

PT 1차

#til/life/health

스쿼트

1. 어깨너비로 발벌리고 발방향 11시, 1시
2. 내려갈때 발 방향과 일자가 되도록 해야한다.
3. 허리에 힘을 너무 줘서 C자가 되면 허리에 하중이 필요이상으로 쏠린다. 그냥 일자로만 피면서 가슴을 여는 것에 집중할 것
4. 덤벨로 할 경우, 하이 스쿼트, 로우 스쿼트가 있다. 하이 스쿼트는 바벨을 승모근에 걸고 하되, 상체각도를 너무 많이 숙이면 안된다. 로우 스쿼트는 후면 삼각근에 바벨을 걸고 엉덩이를 뒤로 빼면서 상체를 숙인다.

데드리프트

1. 루마니안와 캠벌 데드리프트가 있다.
2. 캠벌의 경우 허리가 아닌 다리로 들어야한다.
3. 발은 주먹 정도크기로 벌리고 발끝을 약간 벌려준다.
- 4.