VANITYSTRONG

바닥 없는 피트니스 가이드: 일상을 위한 근력·균형·가동성

바닥에 눕거나 앉지 않아도 되는 진짜 운동입니다. 의자에 앉아서, 또는 지지물을 잡고 하는 근력·균형·가동성 운동, 5분 리셋, 일상에서 움직이는 실용적인 방법을 살펴보세요.

바닥은 필요 없습니다.

앉아서 하는 운동도 운동입니다. 벽은 훌륭한 운동 파트너가 될 수 있습니다. 튼튼한 의자는 근력 운동을 덜 정당하게 만들지 않으면서도 더 쉽게 접근할 수 있게 해 줍니다. 근육에 의미 있는 자극을 주기 위해 바닥까지 내려갈 필요는 없습니다. 이 가이드는 다른 사람을 똑같이 따라 할 수 있는지 시험하는 것이 아니라, 자신의 몸과 생활에 맞는 움직임을 원하는 만 18세 이상 성인을 위한 것입니다. 뻣뻣함을 관리하고 계실 수도, 체격이 큰 몸으로 살고 계실 수도, 자신감을 다시 쌓고 있거나 일시적인 제한을 겪고 있을 수도 있고, 단지 서 있는 자세를 선호하실 수도 있습니다. 이곳은 여러분을 위한 곳입니다. 50대, 60대, 70대에도 근력은 여러분의 삶에서 제 자리를 가질 자격이 있습니다. 28세에도 마찬가지입니다. 목표는 여러분의 정체성을 고치거나 강인함을 증명하는 것이 아닙니다. 꾸준히 돌아올 수 있는 운동 방식을 찾는 것입니다.

오늘의 움직임 방식을 선택하세요

오늘 편안하게 취할 수 있는 자세를 선택하세요. 이는 선호도일 뿐 의학적 평가가 아닙니다. 필요할 때 언제든 바꿀 수 있으며, 선택 내용은 이 기기에만 저장됩니다.

앉아서 / 지지물을 잡고 서서 / 앉기와 서기 혼합

실제로 무엇을 위해 운동하나요?

운동 점수 너머를 생각해 보세요. 의자에서 일어나는 데는 다리 근력, 협응력, 그리고 체중을 앞으로 약간 옮기는 동작이 쓰입니다. 장바구니를 드는 일은 손, 팔, 몸통이 부하를 함께 나누도록 요구합니다. 선반으로 손을 뻗을 때는 편안한 어깨 움직임과 조절력이 필요합니다. 계단과 연석은 다리의 힘과 발디딤에 대한 자신감이 함께 필요한 곳입니다. 자동차에 타는 일에는 몸을 돌리고, 다리를 옮기고, 달라지는 좌석 높이에 대응하는 동작이 포함될 수 있습니다. 여행에서는 기다리기, 짐 들기, 한 자세로 오래 있기가 더해집니다. 외모도 동기의 일부라 하더라도, 이런 것들은 운동을 해야 할 충분히 가치 있는 이유입니다.

여러분에게 중요한 일상 과제를 하나 골라 보세요. 작은 가방을 서두르지 않고 들기, 주방에서 더 편하게 움직이기, 외출 중에도 지치지 않고 함께하기 등이 될 수 있습니다. 그 과제는 방향일 뿐, 결과를 보장하는 것이 아닙니다. 운동이 모든 장벽을 없애 주지는 않습니다. 접근성, 통증, 피로, 장비, 주변 환경도 중요합니다. 그래도 운동은 현실적인 출발점이 될 수 있습니다. 반복 횟수뿐 아니라 편안함, 조절력, 자신감도 살펴보세요. 여러분의 몸에는 하나 이상의 점수판이 있어도 괜찮습니다.

중요한 다섯 가지 능력

하체 근력: 무릎, 고관절, 발목은 서기, 자세 바꾸기, 이동하기에 기여합니다. 앉아서 무릎 펴기와 지지물을 이용한 의자 일어서기는 그 그림의 서로 다른 부분을 훈련할 수 있습니다. 모든 사람이 같은 동작을 필요로 하거나 할 수 있는 것은 아닙니다.

미는 힘과 당기는 힘: 밀기와 노 젓기 동작은 팔, 어깨, 등이 저항에 맞서 일하도록 합니다. 그 저항은 아주 가벼워도 괜찮습니다. 중요한 것은 무게의 크기가 아니라 스스로 조절할 수 있는 움직임입니다.

가동성과 움직임 범위: 편안하게 들어가고 나올 수 있는 자세를 탐색해 보세요. 가동성은 가장 깊이 늘리는 사람을 가리는 경쟁이 아닙니다. 보기에 인상적인 자세를 억지로 만드는 것보다, 작지만 반복할 수 있는 움직임이 더 유용할 수 있습니다.

균형과 조절력: 필요한 지지를 받으며 자세를 관리하세요. 앉은 자세에서의 자세 조절도 의미가 있습니다. 서서 하는 균형 운동은 선택 사항이며, 믿을 만한 지지물 가까이에서 해야 하고, 눈을 감는 과제나 일부러 불안정한 면을 쓰는 과제는 포함하지 않아야 합니다.

지구력: 감당할 수 있는 만큼의 활동을 이어 간 뒤 회복하세요. 앉아서 하는 팔 운동, 적절한 휠체어 이동, 걷기 등 접근 가능한 다른 활동이 맞을 수 있습니다. 근력, 균형, 가동성, 지구력은 서로를 보완합니다. 어떤 운동 하나가 모든 것을 채워 주지는 않습니다.

나에게 맞는 공간 만들기

미끄러지거나 굴러가지 않는 튼튼한 의자를 사용하고, 몸과 발이 놓일 공간을 충분히 확보하세요. 러그, 전선, 반려동물, 가방은 주변에서 치워 두세요. 지지용으로 쓰는 조리대는 고정되어 있고 가해지는 힘을 견딜 수 있어야 합니다. 벽은 비어 있고 마른 상태여야 합니다. 가벼운 탁자나 수건걸이는 지지물로 쓰지 마세요. 휠체어를 사용하신다면 본인 휠체어에 맞는 안정성 확보와 브레이크 설정을 사용하시고, 확실하지 않다면 전문가의 안내를 받으세요.

시작하기 전에 도구를 손이 닿는 곳에 두세요. 밴드에 갈라짐이나 손상이 없는지 확인하고, 확실하지 않은 고정물에는 걸지 마세요. 바닥면과 안정적으로 닿을 수 있는 신발이나 다른 준비를 선택하세요. 서두르지 않고 몸을 돌리거나 자세를 바꿀 공간을 확보하세요. 앉거나 잠시 멈출 방법도 미리 정해 두세요. 자세를 바꾸는 과정이 불안하게 느껴진다면 전체 운동을 앉아서 하세요. 준비는 운동에서 벗어난 우회로가 아닙니다. 운동을 반복할 수 있게 해 주는 바탕입니다.

바닥 없는 움직임 메뉴

아래는 예시일 뿐 처방이나 완전한 운동 프로그램이 아닙니다. 먼저 자신에게 맞는 동작을 한두 가지만 해 보세요. 편안하고 조절 가능한 범위에서 움직이시고, 자세가 흐트러지기 전에 쉬세요. 근력 운동 예시는 동작을 익히기 위해 편안한 횟수로 몇 번만 해도 충분하며, 1분을 꽉 채울 필요가 없습니다. 몸을 단단히 굳히고 숨을 참기보다는 호흡을 계속 이어 가세요. 맞지 않는 동작은 다른 동작으로 바꾸거나 건너뛰어도 됩니다. 두 가지 변형 모두 자신의 능력에 맞지 않는다면, 적절한 훈련을 받은 전문가가 대안을 찾도록 도와드릴 수 있습니다.

무릎 펴기 / 의자에서 일어서기

천천히 움직이고 무릎을 휙 펴지 마세요. 사용할 지지물을 가까이에 두세요.

앉아서 하는 방법: 필요하면 지지를 받으며 앉으세요. 한쪽 무릎을 편안한 범위까지 편 뒤 내리세요. 좌우를 번갈아 하되, 무릎을 완전히 잠그듯 펴지 마세요.

지지물을 이용하는 방법: 튼튼한 의자에서 몸을 약간 앞으로 기울이고, 본인에게 적합한 경우에만 필요에 따라 고정된 지지물이나 팔걸이를 사용해 일어서세요. 조절하면서 다시 앉으세요. 일부만 일어서는 것도 하나의 방법입니다.

선택 사항: 단계 높이기: 조절된 반복을 한 번 더하거나 내리는 동작을 조금 더 천천히 해 보세요. 운동을 어렵게 만들려고 지지를 없애지는 마세요.

로우 / 어깨뼈 당기기

어깨가 귀에서 멀어지게 두세요. 몸통은 편안하게 유지하고 뒤로 홱 잡아당기지 마세요.

앉아서 하는 방법: 저항 없이 팔꿈치를 부드럽게 뒤로 당겼다가 돌아오세요. 이미 안전하고 익숙한 밴드 로우 준비가 되어 있다면 약한 장력을 사용하세요.

지지물을 이용하는 방법: 한 손으로 안정된 지지물을 잡고 반대쪽 팔로 작게 노 젓는 동작을 하세요. 자세를 유지할 수 있을 때에만 선택적으로 가벼운 저항을 쓰세요.

선택 사항: 단계 높이기: 팔꿈치를 뒤로 한 상태에서 잠시 멈추거나, 준비와 자세가 안정된 후에 저항을 조금 더 늘려 보세요.

앞으로 밀기 / 벽 짚고 팔굽혀펴기

손목은 편안하게, 어깨는 힘을 빼고 유지하세요. 밀 때 숨을 내쉬세요.

앉아서 하는 방법: 빈손으로 가슴 앞에서 앞으로 밀었다가 돌아오세요. 필요하면 뻗는 범위를 줄이세요. 적절하다면 가볍고 익숙한 저항을 사용해도 됩니다.

지지물을 이용하는 방법: 벽을 마주 보고 편안한 높이에 손을 두세요. 팔꿈치를 살짝 굽혀 벽 쪽으로 다가갔다가 밀어내세요. 발은 고정하고 작은 범위로 하세요.

선택 사항: 단계 높이기: 돌아오는 동작을 천천히 하세요. 벽에서 더 멀리 서면 강도가 달라지므로, 발디딤과 조절력이 계속 안정적일 때에만 사용하세요.

발뒤꿈치·발끝 들기

온몸이 흔들리지 않도록 발목에서 움직이세요. 편안하게 느껴지는 범위를 사용하세요.

앉아서 하는 방법: 발을 바닥에 둔 채 발뒤꿈치를 들었다 내리세요. 이어서 뒤꿈치는 내린 채 각 발의 앞쪽을 부드럽게 드세요. 본인의 가동성에 맞지 않는 자세는 건너뛰세요.

지지물을 이용하는 방법: 양손으로 고정된 지지물을 잡으세요. 발뒤꿈치를 조금 들어 올린 뒤 천천히 내리세요. 체중의 균형을 유지하고, 높이 올라갈 필요는 없습니다.

선택 사항: 단계 높이기: 짧게 멈추는 동작을 더하거나 횟수를 조금 늘려 보세요. 한 다리로 하는 변형은 필수가 아닙니다.

제자리 걷기 / 번갈아 뻗기

뻣뻣해지지 않고 곧게 유지하세요. 일정한 속도로 호흡을 이어 가세요.

앉아서 하는 방법: 적절하다면 한 발을 조금 들었다가 다른 발을 드세요. 다리 움직임이 맞지 않으면 편안하게 앞으로 팔을 번갈아 뻗는 동작으로 대신하세요.

지지물을 이용하는 방법: 고정된 지지물을 잡고 작게 발을 번갈아 들거나, 발을 바닥에 둔 채 적절한 지지를 받으며 팔을 번갈아 움직이세요.

선택 사항: 단계 높이기: 편안하게 운동하는 시간을 조금 늘려 보세요. 문장으로 말할 수 있을 만큼 속도는 여유 있게 유지하세요.

편안하게 뻗었다 돌아오기

움직임은 몸 앞쪽에서, 불편한 어깨 높이보다 아래에서 하세요. 안정된 기반을 벗어날 만큼 기울지 마세요.

앉아서 하는 방법: 한 손을 앞으로 짧게 뻗었다가 돌아오세요. 필요에 따라 엉덩이와 발이 지지된 상태에서 팔을 번갈아 하세요.

지지물을 이용하는 방법: 한 손은 고정된 지지물에 두고 다른 손을 쉬운 범위 안에서 앞으로 뻗으세요. 자세가 안정적일 때에만 좌우를 바꾸세요.

선택 사항: 단계 높이기: 같은 범위를 더 부드럽게 하거나 짧게 멈추는 동작을 더해 보세요. 머리 위로 뻗기는 필수가 아닙니다.

자세 조절 / 부드러운 체중 이동

지지는 운동의 일부입니다. 한계에 가깝게 연습하거나 일부러 넘어짐을 시험하지 마세요.

앉아서 하는 방법: 등과 발을 적절히 지지한 상태에서 곧은 자세를 작게 바꿨다가 편안한 중심으로 돌아오세요. 몸통 조절에 개별 맞춤 지도가 필요하다면 이 동작은 피하세요.

지지물을 이용하는 방법: 양손으로 고정된 지지물을 잡고 두 발을 바닥에 둔 채, 체중을 한 발에서 다른 발 쪽으로 조금 옮기세요. 발을 들지 않고 중심으로 돌아오세요.

선택 사항: 단계 높이기: 더 부드럽게 조절하거나 조금 더 길게 멈춰 보세요. 손 지지를 줄이는 것은 적절하고 권장될 때에만 선택하세요. 얻어야 할 훈장이 아닙니다.

가볍게 들고 버티기 / 일상 물건 들기 준비

물건을 몸 가까이 두고 어깨는 편안하게 유지하세요. 손의 힘이나 자세가 불안해지기 전에 물건을 내려놓으세요.

앉아서 하는 방법: 감당할 수 있는 작은 물건을 몸 옆이나 몸통 가까이에 몇 번 호흡하는 동안 들고 있다가 내려놓으세요. 저항이 맞지 않으면 빈손으로 하세요.

지지물을 이용하는 방법: 고정된 지지물 옆에 서서, 적절하다면 다른 손으로 아주 가벼운 물건을 드세요. 가만히 서 있고, 물건을 들고 걷는 것은 필수가 아닙니다.

선택 사항: 단계 높이기: 더 무거운 물건을 고려하기 전에 조금 더 오래 들고 있어 보세요. 물건 들기와 균형 도전을 함께 하지 마세요.

5분 바닥 없는 리셋

동작당 1분이란 쉬지 않고 1분간 애쓰라는 뜻이 아니라, 사용할 수 있는 1분의 시간을 뜻합니다. 20~30초 정도 부드럽게 움직인 뒤 남은 시간은 쉬어 보세요. 맞지 않는 동작은 줄이거나 건너뛰세요. 이 리셋은 움직임 휴식일 뿐, 전체 근력 운동 처방이 아닙니다. 적합한 방식으로 해 본 동작에 체크하세요. 체크 표시는 이 기기에만 저장되며 지울 수 있습니다.

1. 발뒤꿈치·발끝 들기

2. 편안하게 뻗었다가 돌아오기

3. 로우 / 어깨뼈 당기기

4. 제자리 걷기 / 번갈아 뻗기

5. 자세 조절 / 부드러운 체중 이동

움직임 간식: 현실 속에 운동 끼워 넣기

3~10분의 짧은 운동은 오후 시간을 통째로 비워야 하는 운동보다 시작하기 쉬울 수 있습니다. 아침 커피 후, 통화 사이, 저녁이 안전하게 조리되는 동안, 오래 앉아 있은 뒤처럼 규칙적인 순간에 연결해 보세요. 짧은 운동을 택했다고 나중에 보충할 필요는 없습니다. 짧은 운동도 전체 활동량에 보탬이 될 수 있지만, 움직임 간식만으로는 필요한 근력 운동이나 유산소 운동을 모두 채우지 못할 수 있습니다. 이를 편법이나 약속이 아니라 쌓아 가는 벽돌로 생각하세요.

5분: 중간중간 충분히 쉬면서 리셋을 하세요. 10분: 2분간 자리를 잡고, 적합한 근력 운동 예시 두 가지를 쉬어 가며 각각 약 3분씩 해 본 뒤, 2분간 편안한 가동성 운동을 하세요. 15분: 2분간 자리를 잡고, 적합한 근력 운동 예시 두세 가지에 쉬면서 6분, 자세 조절이나 가동성에 3분, 그리고 가벼운 지구력 운동이나 회복에 4분을 쓰세요. 이는 시간의 틀일 뿐 반드시 지켜야 할 용량이 아닙니다. 일찍 멈추어도 되고, 전체 시간을 한 가지 과제에만 써도 됩니다.

자세 바꾸기가 편안할 때에만 자세를 섞어 하세요. 세션 내내 앉아서 하는 것도 완전한 선택입니다. 휴대폰, 무게, 지지물을 동시에 다루려 하지 마세요. 가이드를 읽을 수 있는 곳에 두고, 공간을 준비하고, 세션을 단순하게 유지하세요. 완벽한 조건이 필요한 계획은 평범한 수요일을 견뎌 내기 어렵습니다.

복잡하지 않게 더 어렵게 만들기

여러 세션 동안 동작이 조절되고 회복도 감당할 만하다면, 한 가지만 바꿔 보세요. 반복을 한 번 더하세요. 내리는 동작을 조금 더 천천히 하세요. 편안한 범위를 조금 더 넓혀 보세요. 가벼운 저항을 사용하세요. 쉬는 시간을 포함한 짧은 세트를 하나 추가하세요. 모든 것을 한꺼번에 좋아지게 할 필요는 없습니다. 변화가 도움이 되었는지 알 수 있도록 기록해 두세요. 더 어려운 변형은 여전히 잘 해낼 수 있고, 이후에도 평소 일상 활동으로 돌아갈 수 있을 때에만 유용합니다.

지지와 저항은 다릅니다. 손을 떼면 근력 운동이 목표 근육을 단련하는 데 도움이 되지 않은 채 균형 도전으로 바뀔 수 있습니다. 더 나은 자세로 할 수 있게 해 준다면 지지를 유지하세요. 본인의 능력에 적합할 때에만, 필요하다면 전문가의 안내를 받아 줄이세요. 강도를 쫓기 위해 불안정한 면이나 눈을 감는 과제를 절대 사용하지 마세요. 같은 운동이 더 익숙하게 느껴지는 것도 발전일 수 있습니다. 그것은 하나의 정보일 뿐, 곧바로 운동량을 두 배로 늘려야 할 이유가 아닙니다.

실패라 부르지 않고 더 쉽게 만들기

범위를 줄이세요. 지지를 더하세요. 전체 속도를 늦추세요. 앉아서 하는 방법을 선택하세요. 반복 횟수를 줄이세요. 더 오래 쉬세요. 무게 대신 빈손으로 하세요. 동작 자체를 바꾸세요. 이 중 어떤 선택도 세션을 거짓으로 만들지 않습니다. 조정의 목적은 의미 있는 운동이 가능하도록 하는 것이지, 여러분의 몸에 대해 사과하게 만드는 것이 아닙니다. 어떤 날에는 멈추고 안내를 요청하는 것이 가장 현명한 조정입니다.

얻어야 할 버전이 아니라 오늘 조절할 수 있는 버전을 고르세요. 세션 때문에 하루의 나머지 시간을 보내기 힘들 만큼 지친다면, 다음 세션은 운동량을 줄여야 할 수 있습니다. 어떤 동작이 불편하다면 모든 동작을 금지된 것으로 여기거나 그 동작을 억지로 참고 하지 마세요. 멈추고, 조정하고, 필요하면 적절한 조언을 구하세요. 좋은 운동 계획은 변동성을 위한 여지를 둡니다. 변동성이 사라진 것처럼 행동하라고 요구하지 않습니다.

자신감은 반복할 수 있는 결정에서 나옵니다

다시 해도 좋다고 느낄 만큼 작은 세션으로 시작하세요. 의자를 믿을 만한 자리에 두세요. 밴드나 가벼운 무게는 손이 닿되 안전하게 보관하세요. 에너지가 낮은 날이 오기 전에, 평소의 날 버전과 에너지가 낮은 날 버전을 미리 정해 두세요. 최소한의 기준은 편안한 동작 하나와 다음에 필요한 점을 적어 두는 것일 수 있습니다. 그것은 완전한 프로그램이 아니라 결정을 단순하게 유지하는 방법입니다.

하루를 거렀다고 처음부터 다시 시작할 필요는 없습니다. 감당할 수 있는 수준에서 돌아오세요. 보충한다며 다음 운동을 두 배로 하지 마세요. 근육통이나 끊김 없는 연속 기록을 쫓기보다, 해 본 것과 그 느낌을 기록하세요. 준비가 더 쉬워졌는지, 요령을 기억하는지, 조정을 요청하는 것이 더 편해졌는지 살펴보세요. 자신감이 항상 극적인 전후 변화는 아닙니다. 때로는 평범한 날에 무엇을 해야 할지 아는 것입니다.

차분한 안전 점검

이 내용은 일반적인 운동 정보일 뿐, 진단, 재활 또는 개인 맞춤 의학적 조언이 아닙니다. 모든 동작이 모든 질환이나 장애에 맞는 것은 아닙니다. 운동이 적절한지 확신이 서지 않으시면 자격을 갖춘 의료인과 상담하세요. 상당한 제한이 있다면 맞춤 안내를 받으세요. 가슴 통증, 어지러움이나 실신할 것 같은 느낌, 평소와 다른 숨 가쁨, 날카로운 통증 등 새롭거나 우려되는 증상이 나타나면 운동을 멈추고 의학적 안내를 받으세요. 긴급하거나 심한 증상은 응급 진료가 필요할 수 있습니다. 그런 증상을 참고 운동하지 마세요.

다음 단계

먼저 Fit Quiz를 통해 목표, 보유 장비, 움직임 선호도에 맞는 출발점을 알아보세요. 그런 다음 구매 여부를 결정하기 전에 추천 프로그램을 살펴보세요. 이 퀴즈는 임상 평가가 아니며 의학적 적합성을 판단할 수 없습니다. 체계적인 프로그램은 이 맛보기 가이드를 넘어 단계적 진행, 일정, 대체 동작을 제공합니다. All Access는 피트니스 플랜을 이용할 수 있는 선택 옵션이며, Meal Blueprint는 별도로 판매됩니다.

바닥 없는 운동에 대한 질문

앉아서 하는 운동도 진짜 근력 운동인가요?

네, 근육이 적절한 저항에 맞서 일한다면 그렇습니다. 자세만으로 운동의 정당성이 결정되지 않습니다. 빈손 운동은 유용한 출발점이 될 수 있지만, 점진적인 근력 향상에는 보통 시간이 지나면서 적절한 도전이 필요합니다.

바닥에 한 번도 내려가지 않고 운동할 수 있나요?

많은 근력, 가동성, 지구력 활동을 앉아서 또는 서서 할 수 있습니다. 선택할 수 있는 범위는 본인의 능력과 준비 상태에 따라 다릅니다. 바닥이 필요 없다고 해서 모든 동작이 모든 사람에게 적합하다는 뜻은 아닙니다.

나이 든 성인만을 위한 것인가요?

아닙니다. 이 가이드는 만 18세 이상 성인을 위한 것입니다. 고령의 성인께는 현실 생활 중심의 접근이 유용할 수 있지만, 이러한 조정은 젊은 분, 체격이 큰 분, 일시적인 제한이 있는 분, 개인적인 선호가 있는 분에게도 도움이 됩니다.

서서 하는 균형이 불안하게 느껴지면 어떻게 하나요?

앉아서 하는 예시를 선택하고 적절한 지지를 유지하세요. 능력의 한계에서 균형을 시험하지 마세요. 자격을 갖춘 의료인이나 적절한 훈련을 받은 운동 전문가가 개별적인 필요에 맞게 도와드릴 수 있습니다.

웨이트나 저항 밴드가 필요한가요?

예시를 시도해 보는 데는 필요하지 않습니다. 편안한 움직임과 안전한 준비로 시작하세요. 적절할 때 가벼운 저항을 도입할 수 있습니다. 밴드는 안전하게 설치해야 하며 손상 여부를 확인해야 합니다.

5분 운동이 전체 운동 프로그램을 대체할 수 있나요?

아니요. 5분은 실용적인 움직임 휴식이자 출발점입니다. 전반적인 체력은 보통 근력, 지구력, 그리고 적절한 가동성과 균형 운동을 폭넓고 꾸준히 반복하는 조합에서 도움을 얻습니다.

동작이 아프거나 할 수 없다면 어떻게 하나요?

그 동작을 멈추세요. 자세를 억지로 만들거나 날카롭거나 평소와 다른 통증을 참고 하지 마세요. 건너뛰거나 다른 동작으로 바꾸시고, 증상이 새롭거나 우려되거나 계속되면 전문적인 조언을 구하세요.

다음 프로그램은 어떻게 고르나요?

Fit Quiz로 시작한 다음, 추천 결과와 프로그램의 장비, 형식, 적합성을 살펴보세요. 추천은 출발점일 뿐 의학적 허가가 아닙니다. 필요한 경우 개별 맞춤 안내를 받으세요.

이 가이드의 링크

이 가이드를 온라인으로 읽기(접근성 버전) — https://vanitystrong.com/ko/guides/no-floor-fitness-strength-balance-mobility

Fit Quiz 시작하기 — https://vanitystrong.com/ko/quiz

프로그램 보기 — https://vanitystrong.com/ko/programs

고객 지원 센터 — https://vanitystrong.com/ko/support

VanityStrong은 피트니스 및 일반 웰니스 교육이며 의학적 진단이나 치료가 아닙니다. 개인의 필요는 다릅니다. 적절한 경우 자격을 갖춘 의료 전문가와 상담하세요.