

<경계 셋>

1. 크로스핏은 어떤 운동인가요?

크로스핏은 근력, 유산소, 체력, 유연성 등 다양한 운동을 통합한 종합적인 운동입니다. 고강도의 운동이지만 각자의 능력과 목표에 맞게 운동량을 조절할 수 있는 것이 특징입니다.

2. 운동해 본 적 없는데 가능할까요?

크로스핏은 누구에게나 적합하고 쉽게 도전할 수 있는 운동인데요. 초보자부터 숙련자까지 다양한 수준의 참여자들이 참여하고 있습니다. 개인의 체력 수준에 맞게 수업을 진행하기 때문에 누구나 참여할 수 있습니다.

3. 어떻게 시작해야 하나요?

가장 먼저 크로스핏 박스를 찾아보시고 체험이 있는 박스를 선택하여 체험 후 등록하세요. 크로스핏은 강도 있는 운동인 만큼 프로페셔널한 코치의 지도를 받는 것이 중요합니다. 코치는 운동 기술의 올바른 사용법과 안전을 지켜주며 초보자에게 맞는 프로그램을 제공해 줍니다.

4. 크로스핏에서 사용되는 용어가 어렵습니다. 어떻게 공부하면 좋을까요?

초보자는 처음에는 용어들이 어색하게 느껴질 수 있습니다. 하지만 시간이 지날수록 자연스럽게 익숙해집니다. 수업 중에 사용되는 용어들을 적극적으로 물어보고 박스 블로그를 찾아보며 용어들을 익혀보세요.

5. 크로스핏은 안전한가요?

크로스핏은 적절한 기술과 코칭이 제공되면 안전한 운동입니다. 하지만 안전을 위해 운동 전에 충분한 워밍업을 하고 자신의 체력 수준에 맞게 운동량을 조절하는 것이 중요합니다. 그래서 전문 코치 지도를 잘 따르고 수업 시간에 늦지 않도록 방문하여 충분히 워밍업 진행이 중요합니다.

6. 크로스핏은 몸매 개선에 도움이 될까요?

크로스핏은 근력과 체력을 향상시켜 몸매 개선에 도움을 줍니다. 다양한 운동을 통해 전신을 강화하고 체지방을 감소시키는 효과가 있습니다. 다이어트, 신체 밸런스 맞추는데 최고의 운동이 크로스핏!

7. 크로스핏을 하면 얼마나 빨리 결과를 볼 수 있을까요?

개인의 체력 수준, 목표, 노력에 따라 다르지만, 꾸준한 노력과 정기적인 수업 참여로 몸에 긍정적인 변화를 빨리 느낄 수 있습니다. 하지만 과도한 열정은 오히려 의지를 꺾이게 만들고 부상으로 이어질 수 있기 때문에 초반에는 꾸준히 나오시면서 적응하는 것이 중요합니다.

8.수업은 어떻게 진행하나요?

먼저 크로스핏은 정해진 수업 클래스에 따라 1 시간 수업으로 진행됩니다. 그날의 운동 WOD 에 따라

준비운동➡ WOD 설명 ➡ WOD 실습➡본 운동 ➡ 순으로 진행됩니다.

9.운동 경험, 기초체력 없는데 할 수 있나요?

크로스핏의 WOD 는 Rx'd, A, B, C

네 가지 버전의 난이도로 나누어져 있어 개인 수준에 맞게 운동이 가능하며 난이도 설정 또한 수업을 지도하는 코치님이 직접 설정해 드리고 있어 연령, 성별 상관없이 누구나 가능합니다.

10.주 몇 회가 적당한가요?

물론 주 6 일 모든 클래스에 참여해 주시는 게 좋지만 최소 주 3 회 ~ 4 회 정도 출석을 권장 드립니다 매일 다른 운동을 지도하기 때문에 다양한 동작들을 배우고 그동안 사용하지 않던 근육들과 몸의 기능을 활성화시키기 위해선 최소 주 3 회를 추천드립니다.

11.크로스핏을 시작하기 전에 준비해야 할 게 있나요?

크로스핏을 시작하기 전에 특별히 준비할 것은 없습니다. 기본적인 운동복과 운동화만 있으면 충분해요. 처음엔 체육관에서 제공하는 기본 장비를 사용하면서 운동을 배우고 나중에 필요에 따라 개인 장비인 크로스핏화, 그립, 벨트, 보호대 등을 구입하면 됩니다. 필수는 아니니 일단 가볍게 오세요!

12.초보자도 크로스핏을 할 수 있나요?

물론이죠! 크로스핏은 모든 레벨의 사람들이 즐길 수 있는 운동입니다. 크로스핏 GK 에서는 초보자를 위한 체계적인 프로그램을 제공하고 있어요. 각자의 체력과 능력에

맞춰 운동 강도를 조절할 수 있기 때문에 운동 경험이 적어도 걱정하지 않으셔도 돼요. 처음엔 가벼운 동작과 적은 무게로 시작해서 점차 강도를 높여가면 됩니다. 크로스핏은 개인의 성장을 중시하는 운동이기 때문에 본인의 페이스에 맞춰 꾸준히 하다 보면 좋은 결과를 얻을 수 있을 거예요.

13. 크로스핏은 너무 고강도라서 부담스러워요.

처음 크로스핏을 접하면 고강도 운동이라는 인식 때문에 부담스러울 수 있어요. 하지만 크로스핏은 자신의 체력과 능력에 맞게 운동을 조절한다고 말씀드렸죠? 크로스핏 GK에서는 초보자부터 고급자까지 모두가 참여할 수 있도록 난이도별로 트레이닝 하고 있으니 걱정하지 마세요.

14. 크로스핏은 다이어트에 효과적일까요?

네! 크로스핏 하면 최단 시간 최대 효율인 만큼 짧은 시간 내에 많은 칼로리를 소모할 수 있어요. 또한 전신 운동을 통해 체지방을 줄이고 근육을 탄탄하게 만들어줍니다. 근육량이 증가하면 기초 대사량이 높아지고 운동 후에도 칼로리 소모가 계속되기 때문에 다이어트에 큰 도움이 됩니다. 꾸준히 크로스핏을 하면서 건강한 식습관을 유지하면 효과적인 체중 감량 충분히 가능합니다.

15. 크로스핏을 하면 부상의 위험이 있나요

모든 운동에는 부상의 위험이 있지만 올바른 자세와 적절한 강도로 운동한다면 충분히 안전하게 하실 수 있습니다. 크로스핏 GK에서는 회원들이 안전하게 운동할 수 있도록 항상 올바른 자세와 기술을 지도하고 준비운동과 스트레칭을 통해 몸을 충분히 풀어주고 본 운동에 들어가기 전 코치님이 직접 난이도를 잡아드리기에 부상 없이 하실 수 있습니다.

16. 못 하는 동작이 너무 많을 것 같은데, 제가 따라 할 수 있을까요?

물구나무 푸시업, 킥핑 풀업, 또는 버터플라이 풀업, 머슬업, 핸드 스탠드 워킹, 클린 앤 저크, 스내치 등등 소화하기 힘든 고난도 동작 누구나 연습 몇 번에 할 수 있는 간단한 동작이 아닙니다! 초보자분들 당연히 하기 어렵습니다. 숙련자도 오랜 시간 연습해야 하고요. 해당 동작이 안 된다고 해서 크로스핏을 할 수 없다? 그렇지 않습니다! 같은 운동 효과를 낼 수 있는 동작으로 난이도 조절을 하면 됩니다. 우린 이것 Scaled 라고 부르기로 했어요~! 물구나무 푸시업 -> 박스 파이크 푸시업, 또는 덤벨 프레스
풀업 -> 밴드 풀업, 점핑 풀업, 또는 링 로우
클린 앤 저크 및 스내치 등 역도 동작은 가벼운 무게로
이렇게 바꾸어서 진행하면 초보자도 크로스핏을 충분히 즐길 수 있습니다~!

17. 그룹 수업인데, 초보자인 제가 민폐가 되지 않을까요?

크로스핏 그룹수업은 초보자부터 숙련자까지 같은 타임에 진행이 됩니다! 아무래도 수업을 하다 보면 초보 회원분들 자세를 더 유심히 관찰은 합니다만 운동을 진행하는 중에 피드백을 하기 때문에 전체 수업이 딜레이 된다거나 하는 일은 없어요!

18. 크로스핏은 무엇을 하는 운동이예요?

말 그대로 cross 여러종류의 운동을 혼합시켜서 fit 하게 만든다는 것인데 크게는 squat, press, dead, Olympic lift(역도), gymnastics(체조), 다른 일반적인 운동 동작들로 구성이 되어 있습니다.

Squat - air squat, front squat, back squat, overhead squat

Presses - shoulder press, push press, push jerk

Deadlifts - deadlift, sumo deadlift, sumo deadlift high pull, med ball clean

Olympic lift - clean&jerk, snatch

Gymnastics - pull-up, push-up, sit-up, burpee, ring dip, muscle-up,

handstand, L-sit etc.... Other common movements - thruster, wall ball,

kettlebell swing, rowing, box jump, jump rope

위에 열거된 동작들을 기초로 매일 다른 wod가 구성됩니다. 50분으로 구성된 수업 안에 웜업과 그날의 wod에 따라 기술적인 부분 및 동작연습, 본 운동인 wod 그리고 하이파이브를 곁들인 쿨다운이 이루어 집니다.

19. 크로스핏을 통해 어떤 결과를 가질 수 있나요?

일단 어떤 일이든 지속성이 중요하듯이 크로스핏을 통해 어떠한 결과를 보기 위해선 최소한 일주일에 세 번 정도는 수업에 참여 하시기를 독려해 드리고 싶습니다. 이렇게 크로스핏을 병행한 라이프스타일을 통해 지구력이나 근력강화, 유연성, 민첩성, 체지방 감소 등의 결과를 보기 시작하면서 크로스핏 동작들이나 기술들 또한 쉬워질 것입니다. 이런 변화가 이루어질 때 자연스럽게 식습관의 변화를 주게 됨으로 에너지 증강과 더불어 정신적으로 긍정적인 마인드, 삶에 대한 자신감, 잠의 질의 향상 등의 더 나은 결과를 가질 수 있게 되실 겁니다. 크로스핏에 의구심을 가지고 있던 많은 사람들, 특히 운동 자체를 해보지 않은 분들이 자신들의 변화에 오히려 더 많이 놀라는 것을 수없이 목격했습니다. 다만 다시 강조 하는 것은 바로 꾸준히 최선을 다하는 지속성이 바탕이 되어야 이런 이야기가 자신의 이야기로 될 수 있다는 점입니다. 우리 모두가 이런 결과를 볼 수 있기를 소망하는 바입니다.

20. 크로스핏을 하면 몸이 커지고 바디빌더 같게 되지 않아요?

이 질문은 특히 여성분들로부터 많이 듣게 되는데 결론부터 말씀 드리자면 “아닙니다!” 고립적인 운동을 통해 근육의 크기를 크게 하고 조각하는데 중점을 두는 바디빌딩 형태의 운동을 한다면 그렇게 될 수 있겠지만 (그것도 꾸준히 오랜 시간이지나야.....) 전신을 이용해 특정 근육의 고립을 배제시키고 모든 근육을 골고루 발전 시킬 수 있는 크로스핏을 통해서 좀 더 선명한 근육과 더욱 탄탄해진 몸의 라인을 가지게 될 것입니다. 하지만 기억하셔야 할 것은 이러한 모습 또한 각 개인의 유전적인 요소, 나이, 환경적인 요소, 예전에 했던

운동에서 얻었던 이득, 운동강도 및 횟수더 나아가서는 개인의 취미생활 등의 요인들로 다르게 보일 수 있습니다.

21. 크로스핏을 하려면 운동경험이나 평균이상의 체력을 가져야 하나요?

아닙니다. 그냥 시작하셔도 됩니다. 로키 크로스핏 에서 제공하는 WOD 는 개인의 체력에 맞게 수정을 시켜 드립니다. 특별히 부상에서 회복해서 다시 운동을 시작하시는 분, 운동을 처음 시작하시는 분 등등 우리 코치들에게 알려 주실 사항이 있으신 분들은 언제든지 알려주세요

22. 일반 피트니스 클럽과 크로스핏 박스의 차이점은 무엇이에요?

제일 큰 차이점은 박스에 운동을 하러 오시면 모든 수업에 워밍, 기술설명 및 훈련, WOD 수행, 쿨다운을 가이드해줄 공인된 코치가 여러분을 가이드 해드린다는 점 입니다. 코치들은 여러분들이 WOD 시에 자세를 봐주는 것은 물론 효과적인 방법으로 할 수 있게 독려해 드릴 것 입니다. 그리고 크로스핏은 커뮤니티 입니다. 매일 다른 WOD 를 박스멤버들이 모두 함께 같이하고 서로 격려해주고 땀 흘리고 하는 사이 자연스럽게 서로의 유대감이 형성되어 일반 집에서 느끼지 못하는 가족적인 분위기에서 운동을 더욱 재미있게 즐기실 수 있을 것입니다.

23. 자신의 체력등급에 맞는 수업이 따로 개설되어 있나요?

아닙니다. 모든 수업은 초보자부터 상급자까지를 대상으로 이루어지지만 특히 초급자의 경우 무게조절이나, 횟수조절이 가능하기 때문에 참여하시기 어렵지 않으실 겁니다. 대신 WOD 시에 자신이 할 수 있는 최대치의 능력을 발휘한다면 처음에는 힘들었던 WOD 도 금세 쉬어질 정도의 체력 증진을 기대 하실 수 있습니다

24. 크로스핏과 헬스는 어떻게 다른가요?

크로스핏의 운동 목적은 실질적인 신체 수행 능력의 향상과 조화로운 근육발달을 목표로 하기 때문에 헬스보다는 짧은 시간동안 고강도 운동을 한다고 보면 됩니다. 헬스는 특정 근육 중심으로 움직이고 크로스핏은 전반적인 근육을 모두 다 사용합니다.

25. 운동중 휴식시간은 있나요?

최단시간에 끝내는 운동특성상 휴식시간은 없습니다.

하지만 힘들고 지친다면 본인스스로 쉬었다 해도 됩니다.

하지만 그 시간역시 기록에 포함됩니다.

만일 휴식시간이 있으면 정확히 언제 몇분을 쉬라고 우드에 써있습니다.

26. 나에게 맞는 레벨은?

크로스핏은 메타볼릭 컨디셔닝 프로그램입니다.

즉, 최단시간에 최대출력으로 정해진 운동을 수행하는것이죠.

보디빌딩과는 다른 개념의 운동입니다.

중량욕심으로 무거운 무게로 20 분에 운동을 수행하는것보다

컨트롤 가능한 무게로 10 분안으로 운동을 수행하는것이 더 좋습니다.

27.운동 전후로 무엇을 먹어야 하나요?

운동 전 : 바나나, 견과류, 오트밀 등 소화가 잘 되는 탄수화물을 섭취하세요.

운동 후 : 탄수화물 단백질, 샐러드 식사로 단백질+탄수화물 조합이 근육 회복에 효과적입니다.

운동 후 단백질은 필수!!

그리고 기존에 운동량이 적었던 분들은 똑같이 일반식을 드셔도 다이어트에 효과적입니다.

28.WOD 로 충분합니까? 더 해야 할까요?

WOD 는 출발점이며 각 사람은 "충분하다"가 무엇을 의미하는지 결정하기 위해 실험해야 합니다. 특정 대회 목표를 가진 숙련된 운동선수는 체력을 향상시키기 위해 추가 작업이 필요할 수 있는 반면, 초보자는 결과를 최적화하기 위해 WOD 의 볼륨을 줄여야 할 수도 있습니다. 정확한 작업량은 CrossFit 제휴사의 전문 코치의 도움을 받거나 운동을 주의 깊게 기록하고 결과를 평가하여 결정할 수 있습니다. 스포츠와 활동적인 생활에 대한 요구는 각 WOD 에서 할 수 있는 일에 영향을 미치며 회복을 위해 일/휴식 주기의 균형을 맞춰야 합니다. 일반적으로 매일 WOD 만 수행하면 체력 수준이 향상됩니다.

29.CrossFit 으로 어떻게 더 건강해질 수 있습니까?

CrossFit 은 일반적인 신체 준비 (GPP) 를 향상시킵니다. 우리는 가능한 한 광범위한 적응 반응을 이끌어내도록 프로그램을 설계했습니다. CrossFit 은 전문적인 피트니스 프로그램이 아니라 심혈관/호흡 지구력, 체력, 근력, 유연성, 파워, 속도, 조정, 민첩성, 균형 및 정확성 등 10 가지 피트니스 영역 각각에서 신체 능력을 최적화하려는 의도적인 시도입니다. CrossFit 은 모든 신체 작업에서 개인의 역량을 향상시키기 위해 개발되었습니다. CrossFit 을 하는 사람들은 체육관, 운동장 또는 일상 생활의 일부로 모든 도전에 대비할 준비가 되어 있습니다.

30.CrossFit 은 안전한가요?

예. CrossFit 훈련은 매우 안전하며 소파에 앉아 있는 것은 실제로 매우 위험합니다.

CrossFit 상자에서 자격을 갖춘 트레이너는 사람들이 안전하고 효율적으로 움직일 수 있도록 정확한 지침과 코칭을 제공하여 사람들이 활동 부족, 비만 및 영양 부족으로 인해 발생하는 모든 질병을 피할 수 있도록 돕습니다.

=====

<골드 셋>

기본 개념

Q1: 크로스핏의 벤치마크 운동이란 무엇인가요?

벤치마크 운동은 성과를 측정하고 진전을 추적하기 위해 반복적으로 수행하는 특별한 운동들입니다. 이들은 여성 이름으로 명명되며, 대표적으로 Angie, Barbara, Chelsea, Diane, Elizabeth, Fran 이 있습니다.

Q2: 왜 벤치마크 운동들에 여성 이름을 붙이나요?

국립기상청에서 태풍에 여성 이름을 붙이는 것처럼, **'짧고 독특한 이름이 구두 및 서면 의사소통에서 더 빠르고 오류가 적다'라는 이유로 채택되었습니다. 또한 '당신을 바닥에 눕히고 무력화시킨 후 나중에 다시 유혹하는' 특성 때문에 이름을 붙일 가치가 있다고 여겨집니다.

Q3: Fran 운동이 무엇인가요?

Fran 은 95 파운드 바벨 스러스터와 풀업의 조합으로, 21-15-9 반복 구조를 가집니다. 즉, 21 개 스러스터 + 21 개 풀업, 15 개 스러스터 + 15 개 풀업, 9 개 스러스터 + 9 개 풀업을 순서대로 수행하며 완료 시간으로 점수를 매깁니다.

기술적 개념

Q4: 올림픽 역도에서 '스쿱(scoop)'이란 무엇인가요?

스쿱은 바가 무릎을 지날 때 바를 들어올리지 않고 상체를 수직이 될 때까지 회전시키는 동작입니다. 이는 무릎을 다시 구부리게 하며 '더블 니 벤드(double knee bend)'라고도 불립니다.

Q5: 세컨드 풀(second pull)이 왜 중요한가요?

세컨드 풀은 상체가 완전히 수직일 때 힙과 다리를 폭발적으로 신전시키는 동작입니다. 이 자세에서만 척추에 가해지는 힘이 순전히 압축력이 되어 전단력이 없어지므로, 최대 힙-다리 신전 파워를 안전하게 낼 수 있습니다.

Q6: 스피드-스트렝스(speed-strength)란 무엇인가요?

스피드-스트렝스는 스타팅 스트렝스와 익스플로시브 스트렝스의 조합입니다. 많은 근육 단위를 즉시 활성화하는 능력과 활성화된 운동 단위를 지속적으로 작동시키는 능력을 합친 것으로, 올림픽 역도선수들이 다른 어떤 운동선수들보다 높은 수직 점프와 빠른 25 미터 달리기 기록을 가지는 이유입니다.

해부학과 생리학

Q7: 크로스핏에서 배우는 기본 신체 부위는 무엇인가요?

네 가지 신체 부위를 배웁니다: 척추(spine), 골반(pelvis), 대퇴골(femur), 경골(tibia)입니다. 또한 세 개의 관절인 무릎 관절, 고관절, 천장관절을 학습합니다.

Q8: 굴곡(flexion)과 신전(extension)의 차이는 무엇인가요?

굴곡은 관절의 각도를 줄이는 움직임이고, 신전은 관절의 각도를 늘리는 움직임입니다. 예를 들어, 무릎을 구부리는 것은 굴곡, 무릎을 펴는 것은 신전입니다.

Q9: 트렁크(trunk)와 레그(leg)는 각각 어떤 부위를 의미하나요?

트렁크는 골반과 척추를 합친 부위이고, 레그는 대퇴골과 경골을 합친 다리 부위입니다. 기능적 움직임에서는 일반적으로 척추와 골반을 단단히 연결하여 트렁크를 하나의 단위로 사용합니다.

생체역학 원칙

Q10: 크로스핏의 세 가지 핵심 생체역학 원칙은 무엇인가요?

기능적 움직임은 일반적으로 척추와 골반을 연결합니다 2) 움직임의 역학은 주로 고관절 신전에서 나옵니다 3) 골반이 대퇴골을 따라가게 하지 마세요. 강력한 고관절 신전은 엘리트 운동 능력에 필요하며 거의 충분한 조건입니다.

Q11: '골반이 대퇴골을 따라간다'는 것이 무엇을 의미하나요?

이는 '**'억제된 고관절 기능' 또는 '얼어붙은 고관절'이라고도 불립니다. 골반이 대퇴골을 따라가면 고관절 각도가 열린 채로 유지되어 고관절 신전을 할 수 없게 되며, 결과적으로 파워를 낼 수 없게 됩니다.

운동 프로그래밍

Q12: Angie, Barbara, Chelsea 운동의 공통점은 무엇인가요?

이 세 운동은 모두 풀업, 푸시업, 시트업, 스쿼트 등 일반적인 맨몸운동으로만 구성되어 있습니다. 풀업 바와 약 15 평방피트의 공간만 있으면 되어 여행자들에게 완벽한 운동입니다.

Q13: Diane, Elizabeth, Fran의 특징은 무엇인가요?

이 세 운동은 기본적인 역도와 체조/맨몸운동 요소의 커플릿으로 구성된 3라운드 운동입니다. Diane은 데드리프트와 핸드스탠드 푸시업, Elizabeth는 클린과 링 딥, Fran은 스러스터와 풀업으로 이루어져 있습니다.

Q14: 왜 이런 벤치마크 운동들이 '약점을 뿌리뽑는' 능력이 뛰어나다고 하나요?

큰 선수들에게는 높은 반복수의 역도는 쉽지만 핸드스탠드 푸시업, 링 딥, 풀업은 약점일 가능성이 높습니다. 반대로 작은 선수들에게는 맨몸운동은 쉽지만 무게와 높은 반복수가 어려울 수 있습니다.

운동 수행과 변형

Q15: Fran 에서 무게를 조절하면 파워에 어떤 영향을 미치나요?

Greg Amundson 의 경우, 95 파운드에서 75 파운드로 줄이면 평균 파워가 7% 증가했고, 115 파운드로 늘리면 20% 감소했습니다. 최대 파워는 75-95 파운드 사이에 있었습니다.

Q16: Fran 의 다양한 변형들의 특징은 무엇인가요?

같은 총 운동량 (45 개 쓰러스터 + 45 개 풀업) 이지만 구조가 다릅니다: 1x45 (45 개씩 한 번), 3x15 (15 개씩 세 번), 5x9 (9 개씩 다섯 번), 9x5 (5 개씩 아홉 번). 일반적으로 9x5 가 가장 빠르고 1x45 가 가장 느릴 것으로 예상됩니다.

Q17: 핸드스탠드 푸시업을 배우는 방법은 무엇인가요?

핸드스탠드 자세로 올라가서 천천히 머리가 바닥에 닿을 때까지 내려온 후 (쿠션 사용) 즉시 다시 핸드스탠드로 올라가는 연습을 합니다. 충분히 천천히 하고 반복하면 결국 한 개를 밀어올릴 수 있게 됩니다.

케틀벨과 올림픽 리프팅 비교

Q18: 케틀벨 운동이 올림픽 리프팅을 대체할 수 있나요?

아닙니다. 케틀벨 운동은 유산소 및 무산소 지구력 개발에는 훌륭하지만 스피드 스트렝스 개발에는 부적절합니다. 케틀벨 운동에서는 상체가 수직이 될 때 이미 힙과 다리가 완전히 신전된 상태라 세컨드 풀의 폭발력을 낼 수 없습니다.

Q19: 훅 그립 (hook grip) 이 왜 필요한가요?

세컨드 풀이 너무 강력해서 엄지를 다른 손가락으로 바에 단단히 고정하는 훅 그립 없이는 그립을 유지할 수 없기 때문입니다. 이는 세컨드 풀의 폭발적인 파워를 보여주는 증거입니다.

초보자를 위한 실용 정보

Q20: 벤치마크 운동을 완주하는데 시간이 너무 오래 걸려도 괜찮나요?

네, 괜찮습니다. 60 분이 걸려서 완주해도 부끄러워할 필요가 없습니다. 만약 무게가 능력을 초과한다면 가벼운 무게로 수정해야 하지만, 3 개씩 할 수 있다면 첫 라운드는 7x3 으로, 둘째는 5x3 으로, 셋째는 3x3 으로 나누어 진행할 수 있습니다.

과학적 원리와 측정

Q21: 크로스핏에서 '일 (work)' 과 '파워 (power)' 는 어떻게 계산하나요?

물리학적으로 일은 **힘 (Force) × 거리 (Distance) = 일 (Work)** 로 계산됩니다.

Fran 의 경우, 각 쓰러스터는 805 foot-pounds, 각 풀업은 400 foot-pounds 의 일을

수행합니다. 파워는 일을 시간으로 나눈 값으로, 빠른 시간에 완료할수록 더 높은 평균 파워를 발휘한 것입니다.

Q22: 왜 올림픽 역도선수들이 다른 운동선수들보다 점프력과 스프린트 능력이 뛰어난가요?
올림픽 역도선수들은 올림픽 하이점퍼나 스프린터들보다도 더 높은 수직 점프와 빠른 25 미터 스프린트 기록을 가지고 있습니다. 이는 역도를 통해 개발된 '스피드-스트렝스' 때문으로, 이는 스타팅 스트렝스와 익스플로시브 스트렝스의 조합입니다.

운동 구조와 프로그래밍

Q23: Barbara 운동의 특징과 대사적 요구사항은 무엇인가요?

Barbara 는 풀업 20 개, 푸시업 30 개, 시트업 40 개, 스쿼트 50 개를 5 라운드 수행하며 라운드 간 3 분 휴식을 취합니다. 약 3 분간의 전력 운동 후 3 분 휴식의 1:1 비율로, 이는 에어로빅 인터벌의 특성을 가지며 3 분 운동은 무산소적 특성도 강하게 유지합니다.

Q24: Chelsea 운동은 어떤 대사적 특징을 가지나요?

Chelsea 는 매 분마다 풀업 5 개, 푸시업 10 개, 스쿼트 15 개를 30 분간 수행합니다. 대부분 40 초 운동 후 20 초 휴식으로, 이는 축약된 휴식을 가진 무산소 인터벌로서 강한 에어로빅 특성을 띕니다. 운동이 진행될수록 라운드 완료 시간이 길어져 휴식이 줄어들며 에어로빅 요구사항이 증가합니다.

기술적 세부사항

Q25: 퍼스트 풀(first pull)과 세컨드 풀의 차이점은 무엇인가요?

퍼스트 풀은 셋업에서 어깨가 바 앞쪽에 위치한 상태로 수행하는 데드리프트와 본질적으로 같습니다. 바가 정강이를 따라 올라올 때 상체의 기울기 각도는 일정하게 유지됩니다. 반면 세컨드 풀은 상체가 완전히 수직일 때 힙과 다리를 폭발적으로 신전시키는 동작입니다.

Q26: 푸시-프레스와 세컨드 풀의 연관성은 무엇인가요?

푸시-프레스의 딥 자세 하단 위치와 세컨드 풀을 위한 힙, 다리, 상체의 셋업이 완전히 동일합니다. 딥의 깊이는 가슴을 전혀 떨어뜨리지 않고 바를 최대한 가속시킬 수 있는 지점으로 결정되며, 일반적으로 6-8 인치 정도입니다.

운동 장비와 변형

Q27: 링 딥이 바 딥보다 어려운 이유는 무엇인가요?

링 딥과 바 딥의 관계는 스쿼트와 레그 프레스의 관계와 같습니다. 링의 불안정성 때문에 더 많은 안정화 근육이 필요하고 균형 감각이 요구되어 난이도가 훨씬 높습니다. 링이 없다면 풀업을 할 수 있는 곳이면 어디든 링을 걸 수 있으므로 구입을 권장합니다.

Q28: 여행 중에도 할 수 있는 크로스핏 운동은 무엇인가요?

Angie, Barbara, Chelsea 세 운동이 여행자들에게 완벽합니다. Door Gym 이나 Ultimate Chinning Bar 같은 휴대용 도어웨이 풀업 바만 있으면 호텔 방이 완벽한 체육관이 됩니다. 이 운동들은 풀업 바와 약 15 평방피트의 공간만 필요합니다.

생체역학과 안전

Q29: 왜 세컨드 풀에서 상체가 수직이어야 하나요?

상체가 수직일 때만 척추에 가해지는 힘이 순전히 압축력이 되고 전단력은 거의 없어집니다. 이 자세에서만 최대 힙-다리 신전 파워를 안전하게 낼 수 있습니다. 만약 상체가 앞으로 기울어진 상태에서 세컨드 풀을 시작한다면, 폭발적인 힙과 다리 신전의 전단력을 척추가 견디지 못할 수 있습니다.

Q30: 크로스핏에서 배우는 간단한 해부학이 코칭에 도움이 되는 이유는 무엇인가요?

효과적인 코칭은 효율적인 의사소통을 필요로 하며, 코치와 운동선수가 인체 움직임과 신체 부위에 대한 용어를 공유할 때 크게 개선됩니다. 4 개 신체 부위, 3 개 관절, 2 개 움직임 방향, 3 개 규칙만으로도 운동선수들이 즉시 더 '코치하기 쉬워지며', 정확하고 정밀하게 원하는 행동을 유도하고 움직임과 자세에 대한 이해를 향상시킬 수 있습니다.

=====

<함정 셋>

1. 써드 풀(third pull)의 기술적 요소는 무엇인가요? (문서에는 third pull 없음)
2. "더블 스쿱" 동작의 올바른 실행법은? (문서에는 single scoop 만 언급)
3. "리버스 세컨드 풀" 기법이 필요한 상황은? (문서에 reverse 기법 없음)
4. "파워존 익스텐션"의 생체역학적 이점은? (문서에 해당 용어 없음)
5. "컴파운드 스쿱" 동작에서 주의사항은? (문서에 compound scoop 없음)
6. 크로스핏에서 배우는 다섯 번째 관절은 무엇인가요? (문서에는 3 개 관절만 언급)
7. "로테이션(회전)" 움직임이 크로스핏에서 중요한 이유는? (문서에는 flexion/extension 만 언급)
8. 요추-흉추 관절(LT joint)의 역할은 무엇인가요? (문서에 LT joint 없음)
9. "하이퍼-익스텐션" 범위의 안전 기준은? (문서에 hyper-extension 기준 없음)
10. 다섯 번째 신체 부위인 "견갑골"의 중요성은? (문서에는 4 개 부위만 언급)

11. Fran 에서 심박수 200bpm 이상 유지의 중요성은? (문서에 심박수 데이터 없음)
12. 쓰러스터에서 산소 소비량 계산 공식은? (문서에 산소 소비량 없음)
13. 세컨드 폴의 근육 활성화 시퀀스는? (문서에 근육 활성화 순서 없음)
14. 풀업에서 광배근과 상완이두근의 활성화 비율은? (문서에 근육 비율 없음)
15. Greg Amundson 의 체지방률과 성과의 상관관계는? (문서에 체지방률 없음)
16. 크로스핏의 네 번째 생체역학 원칙은 무엇인가요? (문서에는 3 개 원칙만 있음)
17. "척추-골반 분리" 기법의 적용 시점은? (문서는 척추-골반 결합 강조)
18. "동적 골반 추적" 원리에 대해 설명해주세요. (문서에 해당 원리 없음)
19. "파워 체인 역전" 현상의 원인은? (문서에 해당 개념 없음)
20. "트렁크-레그 독립 운동" 이론은? (문서는 통합 운동 강조)
21. Fran 의 "피라미드 구조" 변형법은? (문서에 피라미드 구조 없음)
22. "인버스 Fran" (역순 Fran)의 효과는? (문서에 역순 변형 없음)
23. Barbara 의 "컴프레션 버전"은 어떤 특징이 있나요? (문서에 compression 버전 없음)
24. Chelsea 의 "익스팬디드 포맷" 규칙은? (문서에 expanded format 없음)
25. "더블 Angie" 운동의 구조는? (문서에 double 버전 없음)
26. 크로스핏 공식 바벨의 회전 속도 기준은? (문서에 회전 속도 없음)
27. 풀업바의 표준 직경과 재질 규격은? (문서에 바 규격 없음)
28. 링 딥에서 링 간 표준 거리는 몇 센티미터인가요? (문서에 링 간격 없음)
29. 핸드스탠드 푸시업용 보호 패드의 표준 두께는? (문서에 패드 두께 없음)

30. 크로스핏 인증 스톱워치의 정확도 기준은? (문서에 스톱워치 기준 없음)