

# 무릎관절염 홈트레이닝

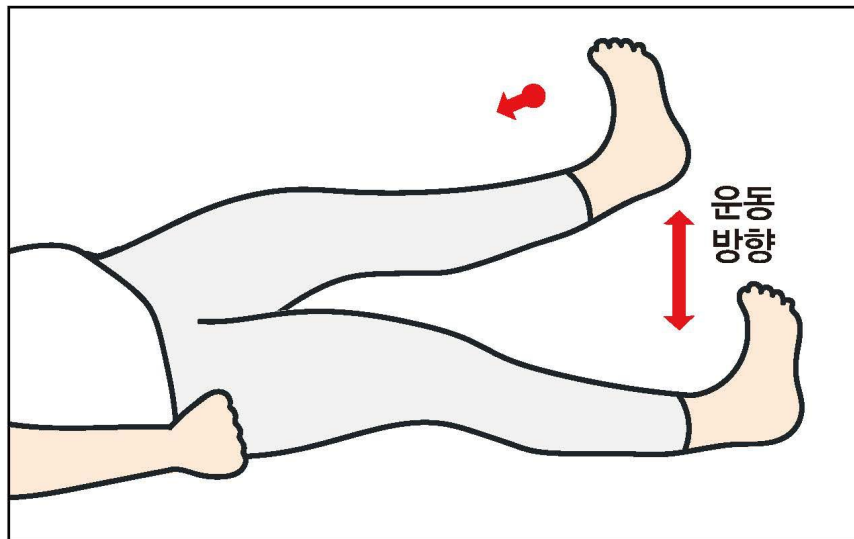


보건복지부

**KHEPi**

한국건강증진개발원

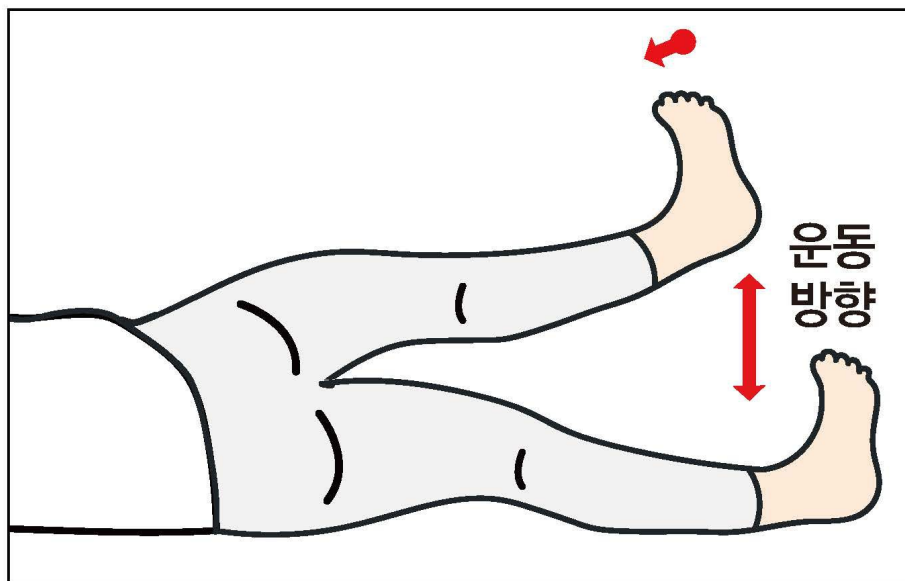
# 바로 누워 발끝 당겨 올리기



바로 누워 무릎을 펴고 발끝을  
당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



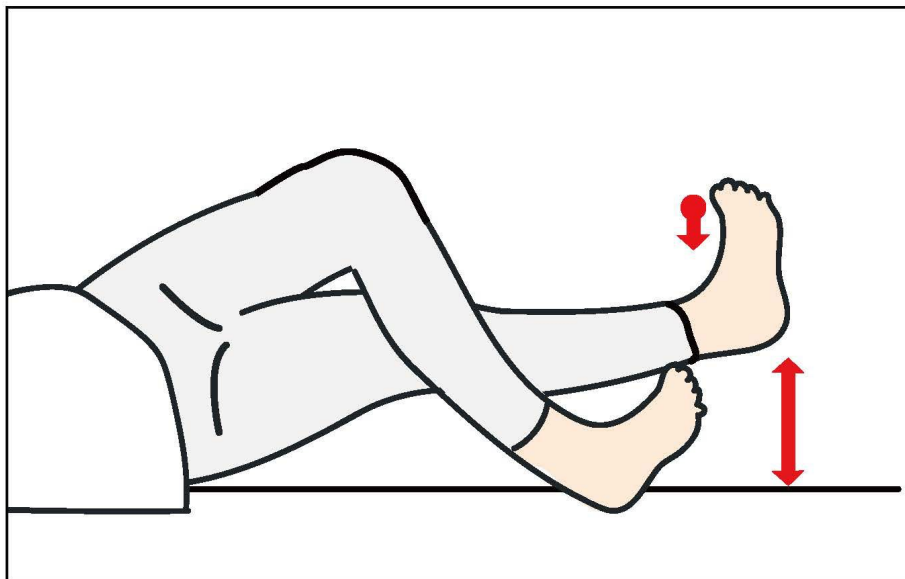
# 옆으로 발끝 당겨 올리기



옆으로 누워 무릎을 펴고 발끝을  
당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



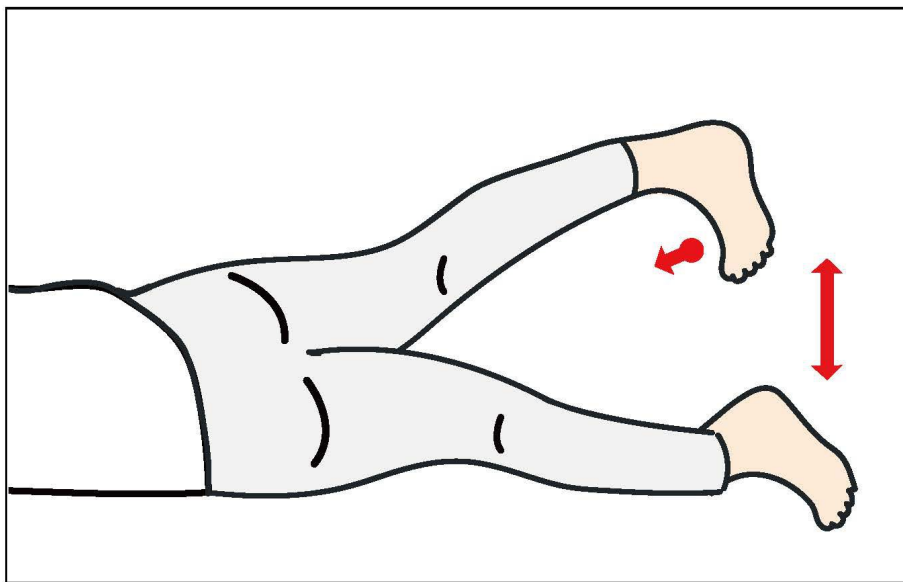
# 옆으로 누운 동작



그림과 같이 옆으로 누워 무릎을 펴고  
발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



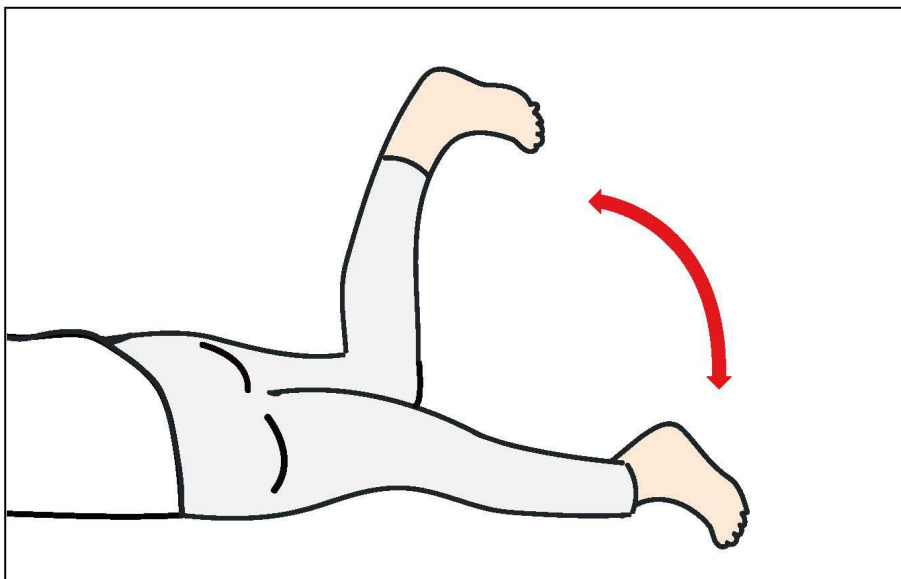
# 누워 발끝 당겨 올리기



엎드려 누워 무릎을 펴고  
발끝을 당겨 다리를 위로 들어 올립니다.



# 누워 무릎 구부리기



엎드린 자세에서 무릎을  
구부려줍니다.

콘텐츠 내용 출처

1. 국가건강정보포털(2023), 무릎관절염, 올바르게 운동하기