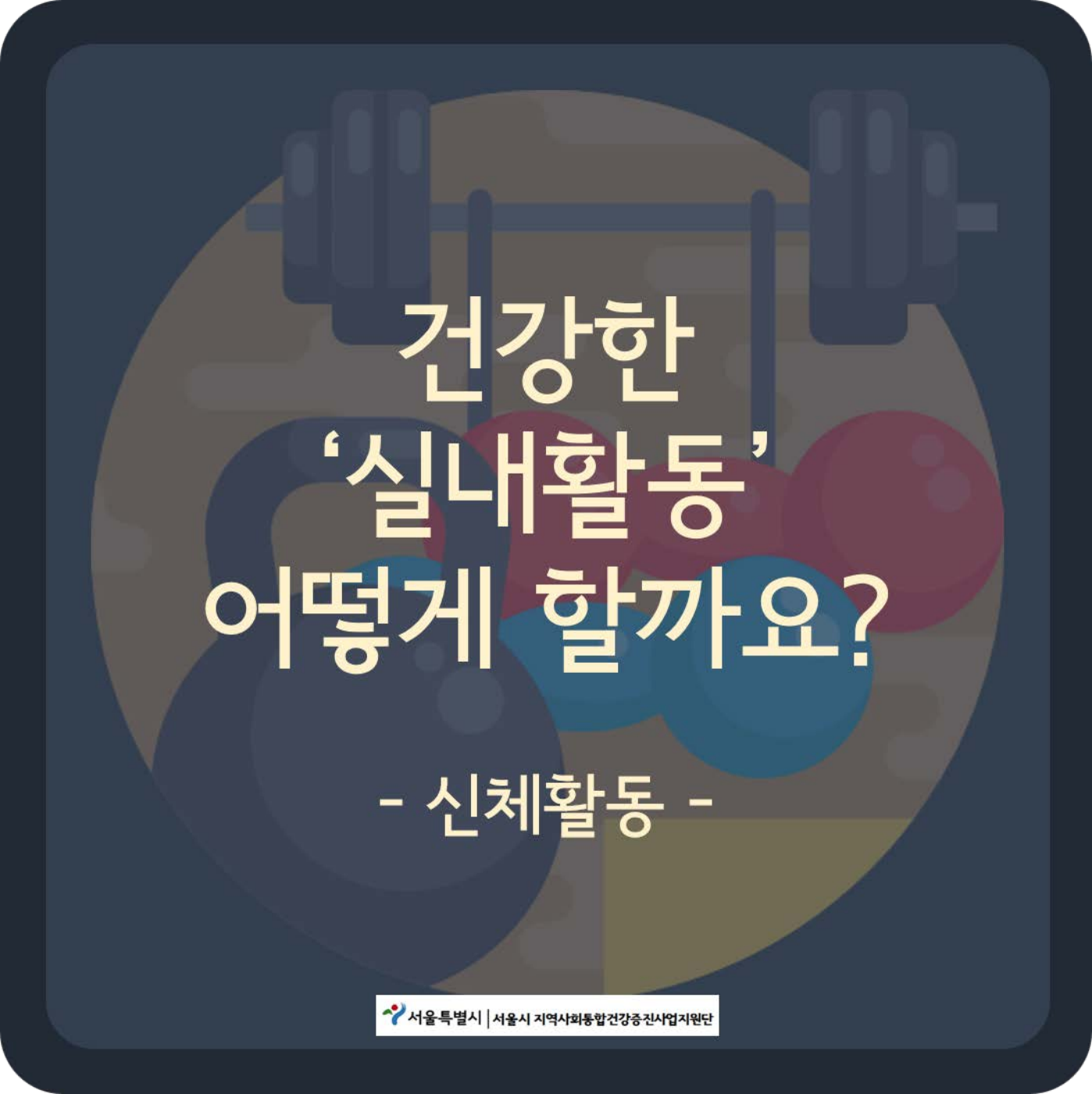




건강한 ‘실내활동’ 어떻게 할까요?

- 신체활동 -



건강한 '실내활동'으로 나를 지켜주세요

1. 바른 자세

재택근무로 마음껏 편한자세로 일하고 있나요?
그런데... 목, 어깨, 허리... 건강에 좋은 자세일까요?
움츠린 어깨를 내리고 허리를 곧게 펴세요
계속 바른 자세를 유지하려고 노력해요



건강한 '실내활동'으로
나를 지켜주세요

2. 스트레칭

틈틈이 스트레칭도 해주세요
긴장된 근육을 풀고, 혈액순환에 도움이 됩니다
맨손체조도 좋고, 수건이나 밴드를 이용해도 좋아요



건강한 '실내활동'으로 나를 지켜주세요

3. 근력운동

외출하지 못해 줄어든 활동량을
간단한 근력운동을 통해 늘려요
오래 앉아있는 생활습관으로 약화된
엉덩이와 복부 근육을 강화하는 자세들을 소개해요



브릿지
(Bridge)



덩키 킥
(Donkey kick)



레그레이즈
(Leg Raise)

| 출처

- ① 메디컬투데이, 근골격계 질환, 나쁜 자세로 피로도 증가하면 휴식이 우선, (2019.05.07)
- ② Lowe, B. D., & Dick, R. B. (2014). Workplace Exercise for Control of Occupational Neck/Shoulder Disorders a Review of Prospective Studies. *Environmental Health Insights*. <https://doi.org/10.4137/EHI.S15256>

글꼴
네이버 나눔글꼴

이미지소스
<https://www.flaticon.com/>