



연수구 보건소
Yeosu-gu Public Health Center

관절염에 좋은운동 TOP3



걷기



아크로바틱



실내자전거

너무 과한운동은 건강을 해칠 수 있어요

check point

걷기, 아크로바틱, 실내자전거 운동은 하지근력이 증가해 **관절을 보호**해주며 유산소성운동으로 체중이 감소하여 관절의 부담을 줄여줍니다

연수구 보건소 건강증진과 032)749-8121~5

