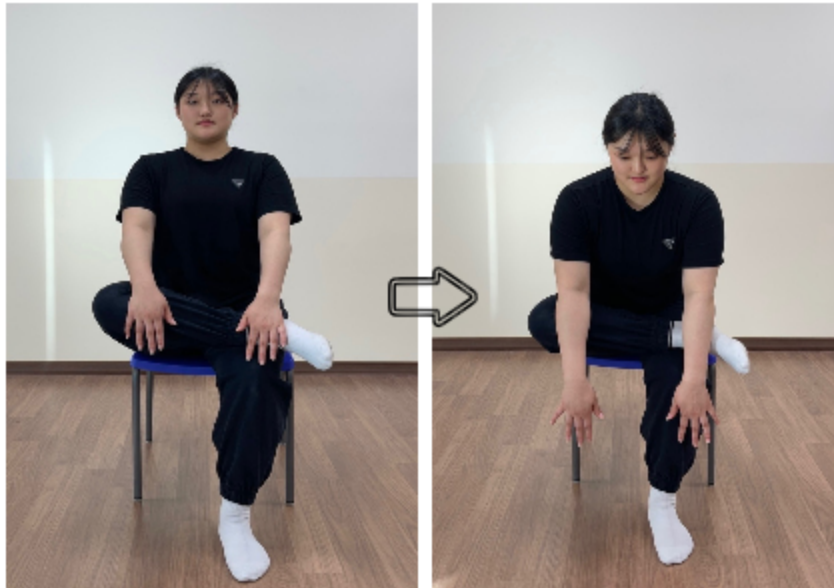


통증이 하는

근골격계 통증 예방 체조

1 4자 다리 운동



1. 의자에 걸터앉아 한 쪽 다리를 들어 무릎에 올린다
2. 손을 다리 앞에 두고 등을 곧게 펴서 숙인다
3. 10초씩 3세트 반복

허리와 엉덩이 스트레칭으로 골반 움직임 완화

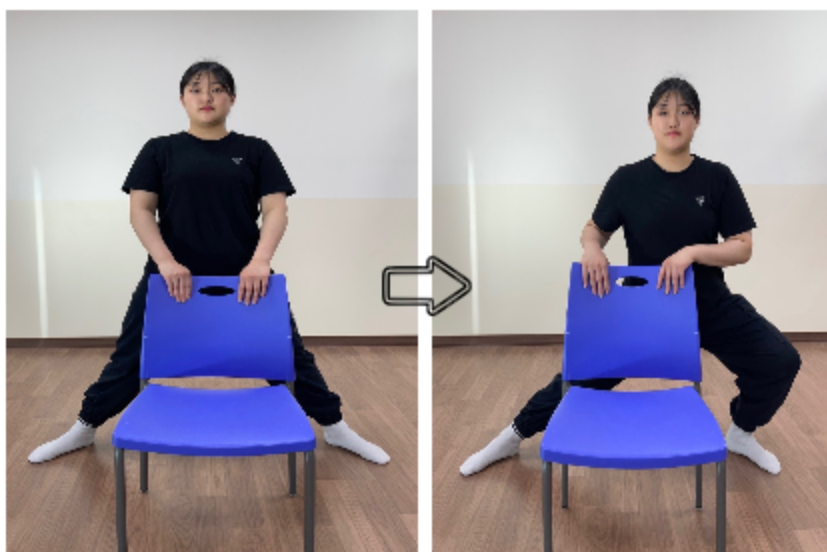
3 런지 운동



1. 의자를 잡고 서서 한 다리를 뒤로 밀어준다
2. 원위치로 돌아온다
3. 10개씩 3세트 반복

앞쪽다리는 근육강화, 뒤쪽다리는 스트레칭되며 허리통증 예방

2 사이드 런지 운동



1. 의자를 잡고 양 다리는 어깨 넓이 2배만큼, 양 발은 45도 바깥으로 벌린다
2. 무릎을 옆으로 밀고 10초 유지 후 원위치로 돌아온다
3. 반대쪽도 동일하게 시행하며 3세트씩 반복

허벅지 안쪽 근육 스트레칭을 통해서 허리통증 예방

4 발차기 운동



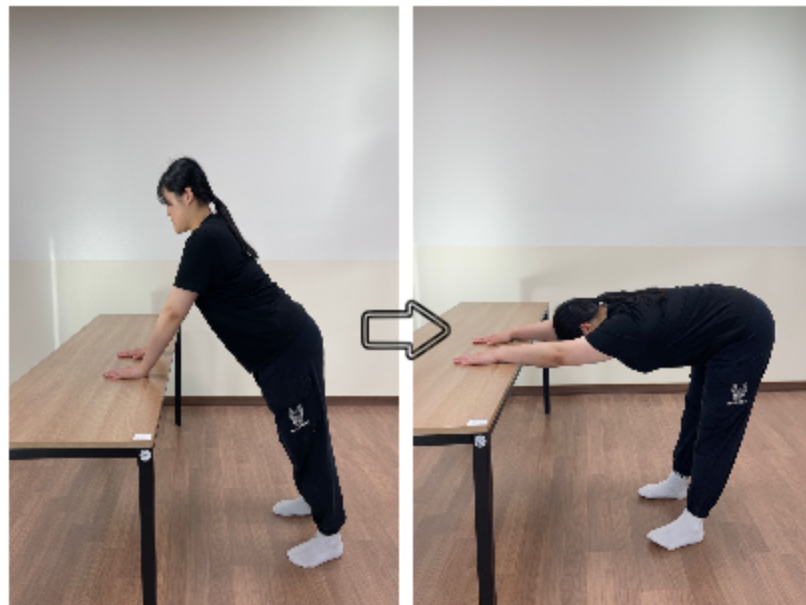
1. 한손은 책상이나 의자를 잡고 다른 한손은 허리에 올린다
2. 다리를 앞/옆/뒤로 힘을주어 발차기 한다
3. 반대쪽도 동일하게 시행
4. 3세트 반복

다리와 허리의 근력향상과 통증예방

통증이 하는

근골격계 통증 예방 체조

5 'ㄱ'자 운동



1. 책상 앞에 서서 양 손을 책상 위에 올려준다
2. 한 발자국 뒤로 가서 엉덩이를 뒤로 뻗는다
3. 10초씩 3세트 반복

어깨, 등, 허리, 허벅지 스트레칭으로 통증예방

7 가우뎡 운동



1. 오른손은 책상 위에 올리고 왼손은 반대쪽 귀 위를 잡는다
2. 왼손으로 머리를 당긴다
3. 10초씩 3세트 반복

목, 어깨 근육 스트레칭으로 통증을 예방하고 두통과 눈의 피로 완화

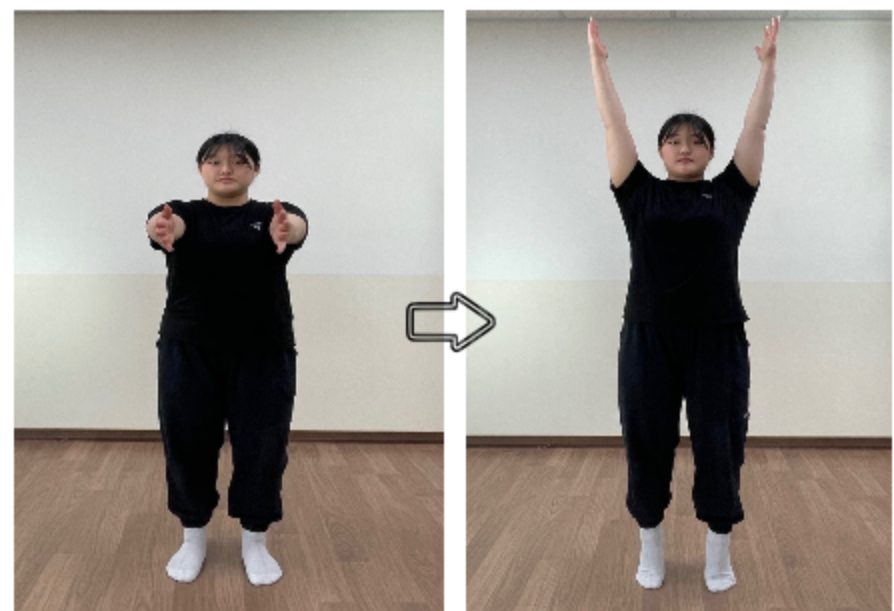
6 활시위 운동



1. 오른손을 책상에 올리고 왼다리를 오른다리 뒤쪽으로 보낸다
2. 왼팔을 귀 옆에 붙인 후 몸을 활시위처럼 당겨지게한다
3. 10초씩 3세트 반복

어깨, 옆구리, 다리근육 스트레칭으로 통증예방

8 Y자 운동



1. 두 다리를 어깨 넓이만큼 벌려서 선다
2. 두 팔을 천장방향으로 Y자로 들어올리면서 뒤통치를 든다
3. 10번씩 3세트 반복

전신근력향상 운동과 전신 혈액순환 완화에 도움