MOVE / 029

상체와 하체의 활동 지도

내 계획에서 빠진 영역 살피기.



BODY

MOVE NOTES

01 상체

어떤 움직임을 하는지 적어요.

02 하체

다리와 엉덩이 활동을 적어요.

03 전체

균형 잡힌 계획은 전문가와 상의해요.

229