

목차

chapter 1. work out

1. 운동을 해야 하는 이유

- 1-1. 맨몸운동의 장점
- 1-2. 헬스의 장점

2. 맨몸운동 하루 30분만 투자해라

3. 맨몸운동 루틴

- 3-1. 서킷 트레이닝
- 3-2. 컨티뉴어티 트레이닝

필수! 운동을 하기 전 준비운동의 중요성

4. 푸쉬업 하는법

- 4-1. 월푸쉬업
- 4-2. 인클라인 푸쉬업
- 4-3. 니푸쉬업
- 4-4. 정석푸쉬업

5. 풀업 하는법

- 5-1. 수직풀업
- 5-2. 철봉 매달리기
- 5-3. 점프 풀업
- 5-4. 정석풀업

6. 버피테스트 하는법

- 6-1. 슬로우버피
- 6-2. 버피테스트

7. 점핑 잭 하는법

chapter 2. life style

1. 일상속에서도 적용하는 몸 관리

- 1-1. 찬물샤워
- 1-2. 탄단지
- 1-3. 수분
- 1-4. 수면
- 1-5. 정신력
- 1-6. 비타민
- 1-7. 규칙적인 생활

2. 유산소

글을 마치며 독자들에게 하고 싶은 말