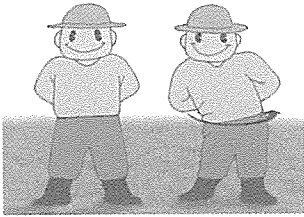


농업인을 위한 건강체조

자 료 · 농협중앙회

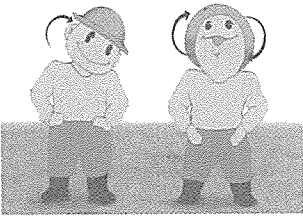
하우스 작업 후 체조

1. 허리 돌리기



- <방법> 1. 발은 어깨 너비로 하여 자연스럽게 선다.
2. 양손은 허리에 대고 자연스럽게 돌린다.
3. 동일한 방법으로 반대 방향으로 돌린다.

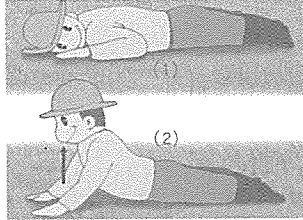
2. 목 돌리기



- <방법> 1. 발은 어깨 너비로 하여 자연스럽게 선다.
2. 네번은 오른쪽으로 목을 돌린 후 다시 네번은 왼쪽으로 돌린다.
3. 무리하게 머리를 뒤로 젖히지 않도록 한다.

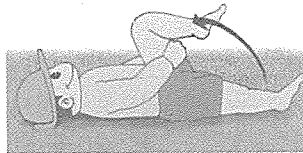
3. 앞드려 상체 일으키기

- <방법> 1. (1)과 같이 앞드린다.
2. (2)와 같이 팔꿈치를 펴서 상체를 일으킨다.
3. 이 때 허리, 엉덩이와 다리의 힘을



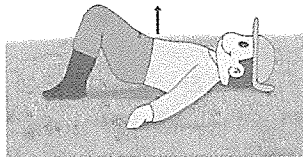
빼도록 한다.

4. 다리가 들어 당기기



- <방법> 1. 누운 자세에서 왼다리를 들어 오금 부위를 잡는다.
2. 무릎이 가슴에 닿도록 천천히 당긴다.
3. 반대쪽 다리로 동일한 방법으로 실시한다.

5. 엉덩이 들어 올리기



- <방법> 1. 누운 자세에서 양 손은 몸 옆에 놓는다.
2. 엉덩이를 들어 올린다.

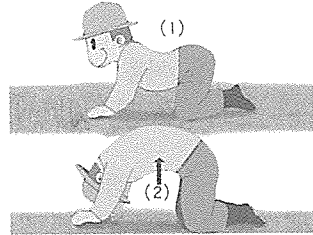
6. 허리 비틀기

- <방법> 1. 양 손을 벌리고 왼쪽 무릎을 반대쪽으로 넘긴다.



2. 시선은 오른쪽으로 하고 어깨는 바닥에서 떨어지지 않도록 한다.
3. 동일한 방법으로 반대쪽도 실시한다.

7. 고양이등, 말뚝 만들기



- <방법> 1. 누운 자세에서 왼다리를 들어 오금 부위를 잡는다.
2. 무릎이 가슴에 닿도록 천천히 당긴다.
3. 반대쪽 다리로 동일한 방법으로 실시한다.

8. 고관절 굴곡근의 신전



- <방법> 1. 양 발을 앞뒤로 크게 벌린다.
2. 양 손은 앞발 옆에 두고 엉덩이를 아래로 누른다.
3. 다리가 약간 당기도록 한다.