

심뇌혈관질환관리 표준 교육자료 이용안내

심뇌혈관질환관리 표준 교육자료는 저작권법에 의하여
보호받는 저작물로서 **저작권 보호정책을 준수**하여야 합니다.
저작권 보호를 부탁드립니다.

이용 시 주의사항

- **출처표시** : 이용자는 반드시 출처를 표시
- **상업적 이용금지** : 비영리 목적으로만 저작물 이용
- **변경금지** : 자료의 내용 및 형식을 변경하거나, 2차적 저작물 금지
- **이미지 무단 사용금지** : 교육 목적으로 출처 표기 후 사용

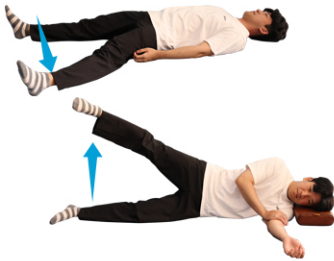
1. 본 저작물은 비영리 목적으로만 이용 가능하며, 자료의 변경(내용, 형식 등)이 금지됩니다.
2. 저작물에 포함된 이미지의 무단 사용은 불가합니다.
3. 기관에서 인쇄 및 배포를 원하시는 경우 전북권역심뇌혈관질환센터에 문의 바랍니다.

☎063-859-1994

하지 근력 강화 운동

한 동작을 5~10회씩 매일 2차례씩 시행

01 | 다리 옆으로 벌리기



02 | 무릎 끌어 올리기



03 | 몸통 회전하기



04 | 다리 들어올리기



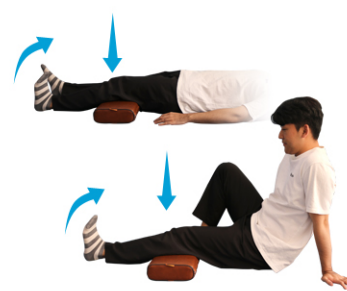
05 | 엎드려 무릎 구부리기



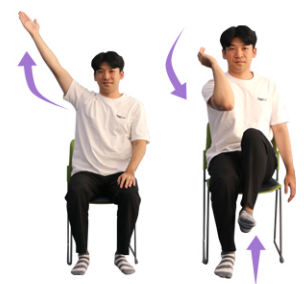
06 | 엉덩이 들기



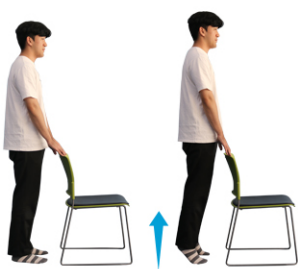
07 | 무릎 펴서 발목 위로 당기기



08 | 팔꿈치와 무릎 붙이기



09 | 선 자세로 발목 들었다 내리기



10 | 의자에서 일어나기



11 | 앉은 상태에서 앞으로 체중이동



12 | 다리 뒤로 펴기



13 | 종아리 늘리기



14 | 하지근육 강화운동

