

PT 2차

#til/life/health

1. 어시스트 풀업 35kg x 15회
2. 렛풀다운 25kg x 15회
3. 원암로우 5kg x 15회
4. 플랭크 60초

배운것

1. 호흡을 통해 복압 유지하는게 중요하다. 복압을 잘 유지해야 허리가 안아픔
2. 원암로우에서 가슴을 열고 어깨를 뒤로 보내면 광배가 긴장된 상태가 된다. 이상태를 유지하면서 아래서 위로 땡기면 광배가 고립된 상태로 자극을 줄 수 있다
3. 무게를 많이 치는 것보다 정자세로 하는게 중요하다.
4. 풀업할때 손목이 꺾이지 않는 상태를 만든다. 그 상태에서 가슴을 열고 고대로 올라간다. 몸이 흔들리면 안됨
5. 렛풀다운 할때 팔꿈치를 몸쪽으로 살짝 틀어주면 더 좋은 자세를 유지할수있다. 그리고 너무 넓게 잡지말고 어깨보다 살짝 더 펼것
6. 등운동할때 광배 스트레칭해줄것
- 7.