움직임 / HEALTH NOTES

근력 활동도 한 칸

걷기와 함께 살펴볼 움직임.

WHO 성인 기준

주 2일 이상 근력 강화 활동을 권고해요.

주요 근육

몸의 주요 근육군을 포함해요.

맞춰 조정

현재의 체력과 건강 상태를 고려해요.

2 DAYS

횟수만 채우기보다 안전한 방법을 확인하세요.