슴을 펴 하늘방향으로 향하게 한 후 팔을 쭉펴서 내린다. 연속해서 등, 어깨, 목의 힘을 빼고 상체를 앞으로 숙인다.



9. 허리운동
왼손으로 책상을 잡고 팔, 허리를 한쪽 방향으로 비틀면서 뒷방향으로 바르게 편다. 시선은 손을 바라보며 좌우로 반복한다.



10. 발목운동
가볍게 양발을 모아 위로 뻗고 발목을 쭉폈다 당긴다.



11. 무릎운동
책상을 양손으로 잡고 양팔사이로 목을 넣고 등, 어깨, 허리를 똑바로 하고 천천히 쪼그린다.

한국산업안전공단
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY

Sheet형 교재

2006-S-027

VDT증후군 예방체조



H-S-W05-04

♣ 사무실 스트레칭 요령



한국산업안전공단
KOREA OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH AGENCY