MOVE / 024

발뒤꿈치 들기의 준비

잡을 곳을 먼저 확보해요.

01

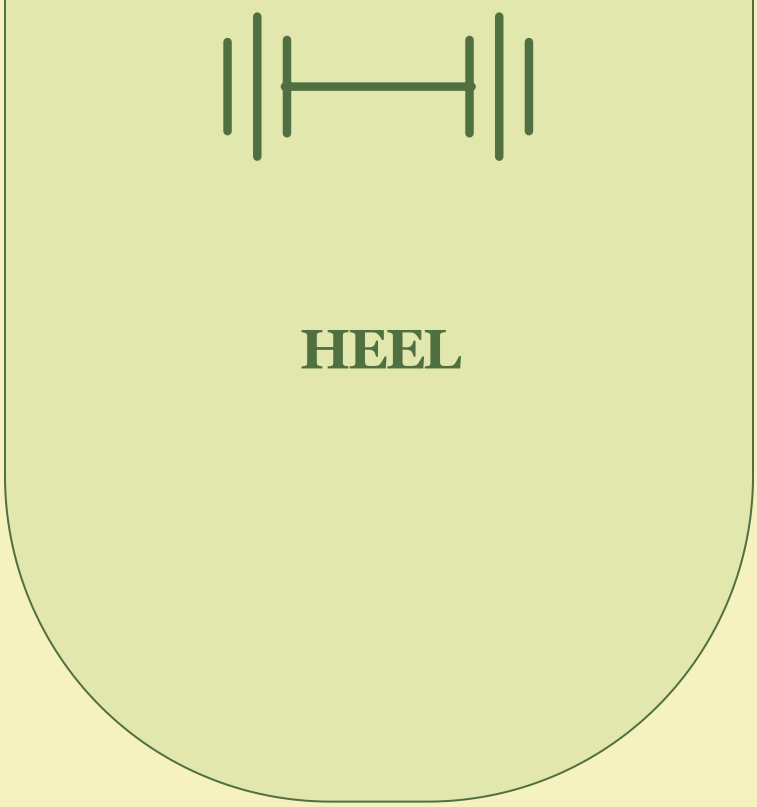
지지

안정적인 의자나 지지물을 잡아요.

02

동작

발뒤꿈치를 천천히 들어요.



03

복귀

천천히 내려오며 편한 범위에서 해요.