

직장인을 위한 틈새 운동 - 근력운동 목록

no	운동명	영문명	운동 부위	날숨	대체동작	동작 설명
1	푸시업 (응용, 벽)	Push Up	흉근, 팔	펼때	· 벽과의 거리로 난이도 조절	· 벽에서 한발 떨어져, 전완이 벽과 수직이 되도록, 어깨보다 조금 넓게 짚습니다. · 팔을 굽혔다가, 펼때 숨을 뱉습니다. · 동작이 익숙해지면 벽과 거리를 벌려 난이도를 조절합니다.
2	딥스(책상)	Dips	상완(삼)	펼때	· 호라이즌탈/오버헤드 익스텐션	· 책상 모서리에 손바닥을 짚고 팔을 굽혔다 펴니다. · 어깨가 으쓱하고 견인되지 않도록 주의 하며, 관절에 통증이 없을정도만 굽힙니다. · 숨은 팔을 펼 때 뱉습니다. · 동작이 익숙해지면 발을 더 멀리 디며 난이도를 조절합니다.
4	오버헤드 익스텐션 (원핸드)	Overhead Extension(One Hand)	상완(삼)	펼때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 밴드를 엄지 방향으로 잡고 머리 뒤와 허리 뒤에서 맞잡습니다. · 머리 뒤의 손을 위로 뻗습니다. 이때, 팔꿈치가 옆으로 빠지지 않도록 신경씁니다. · 숨은 팔을 펼 때 뱉으며, 팔을 굽힐때도 긴장을 유지합니다.
5	원 핸드 익스텐션 (호라이즌탈-응용)	One Hand Extension	상완(삼)	펼때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 밴드를 옆구리와, 쇄골 앞에서 엄지 방향으로 잡습니다. · 쇄골 앞의 팔을 손날로 뻗습니다. 이 때, 팔꿈치가 움직이지 않도록 주의합니다. · 숨은 팔을 펼 때 뱉으며, 굽힐 때도 긴장을 유지합니다.
6	오버헤드 익스텐션 (투핸드)	Overhead Extension(Two Hand)	상완(삼)	펼때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 밴드를 어깨 너비로 뻗고, 엄지 방향으로 잡습니다. · 팔꿈치를 들고 손을 머리 뒤로 합니다. · 팔꿈치를 고정한 상태로, 팔을 위로 뻗으며 숨을 뱉습니다. · 손이 돌아올때도 긴장을 유지합니다.
7	바이셉스컬	Biceps Curl	상완(이)	굽힐때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 밴드를 어깨 너비로 뻗고, 엄지 방향으로 잡습니다. · 팔꿈치를 몸에 고정하고 안쪽으로 회전하며 굽힙니다. · 팔을 굽힐 때 숨을 뱉으며, 팔을 펼때도 긴장을 유지합니다.
8	해머컬	Hammer Curl	상완(이)	굽힐때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 밴드를 어깨 너비로 뻗고, 손날 방향으로 잡습니다. · 팔꿈치를 몸에 고정하고, 엄지를 위로하여 팔을 접습니다. · 팔을 굽힐 때 숨을 뱉으며, 팔을 펼때도 긴장을 유지합니다.
9	크로스 바디 컬	Cross Body Curl	상완(이)	굽힐때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 밴드를 어깨 너비로 뻗고, 손날 방향으로 잡습니다. · 팔꿈치를 몸에 붙인채, 반대쪽 어깨로 팔을 접습니다. · 팔을 굽힐 때 숨을 뱉으며, 팔을 펼때도 긴장을 유지합니다.

보라색: 책상, 의자, 벽 활용 / 빨간색: 운동시 포인트 / 초록색: 숨쉬는 타이밍

※ 3번 킥백운동은 편집시 삭제

no	운동명/촬영방향	영문명	운동 부위	날숨	대체동작	동작 설명
10	랫 풀 다운(응용)	Lat Pull Down	등	내릴때	-	· 발을 어깨 너비로 벌리고, 두 팔을 위로 올립니다. · 목을 뒤로 젖히면서 등을 모으며, 팔꿈치를 뒤쪽 아래로 당깁니다. · 숨은 팔을 내릴 때 뱉습니다.
11	벤트 오버 로우 (맨손)	Bent Over Row	등	당길때	· 원 핸드 로우	· 발을 어깨 너비로 섭니다. · 어깨를 접고 상체를 낮춘 후, 주먹을 가볍게 떨어뜨립니다. · 주먹은 허벅지 옆을 따라 옆구리로 당기며 최대한 등을 모읍니다. · 숨은 팔을 당길 때 뱉습니다.
12	벤트 오버 로우 (밴드)	Bent Over Row(Band)	등	당길때	· 원 핸드 로우	· 밴드를 어깨 너비로 밟고, 엄지 방향으로 잡습니다. · 어깨를 접고 상체를 낮춘 후, 주먹을 가볍게 떨어뜨립니다. · 손은 허벅지 옆을 따라 옆구리까지 당기며 숨을 뱉습니다.
13	원 핸드 로우	One Hand Row	등	당길때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 양팔을 앞으로 뻗어 허리 높이에서 밴드를 엄지 방향으로 잡습니다. · 가슴과 어깨를 고정하고, 한쪽 손만 옆구리로 당깁니다. · 숨은 당길 때 뱉으며, 돌아갈 때도 긴장을 유지합니다.
14	풀 아파트(로우)	Pull Apart(Low)	어깨(중)	벌릴때	· 밴드 길이로 난이도 조절	· 발을 어깨 너비로 벌리고, 손바닥으로 밴드를 쥐어잡습니다. · 팔꿈치는 옆구리에 고정하고, 팔을 벌리며 숨을 뱉습니다. · 동작이 익숙해지면 밴드를 짧게 잡아 난이도를 조절합니다.
15	숄더프레스	Shoulder Press	어깨(중)	올릴때	· 사이드 래터럴 레이즈	· 밴드를 어깨 너비로 밟고, 엄지 방향으로 잡습니다. · 팔을 수평이 되도록 들고 팔꿈치를 90도로 굽힙니다. · 팔을 귀옆에 붙여 위로 뻗으며 숨을 뱉습니다. · 내려올 때도 긴장을 유지합니다.
16	사이드 래터럴 레이즈	Side Lateral Raise	어깨(중)	올릴때	· 풀 아파트(로우)	· 밴드를 어깨 너비로 밟고, 손바닥으로 쥐어 잡습니다. · 팔꿈치를 살짝 접고, 손등을 위로하여 팔을 옆으로 듭니다. · 팔을 들면서 숨을 뱉으며, 내려올때도 긴장을 유지합니다.
17	프론트 레이즈	Front Raise	어깨(앞)	올릴때	-	· 밴드를 어깨 너비로 밟고, 손바닥으로 쥐어 잡습니다. · 팔은 손등을 위로하여 가슴까지 올립니다. · 팔을 올릴 때 숨을 뱉으며, 내릴 때도 긴장을 유지합니다.
18	벤트 오버 래터럴 레이즈	Bent Over Lateral Raise	어깨(후)	올릴때	· 풀 아파트, 풀 아파트(로우)	· 발을 어깨 너비로 섭니다. · 어깨를 접고 상체를 낮춘 후, 주먹을 쥐고 가볍게 떨어뜨립니다.. · 팔꿈치를 살짝 접고, 손날로 팔을 들면서 최대한 등을 모읍니다. · 숨은 팔을 올릴 때 뱉습니다.
19	풀 아파트	Pull Apart	어깨(후)	벌릴때	· 풀 아파트(로우) 가능 · 밴드 길이로 난이도 조절	· 팔을 앞으로 뻗고 밴드를 엄지 방향으로 잡습니다. · 손바닥을 앞으로 하고, 밴드를 양쪽으로 당깁니다. · 숨은 밴드를 당길 때 뱉으며, 돌아올 때도 긴장을 유지합니다.

no	운동명	영문명	운동 부위	날숨	대체동작	동작 설명
20	스쿼트	Squat	허벅지, 둔근	일어설 때	· 책상, 벽, 의자 짚기	· 발을 어깨 너비로 벌리고 섭니다. · 무릎이 많이 나오지 않도록 앉았다가 일어나면서 숨을 뱉습니다. · 균형 잡기 어려운 경우, 책상이나 벽 등을 활용합니다. · 관절 통증이 있는 경우, 근육에 자극이 될 정도로만 내려갑니다.
21	오버헤드 스쿼트	Overhead Squat	허벅지, 둔근	올라올 때	· 어려우면 스쿼트로 돌아가기	· 밴드를 어깨 너비로 밟고, 손날 방향으로 잡습니다. · 두 팔을 머리 위로 든 상태로 앉았다가 일어나면서 숨을 뱉습니다. · 관절 통증이 있는 경우, 근육에 자극이 될 정도로만 내려갑니다.
22	불가리안 스플릿 스쿼트 (의자)	Bulgarian Split Squat	허벅지, 둔근	올라올 때	· 스쿼트, 오버헤드 스쿼트 · 난이도가 많이 높음	· 발을 어깨 너비로 벌리고, 한발은 의자 위에 발등을 얹습니다. · 어깨를 접고 상체를 낮춘 후, 앉았다가 일어나면서 숨을 뱉습니다. · 내려가면서 무릎이 안쪽으로 모이지 않도록 주의합니다. · 관절 통증이 있는 경우, 근육에 자극이 될 정도로만 내려갑니다.
23	와이드 딥 스쿼트	Wide Deep Squat	허벅지, 둔근	올라올 때	-	· 발끝을 옆으로 향하고, 앉았을 때 종아리가 바닥과 수직이 되도록 합니다. · 앉았다가 일어나면서 숨을 뱉습니다. · 균형 잡기 어려운 경우, 책상이나 벽 등을 활용합니다. · 관절 통증이 있는 경우, 근육에 자극이 될 정도로만 내려갑니다.
24	카프 레이즈	Calf Raise	종아리	올릴때	· 책상, 벽 이용 균형 보조	· 발을 어깨 너비로 벌리고 섭니다. · 뒹꿈치를 들면서 숨을 뱉고, 천천히 내려옵니다. · 균형 잡기 어려운 경우, 책상이나 벽 등을 활용합니다.
25	시티드 레그 레이즈 (의자)	Seated Leg Raise	복근(아래)	당길때	· 원레그 레이즈	· 의자 모서리를 잡고 길터 앉습니다. · 턱을 당기고 상복부만 살짝 말아 줍니다. · 무릎을 가슴으로 당기며 숨을 뱉고, 돌아갑니다. · 허리부상의 우려가 있으므로 등을 펴지 않도록 주의합니다. · 바퀴가 있는 의자는 낙상에 주의합니다.
26	원레그 레이즈	One Leg Raise	복근(아래)	당길때	· 시티드 원레그 레이즈 · 시티드 레그 레이즈	· 발을 어깨 너비로 벌리고, 턱을 당기고 상복부만 살짝 말아 줍니다. · 무릎을 가슴으로 당기며 숨을 뱉고, 돌아갑니다. · 손가락을 복부에 얹으면 자극 집중에 도움이 됩니다.
27	사이드 밴드 앤 니업 (도마뱀자세)	Side Bend And Knee Up	복근(측면)	당길때	· 사이드 니업	· 양손을 머리 뒤에 얹고, 발은 어깨 너비로 섭니다. · 턱을 당기고 상복부만 살짝 말아줍니다. · 같은 방향 무릎과 팔꿈치가 맞닿게 하며 숨을 뱉습니다.
28	사이드 니업	Side Knee Up	복근(측면)	당길때	-	· 발을 어깨 너비로 벌리고, 턱을 당긴 후 상복부만 살짝 말아 줍니다. · 무릎을 옆구리로 당겨 올리며 숨을 뱉고, 돌아갑니다. · 손가락을 옆구리에 얹으면 자극 집중에 도움이 됩니다.
29	플랭크 (응용, 벽, 책상)	Plank	복근, 코어, 둔근	편하게	· 버드독 · 책상으로 난이도 강화	· 팔꿈치로 벽을 어깨 너비만큼 수직으로 짚고, 몸이 기울어지도록 한발 떨어집니다. · 발은 어깨 너비로 벌리고, 뒹꿈치를 살짝 들어 자세를 유지합니다. · 동작이 익숙해지면 벽과의 거리를 벌려 난이도를 조절합니다.
30	버드독 (응용, 벽)	Bird Dog	복근, 코어	편하게	-	· 팔꿈치로 벽을 어깨 너비만큼 짚고, 몸이 기울어지도록 한발 떨어집니다. · 발은 어깨 너비로 벌리고, 뒹꿈치를 듭니다. · 한발을 뒤로 들면서, 반대편 팔을 뻗습니다. · 20초 유지후, 반대편도 실시합니다. · 동작이 익숙해지면 벽과의 거리를 벌려 난이도를 조절합니다.

직장인을 위한 틈새 운동 - 유산소운동 목록

no	운동명	영문명	근력 연계 부위	호흡	동작 설명
31	킥 앤 크로스 토 탭	Kick And Cross Toe Tap	하체, 복부	편하게	· 발은 어깨 너비로 벌리고 발을 허리까지 차올리며 반대손을 땁니다.
32	엘보 투 니	Elbow To Knee			· 발은 어깨 너비로 벌리고 무릎을 허리까지 올리며 반대쪽 팔꿈치를 땁니다.
33	크로스 오버 엘보 투 니	Cross Over Elbow To Knee			· 발은 어깨 너비로 벌리고 양손을 머리 뒤에 엽습니다. · 몸을 비틀며 한쪽 무릎과 반대쪽 팔꿈치가 닿도록합니다.
34	크로스 니 업	Cross Knee Up			· 발은 어깨 너비로 벌리고 양손은 가슴앞에서 반대쪽 팔꿈치를 잡습니다. · 몸을 비틀며 무릎을 허리까지 올립니다.
35	니 스트라이크	Knee Strike			· 발은 어깨 너비로 벌리고 손을 때린다는 느낌으로 무릎을 허리까지 차올립니다.
36	점핑잭	Jumping Jack	등, 어깨, 가슴, 팔		· 발은 어깨 너비로 벌려서 섭니다. · 다리를 벌렸다 좁히면서, 팔을 들었다 내립니다.
37	와이드잭	Wide Jack			· 손을 가슴앞에서 모읍니다. · 발을 한쪽씩 옆으로 짚으면서, 팔을 양옆으로 폈다가 모읍니다.
38	스텝잭	Step Jack			· 발을 어깨 너비로 섭니다. · 발을 한쪽씩 옆으로 짚으면서, 팔을 양옆으로 들었다가 내립니다.
39	와이드 앤 버트킥	Wide And Butt Kick			· 발은 어깨 너비로 벌리고 손은 가슴앞에서 모읍니다. · 발은 한쪽씩 엉덩이를 차듯 뒤로 들고, 팔을 양옆으로 벌립니다.
40	니업잭	Knee Up Jack			· 발을 어깨 너비로 섭니다. · 무릎을 허리 높이로 들었다 내리면서, 팔을 양옆으로 들었다가 내립니다.
41	하이니	High Knee	기타		· 발은 어깨 너비로 벌리고 무릎을 허리까지 올립니다.
42	버트킥	Butt Kick			· 발은 어깨 너비로 벌리고 엉덩이를 향해 차올립니다.
43	로프 점프(맨손)	Rope Jump			· 편안하게 선상태로 줄넘기 하듯 한발씩 가볍게 뛰며 손을 돌립니다.
44	시저 점프	Scissor Jump			· 발을 앞뒤로 섭니다. · 살짝 뛰면서 손을 앞뒤로 흔들고, 발을 교차하여 위치를 바꿉니다.
45	인 앤 아웃 스텝	In And Out Step			· 편안하게 선상태로 팔꿈치를 구부려 몸에 붙입니다. · 한발씩 앞으로 갔다가 뒤로 돌아옵니다.
46	인 앤 아웃 토 탭	In And Out Toe Tap			· 발을 어깨 너비로 벌리고 섭니다. · 앞과 뒤로 발과 손을 바꿔가며 가볍게 닿도록 합니다.

※ 심박수를 올릴 수 있도록 영상의 속도에 집중

직장인을 위한 틈새 운동 - 준비 및 정리운동 목록

구분	동작 설명
1	<ul style="list-style-type: none"> 다리는 어깨너비로 벌려 선 뒤, 양팔을 옆으로 벌린 후 팔꿈치를 90도로 구부립니다. 등 뒤 건갑골을 만나게 한다는 생각으로 팔을 뒤로 밀니다. 10초씩 2회 반복합니다.
2	<ul style="list-style-type: none"> 한쪽 팔을 쭉 편 후 반대 손으로 손을 잡고 손목을 위, 아래로 이완합니다. 10초씩, 팔을 바꾸어 실시합니다.
3	<ul style="list-style-type: none"> 다리는 어깨너비로 벌려 선 뒤, 등 뒤에서 손가락지를 깎니다. 몸을 앞으로 숙이면서 팔은 위로 들어 올립니다. 10초씩, 2회 반복합니다.
4	<ul style="list-style-type: none"> 다리는 어깨너비로 벌려 선 뒤, 오른 손을 왼쪽 옆구리에 대고 왼 팔을 위로 뻗은 후 몸을 오른쪽으로 기울입니다. 10초씩 방향을 바꾸어 실시합니다.
5	<ul style="list-style-type: none"> 다리는 어깨너비로 벌려 선 뒤, 오른손을 위로 뻗어올려 머리의 왼쪽을 감싸잡고 오른쪽으로 기울입니다. 10초 유지 후 방향을 바꾸어 실시합니다.
6	<ul style="list-style-type: none"> 발을 앞뒤로 벌려서고, 발바닥을 완전히 붙인 상태로 앞쪽 무릎을 굽혀 뒤쪽 발목을 이완합니다. 10초씩 다리를 바꾸어 실시합니다. ※ 무릎이 너무 앞으로 나오지 않도록 주의합니다.
7	<ul style="list-style-type: none"> 왼쪽 발을 뒤로 들어 양손으로 발목을 잡고, 허벅지를 늘려준다는 느낌으로 잡아당깁니다. 10초씩 다리를 바꾸어 실시합니다. ※ 균형유지가 어려운 경우, 의자, 벽 등을 짚습니다.
8	<ul style="list-style-type: none"> 왼쪽 발뒤꿈치를 바닥에 딛은 후, 발등은 몸쪽으로 최대한 당겨 살짝 앉습니다. 10초씩 다리를 바꾸어 실시합니다. ※ 펴져있는 다리의 무릎이 과하게 눌리지 않도록 주의합니다.

주차별 운동 구성표(좌측 숫자는 색인용 숫자)

주기	월		화		수	
	가슴, 팔		등, 어깨		하체, 복근	
1 주기	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	1	푸시업	11	벤트 오버 로우(맨손)	20	스쿼트
	5	원 핸드 익스텐션	10	랫 풀 다운(응용)	26	원레그 레이즈
	7	바이셉스컬	17	프론트 레이즈	28	사이드 니업
	6	오버헤드 익스텐션	14	풀 아파트(로우)	29	플랭크
	38	스텝잭	39	와이드 앤 버트킥	32	엘보 투 니
	37	와이드잭	40	니업잭	33	크로스 오버 엘보 투 니
	43	로프 점프(맨손)	45	인 앤 아웃 스텝	43	로프 점프(맨손)
2 주기	44	시저 점프	46	인 앤 아웃 토 탭	44	시저 점프
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	1	푸시업	11	벤트 오버 로우(맨손)	20	스쿼트
	5	원 핸드 익스텐션	10	랫 풀 다운(응용)	26	원레그 레이즈
	7	바이셉스컬	17	프론트 레이즈	28	사이드 니업
	6	오버헤드 익스텐션	14	풀 아파트(로우)	29	플랭크
	39	와이드 앤 버트킥	38	스텝잭	35	니 스트라이크
3 주기	40	니업잭	37	와이드잭	34	크로스 니 업
	45	인 앤 아웃 스텝	43	로프 점프(맨손)	45	인 앤 아웃 스텝
	46	인 앤 아웃 토 탭	44	시저 점프	46	인 앤 아웃 토 탭
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	1	푸시업	12	벤트 오버 로우(밴드)	23	와이드 딥 스쿼트
	5	원 핸드 익스텐션	10	랫 풀 다운(응용)	26	원레그 레이즈
	8	해머컬	19	풀 아파트	28	사이드 니업
4 주기	6	오버헤드 익스텐션	16	사이드 래터럴 레이즈	29	플랭크
	38	스텝잭	39	와이드 앤 버트킥	32	엘보 투 니
	37	와이드잭	40	니업잭	33	크로스 오버 엘보 투 니
	43	로프 점프(맨손)	45	인 앤 아웃 스텝	43	로프 점프(맨손)
	44	시저 점프	46	인 앤 아웃 토 탭	44	시저 점프
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	1	푸시업	12	벤트 오버 로우(밴드)	23	와이드 딥 스쿼트
5 주기	4	오버헤드 익스텐션	13	원 핸드 로우	25	시티드 레그 레이즈
	8	해머컬	19	풀 아파트	27	사이드 밴드 앤 니업
	2	딥스	16	사이드 래터럴 레이즈	30	버드독
	39	와이드 앤 버트킥	38	스텝잭	35	니 스트라이크
	40	니업잭	37	와이드잭	34	크로스 니 업
	45	인 앤 아웃 스텝	43	로프 점프(맨손)	45	인 앤 아웃 스텝
	46	인 앤 아웃 토 탭	44	시저 점프	46	인 앤 아웃 토 탭
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
6 주기	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	1	푸시업	12	벤트 오버 로우(밴드)	21	오버헤드 스쿼트
	4	오버헤드 익스텐션	13	원 핸드 로우	25	시티드 레그 레이즈
	9	크로스 바디 컬	15	솔더프레스	27	사이드 밴드 앤 니업
	2	딥스	18	벤트 오버 래터럴 레이즈	30	버드독
	38	스텝잭	39	와이드 앤 버트킥	32	엘보 투 니
	36	점핑잭	36	점핑잭	33	크로스 오버 엘보 투 니
	41	하이니	45	인 앤 아웃 스텝	41	하이니
7 주기	42	버트킥	46	인 앤 아웃 토 탭	42	버트킥
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3
	1	푸시업	12	벤트 오버 로우(밴드)	22	불가리안 스플릿 스쿼트
	4	오버헤드 익스텐션	13	원 핸드 로우	25	시티드 레그 레이즈
	9	크로스 바디 컬	15	솔더프레스	27	사이드 밴드 앤 니업
	2	딥스	18	벤트 오버 래터럴 레이즈	30	버드독
	39	와이드 앤 버트킥	38	스텝잭	35	니 스트라이크
8 주기	36	점핑잭	37	와이드잭	34	크로스 니 업
	41	하이니	43	로프 점프(맨손)	41	하이니
	42	버트킥	44	시저 점프	42	버트킥
	-	스트레칭 세트1	-	스트레칭 세트2	-	스트레칭 세트3