

✔ 기본 개념 & 시작 (Q1~Q10) ✔

Q1. 벤치마크 운동이 뭐예요?

A. 일정한 운동을 정해놓고 주기적으로 똑같이 해서 기록을 비교하는 거예요. 내 실력이 늘었는지 확인할 수 있죠.

Q2. 왜 운동 이름이 사람 이름이에요?

A. 짧고 부르기 쉬워서 전 세계 어디서든 같은 이름으로 통할 수 있어요.

Q3. Fran 이라는 운동은 뭐예요?

A. 바벨을 들어 올리고 턱걸이를 정해진 횟수만큼 빠르게 이어서 하는 운동이에요. 시간 기록으로 성취도를 확인해요.

Q4. 크로스핏에서 자주 하는 기본 동작은 뭐예요?

A. 앉았다 일어나기, 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 턱걸이 같은 동작들이에요.

Q5. 왜 코치가 허리를 조심하라고 하나요?

A. 허리를 곧게 세우면 힘을 안전하게 쓸 수 있고, 부상 위험도 줄어들어요.

Q6. 몸통과 다리를 구분해서 말하는 이유가 있나요?

A. 상체와 하체를 구분해 설명하면 동작을 더 이해하기 쉽기 때문이에요.

Q7. 운동할 때 제일 중요한 기본 자세는 뭐예요?

A. 허리를 곧게 세우고, 배에 힘 주고, 엉덩이를 단단히 쓰는 거예요.

Q8. 왜 엉덩이가 중요한 거예요?

A. 점프나 무거운 걸 들 때 힘이 잘 나오려면 엉덩이 근육을 제대로 써야 해요.

Q9. 장비 없이도 할 수 있는 크로스핏 운동이 있나요?

A. 네, 팔굽혀펴기·스쿼트·윗몸일으키기 같은 맨몸 운동만으로도 충분해요.

Q10. 크로스핏 수업은 보통 얼마나 걸려요?

A. 준비부터 마무리까지 한 시간 정도이고, 실제 운동은 20 분 안팎이에요.

✔ 수업 & 훈련 방식 (Q11~Q20)

Q11. 매일 다른 운동을 하는 이유가 뭐예요?

A. 몸 전체를 골고루 단련하고 지루하지 않게 하기 위해서예요.

Q12. 가볍게만 해도 효과가 있나요?

A. 네, 내 몸에 맞게 꾸준히 하는 게 더 중요해요.

Q13. 턱걸이나 물구나무 같은 동작은 꼭 해야 하나요?

A. 꼭은 아니예요. 쉬운 버전부터 단계적으로 연습하면 돼요.

Q14. 운동이 오래 걸려도 괜찮나요?

A. 괜찮아요. 빠르기보다 끝까지 완주하는 게 더 중요해요.

Q15. 무거운 걸 드는 게 꼭 필요한가요?

A. 네, 하지만 무게는 본인 체력에 맞게 조절하면 돼요.

Q16. 크로스핏 하면 살도 빠지나요?

A. 네, 전신 운동이라 칼로리 소모가 많아서 체지방 줄이는 데 좋아요.

Q17. 너무 힘들면 중간에 쉬어도 되나요?

A. 네, 쉬어도 돼요. 점점 쉬는 시간을 줄여가면 더 좋아요.

Q18. 운동 기록은 꼭 적어야 하나요?

A. 기록하면 발전하는 게 눈에 보여서 동기부여가 돼요.

Q19. 크로스핏은 달리기랑 뭐가 달라요?

A. 달리기는 지구력 위주고, 크로스핏은 근력·지구력·체력을 함께 키워줘요.

Q20. 효과는 보통 언제쯤 느껴져요?

A. 보통 1~2 달 꾸준히 하면 체력이 좋아지고 몸이 달라지는 걸 느껴요.

#### ✓ 생활 & 습관 (Q21~Q35) ✓

Q21. 크로스핏은 헬스장이랑 뭐가 달라요?

A. 헬스장은 혼자 운동하는 경우가 많지만, 크로스핏은 코치와 함께 그룹으로 해요.

Q22. 초보자도 첫날부터 따라갈 수 있나요?

A. 네! 코치가 개인 체력에 맞게 조절해줘서 무리 없이 할 수 있어요.

Q23. 하루 종일 앉아 있다가 바로 운동해도 괜찮나요?

A. 네, 오히려 몸을 풀어주고 허리 통증 예방에도 좋아요.

Q24. 나이가 많아도 시작할 수 있나요?

A. 네, 연령 상관없이 누구나 할 수 있어요.

Q25. 크로스핏 운동화는 꼭 필요해요?

A. 처음엔 일반 운동화도 괜찮고, 나중에 안정감 있는 전용 운동화를 신으면 더 좋아요.

Q26. 보충제를 꼭 먹어야 하나요?

A. 아니에요. 일반 식사로도 충분하고, 필요하면 단백질 음료 정도 보충하면 돼요.

Q27. 운동 끝나고 뭘 먹는 게 좋아요?

A. 단백질과 탄수화물을 같이 먹으면 좋아요. 예: 닭가슴살+고구마, 우유+바나나.

Q28. 운동 중에 물은 얼마나 마셔야 하나요?

A. 조금씩 자주 마시는 게 좋아요. 한꺼번에 많이 마시면 속이 불편할 수 있어요.

Q29. 매일 해도 괜찮나요?

A. 처음엔 주 3~4 회가 좋아요. 쉬는 날도 중요해요.

Q30. 운동하면 잠이 더 잘 와요?

A. 네, 몸을 충분히 쓰면 숙면에 도움이 돼요.

Q31. 스트레스 해소에도 좋아요?

A. 네, 땀 흘리고 성취감을 느끼면 스트레스도 줄어요.

Q32. 근육통이 생기면 어떻게 해야 하나요?

A. 스트레칭이나 가벼운 움직임으로 풀어주면 좋아요. 너무 아프면 하루 쉬어도 돼요.

Q33. 체중이 많이 나가면 운동하기 힘든가요?

A. 아니에요. 내 체력에 맞게 조절하면 누구나 할 수 있어요.

Q34. 기록이 너무 느리면 민망하지 않을까요?

A. 전혀요. 중요한 건 남보다 빠른 게 아니라, 지난번 나보다 나아지는 거예요.

Q35. 초보자가 가장 힘들어하는 건 뭐예요?

A. 턱걸이나 전신을 쓰는 고강도 동작이에요. 대신 쉬운 방법으로 대체할 수 있어요.

✓ 안전 & 응용 (Q36~Q50) ✓

Q36. 여행 가도 운동할 수 있나요?

A. 네, 팔굽혀펴기·스쿼트·버피 같은 맨몸 운동으로 충분히 할 수 있어요.

Q37. 다치지 않으려면 어떻게 해야 해요?

A. 준비운동을 충분히 하고, 무리하지 않는 게 제일 중요해요.

Q38. 운동은 혼자 해도 되나요?

A. 가능하지만, 코치와 함께하면 자세 교정이 되고 더 안전해요.

Q39. 크로스핏은 같이 운동하는 사람들과 경쟁해야 하나요?

A. 아니에요. 경쟁보다는 자기 기록을 발전시키는 게 목적이예요.

Q40. 운동은 항상 힘들어야 효과가 있나요?

A. 아니에요. 적당히 힘들게 꾸준히 하는 게 가장 좋아요.

Q41. 일주일에 몇 번이 좋아요?

A. 주 3~4 회가 적당해요. 꾸준히 오는 게 핵심이에요.

Q42. 크로스핏 하면 유연성도 좋아지나요?

A. 네, 다양한 동작 덕분에 몸이 더 부드러워져요.

Q43. 식단 조절 안 해도 운동 효과 있나요?

A. 네, 하지만 식단을 조절하면 효과가 더 빨라요.

Q44. 운동 전엔 뭘 먹는 게 좋아요?

A. 바나나 같은 가벼운 간식이 좋아요.

Q45. 운동 중간에 포기해도 되나요?

A. 괜찮아요. 조금씩 나아지면 돼요. 중요한 건 꾸준히 오는 거예요.

Q46. 다른 운동 안 하고 크로스핏만 해도 돼요?

A. 네, 전신 운동이라 다른 운동 없이도 충분해요.

Q47. 크로스핏 하면 자세 교정도 되나요?

A. 네, 구부정했던 자세가 펴지고 몸이 균형 잡히는 데 도움이 돼요.

Q48. 초보자도 대회에 나갈 수 있나요?

A. 일정 기간 꾸준히 하면 초보자용 대회에 도전할 수 있어요.

Q49. 운동할 때 땀이 많이 나야 효과가 있나요?

A. 땀 양보다는 꾸준히 하는 게 중요해요.

Q50. 꾸준히 하면 뭐가 제일 달라져요?

A. 체력, 몸매, 자신감, 스트레스 관리까지 좋아져서 생활 전반이 활기차져요.