

NECK

MOVE / 033

목의 움직임 살펴보기

통증 없는 편안한 범위에서.

01

시작

앉은 자세에서 어깨 힘을 편하게 해요.

02 **방향**

고개를 한쪽으로 천천히 돌려요.

03 **확인**

불편하면 멈추고 무리하게 끝까지 돌리지 않아요.