MOVE / 071

유산소와 근력은 다른 축

활동의 구성을 살펴봐요.



TWO

01 **유산소**

숨과 심박이 올라가는 활동을 포함해요.

02 **근력**

주요 근육을 사용하는 활동도 필요해요.

03 **균형**

개인의 능력과 상태에 맞춰 조합해요.