MOVE / 021

# 근력 활동의 준비 공간

동작보다 먼저 안정적인 환경.

01

## 바닥

미끄럽지 않고 평평한 곳을 골라요.

02

## 주변

몸과 기구가 닿을 물건을 치워요.

03

## 지지물

필요하면 움직이지 않는 의자를 준비해요.

