

ANKLE

MOVE / 032

앉아서 발목 움직이기

NHS가 소개하는 가벼운 동작.

앉기 01

안정적인 의자에 편하게 앉아요.

펴기 02

다리를 펴고 발끝을 앞으로 뻗어요.

당기기 03

발끝을 몸 쪽으로 천천히 당겨요.