OBSERVATION / 222

MOVE / 022

의자에서 일어나는 연습

NHS가 소개하는 근력 활동의 예.

01 **의자**

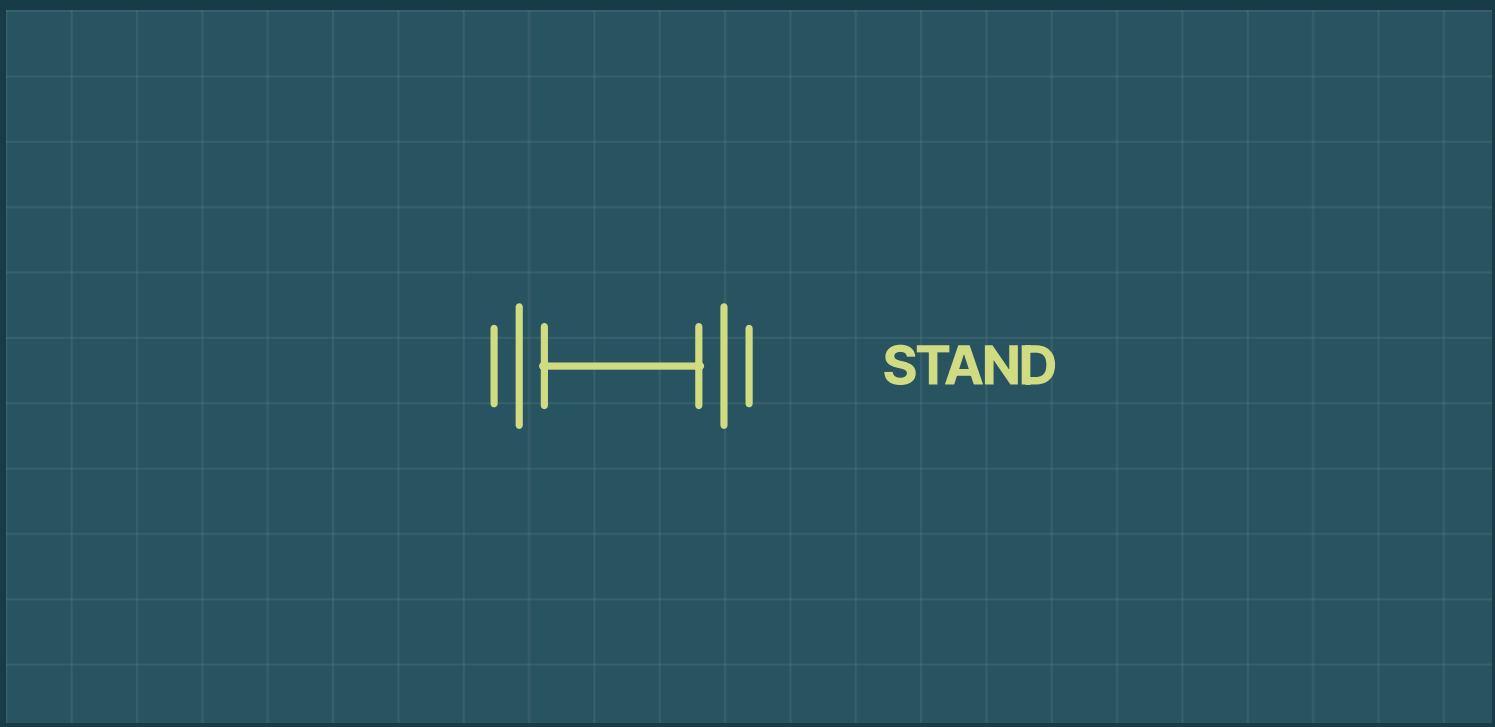
안정적인 의자에 앉아요.

02 **동작**

몸을 약간 앞으로 기울여 천천히 일어나요.

03 **복귀**

천천히 앉고 무리 없는 범위에서 해요.



공공자료 기반 건강정보

개인 상태에 맞게 조정하고 통증이 있으면 중단하세요.

NHS · Strength exercises