MOVE / 025

동작 수보다 자세 확인

따라 하기 전 물어볼 질문.

01

설명

어떤 부위를 어떻게 움직이는지 확인해요.



FORM

02

범위

내가 편하게 할 수 있는 범위를 찾아요.

03

피드백

불확실하면 전문가에게 자세를 배워요.