

# BOXIM

## TRAINING MANUAL

- 1 45cm·Fold는 11~5시 방향 (부츠 허리높이)
- 2 Knob 1cm 다운하고 부츠 올리면서 10cm 전진하여  
위체하부대만 (부츠 가슴높이)
- 3 10cm 밀면서 Knob 하나 반 up하여 65cm angle
- 4 최대한 up하면서 부츠 떨구고 10cm 당겨서  
cardia 보고 돌리기
- 5 10cm 밀어서 angle level → 부츠 올리면서  
약간 release하여 angle horizontal
- 6 많이 release 하면서 10cm 빼면 위체하부대만
- 7 떨구면서 나오기
- 8 Up하면서 좌측으로 비틀어 fundus 보기