

Supplements

Supplementary Table 1. 40-minute circuit exercise program

준비	1회차		2회차		3회차		종료	합계
5분	8분	2분	8분	2분	8분	2분	5분	40분
준비운동	본운동 (8동작)	휴식	본운동 (8동작)	휴식	본운동 (8동작)	휴식	정리운동	



1번동작  
(태스쿼트 자세)  
-오른발: ⑰, 왼발: ⑯  
-효과: 몸 전체의 중심을 잡으며 짧은 시간 안에 많은 칼로리 소모, 허벅지와 엉덩이 근육 강화



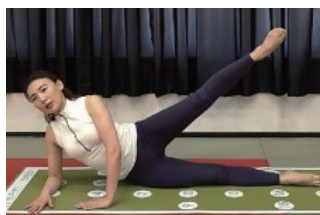
2번동작  
(런지)  
-오른발: ⑰, 왼발: ④  
-좌측 런지  
-효과: 허벅지와 엉덩이에 탄력을 주며 하체근력 강화  
-반대쪽 반복



3번동작  
(힙익스텐션)  
-오른손: ⑥, 왼손: ③, 왼무릎: ⑩  
-오른발 곧게 뒤로 뻗기  
-효과: 굽은 척추를 바르게 펴고 다리근육 강화. 힙업, 팔과 다리 강화  
-반대쪽 반복



4번동작  
(마운틴 클라이머트위스트)  
-오른손: ⑥, 왼손: ③, 오른발: ⑳  
-왼무릎을 위 오른쪽으로 차기  
-효과: 팔, 다리, 복부 코어근육 강화로 전신운동  
-반대쪽 반복



5번동작  
(래터럴레그레이즈)  
-오른팔: ①②, 왼손: ④  
-가로로 누워 왼다리 위로 들기  
-효과: 다리 옆라인을 잡아줌, 허리 주변 근육 강화



6번동작  
(브리지-교각 자세)  
-엉덩이: ⑩⑪, 오른발: ⑯, 왼발: ⑰  
-어깨와 발을 이용하여 힘을 들 어올림.  
-효과: 등 뒤의 근육과 다리의 뒷근육 강화, 앞이나 뒤로 밀린 골반교정



7번동작  
(밴드 니 트위스트)  
-엉덩이: ⑩⑪  
-오른발: ⑯, 왼발: ⑰  
-무릎을 세워 누운 동작에서 좌 우로 비틀  
-효과: 허리를 이완시켜준다. 하 복부와 옆구리쪽 자극



8번동작  
(싱글레그플랭크)  
-오른발: ⑰, 왼발: ⑯  
-오른손: ②, 왼발: ①  
-양발 교차로 들어 버티기  
-효과: 팔, 다리, 복부 코어근육 강화, 균형감각과 협응력, 전신 근력 강화

Supplementary Fig. 1. 유산소운동과 근력운동이 포함된 순환운동 8가지 동작(<https://www.youtube.com/watch?v=JbKPtFoCpKE>).