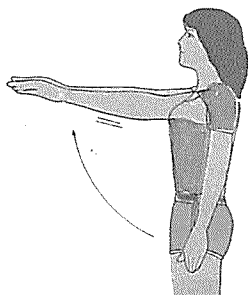


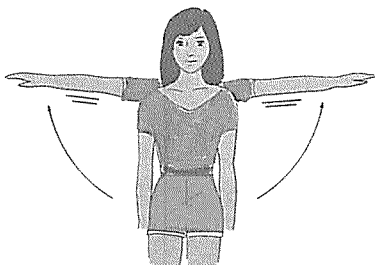
관절 류마치스

류마치스 체조

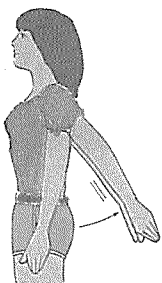
3. 어깨 · 팔꿈치 운동



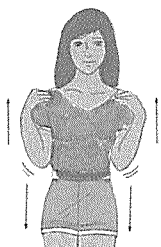
양손을 펴서 앞으로 든다.



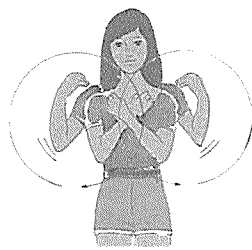
옆으로 든다.



양손을 펴서 뒤로 당기듯이

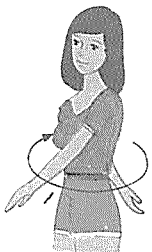


양 팔꿈치를 구부렸다 폈다 한다.

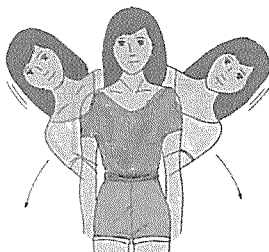
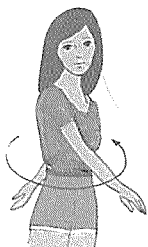


양 팔꿈치를 돌린다.

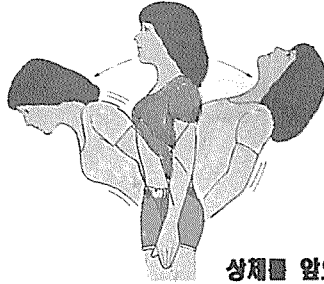
4. 전신운동



팔을 흔들면서 몸을 좌우로 흔든다.



몸을 좌우로 구부린다.

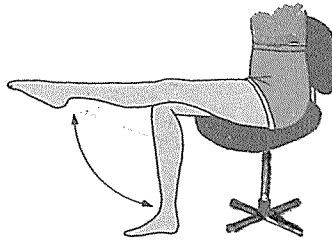


상체를 앞으로 구부렸다 뒤로 젖혔다 한다.

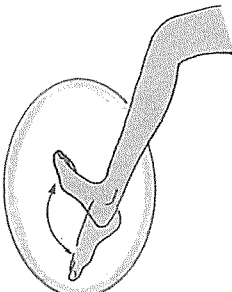
5. 다리운동



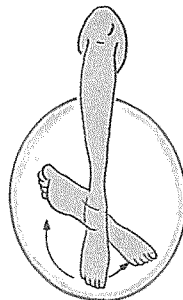
두 다리를 번갈아가면서 위로 든다.



양쪽 무릎을 굽혔다 폈다 한다.



발꿈치를 위아래로 움직인다.



발꿈치를 돌린다.