

MOVE / 023

벽을 활용한 팔 운동

가볍게 시작하는 동작 예시.

WALL

01

자세

벽을 향해 서서 손을 짚어요.

02

움직임

팔꿈치를 굽혀 몸을 가까이 해요.

03

돌아오기

천천히 밀어 원래 자세로 돌아와요.