

MOVE / 042

옆으로 걷는 동작 예시

NHS의 균형 활동을 살펴요.

01

시작

발을 모으고 무릎을 가볍게 굽혀요.

02

한 걸음

한 발을 옆으로 옮겨요.

03

따라가기

다른 발을 가까이 가져오며 천천히 해요.

공공자료 기반 건강정보
개인 상태에 맞게 조정하고 통증이 있으면 중단하세요.
NHS · Balance exercises