

# Contents

I	Introduction	2
II	Common Instructions	3
III	Forward	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	8
VI	Submission and peer correction	9

# Chapter I

## Introduction

1, 2주차를 통해서 제군들은 충분한 체력이 갖춰졌을 것이다. 그러므로 이번 주 부턴 3대 운동에 대해서 알아볼 것이다.

처음 해보는 것이기에 남들만큼 무거운 무게를 가지고 운동 할 수 없을 가능성이 크다.

누구든 처음에 그러한 시기를 겪었기에 부끄러워 하거나 좌절할 필요는 없다. 고중량을 욕심내다가 부상의 위험이 있으니 꼭 자신에게 맞는 자세와 중량을 잘 알고 운동을 진행하기 바란다.

본 피씨의 subject들은 3분할 운동법에 맞추어 계획되어 있다. 운동법들이 숙지가 된다면 자신에게 맞는 분할법을 찾기를 바란다.

운동은 등과 코어를 중심으로 구성해놓았다. 개발자 커리어를 오래 쌓기 위해서는 실력뿐 아니라 건강도 중요하다. 건강을 챙기는 밑바탕 운동이니 열심히 배우길 바란다.

바벨을 통한 운동이 처음이라면 중량을 올리지 말고 오로지 바벨로만 해도 상관이 없다. 바벨의 무게는 무려 20kg 이니까!

# Chapter II

## Common Instructions

- 주어진 과제를 적절히 수행하였다는 흔적을 남겨야 합니다. 어플을 통한 시작시간, 끝난 시간을 정리하는 것, 자세를 평가받기 위한 영상촬영을 권장하고 있습니다.
- 이 subject에 있는 가이드라인은 정답 같은 것이 아닙니다. 사람마다 체형, 체질, 상황이 다르기 때문에 적절히 주어진 과제를 수행하시기 바랍니다.
- 운동에는 정답이 없습니다. 자세를 바꿔가며 자신에게 맞는 자세를 찾는 것을 추천드립니다.
- 하지만 오답은 존재합니다. 통증이 수반될 경우 잘못된 방향으로 운동하고 있으니 당장 중단하고 올바른 방법을 다시 공부한 후에 진행하시길 바랍니다.
- 각 subject에 제시된 과제들은 다음 subject를 진행함에 있어서 계속 사용되어질 예정입니다. subject가 원하는 바를 충분히 숙지하시고 다음 subject로 넘어가시길 바랍니다.
- 다른 운동방법이나 자세 등으로 과제를 수행하시게 되면 평가자를 충분히 설득하실 수 있는 근거가 있어야 합니다.

# Forward III

고립운동은 특정한 근육을 고립시켜 놓고 하는 운동을 말한다. 단 하나의 관절이 포함되고 목표 근육 외에 다른 근육의 참여가 제한된다.

대표적인 예가 바로 이두근 운동인 바이셉스 컬이다. 이 운동은 팔꿈치 관절만 움직이고 이두근 이외에 다른 근육은 관여가 제한된다. 우리의 사지를 굽히고 펴고 하는 운동은 대부분 고립운동에 해당한다. 고립운동은 일반적으로 더 가벼운 무게와 많은 횟수에 적합하다.

고립 운동은 근육 발달보다는 근력과 지구력을 향상시킨다. 예를 들어 팔에 힘을 키우면 다른 부위 운동 강도를 높일 수 있다.

# Chapter IV

## Mandatory Part

### III.1 등

#### Exercise 00 : barbell row

##### 준비

- 다리를 어깨너비로 벌리고 선다
- 바벨을 어깨너비보다 조금 더 넓게 잡은 후 허리를 숙인다.

##### 동작

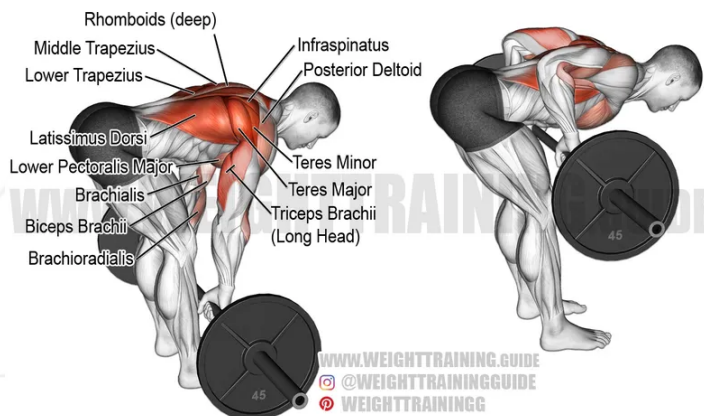
- 팔꿈치로 뒤에 있는 사람을 때린다고 생각하고 바벨을 들어 올린다.
- 팔을 천천히 펴서 바벨을 내려준다.

##### 호흡

- 당기면서 내쉬고 내리면서 마신다.

##### 주의 사항

- 등을 자극하는 운동이다. 팔로 들려고 하면 안 된다.
- 허리를 숙이는 각도는 사람마다 다르다. 여러 각도를 시도해보며 찾는 것이 좋다.
- 등 운동은 네거티브(버티는 힘)가 중요하다. 바벨을 내릴 때 천천히 내려야 한다.
- 반동을 주지 않고 허리와 하체의 자세를 유지해야 한다.



## Exercise 01 : one arm dumbbell row

### 준비

- 몸통을 고정할 수 있게끔 벤치나 구조물에 무릎이나 한쪽 손으로 지탱한다.
- 허리를 숙인 후 나머지 손으로 덤벨을 든다.

### 동작

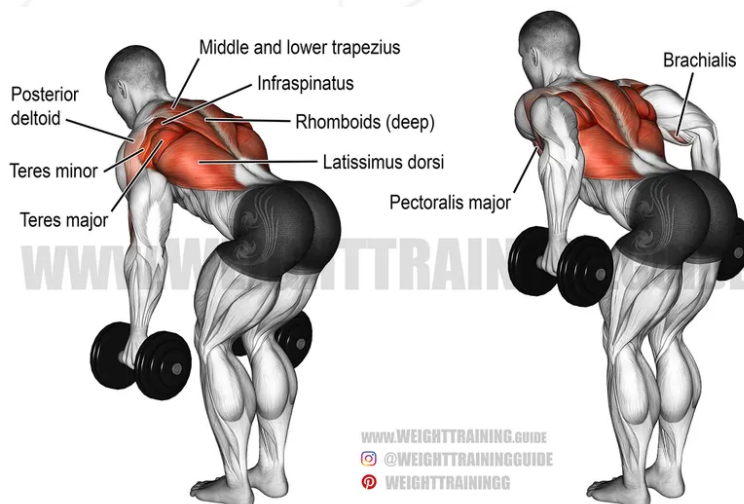
- 팔꿈치로 뒤에 있는 사람을 때린다고 생각하고 덤벨을 들어올린다.
- 팔을 천천히 펴서 덤벨을 내려준다.
- 

### 호흡

- 올린 후 내뱉고 내리면서 마신다.

### 주의 사항

- 등을 자극하는 운동이다. 팔로 들려고 하면 안 된다.
  - 허리를 숙이는 각도는 사람마다 다르다. 여러 각도를 시도해보며 찾는 것이 좋다.
  - 등 운동은 네거티브(버티는 힘)가 중요하다. 덤벨을 내릴 때 천천히 내려야 한다.
  - 반동을 주지 않고 허리와 하체의 자세를 유지해야 한다.
- 
- 횡수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
  - 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.



## III.2 코어

### Exercise 02 : conventional deadlift

#### 준비

- 바벨을 자신의 발등 중간쯤에 오게 두고 두 발을 골반 너비 혹은 조금 더 넓게 벌려준다.
- 상체를 숙여서 바벨을 잡는다. 이때 팔은 무릎 앞이 아닌 옆에 붙어 있어야 한다.
- 허리는 꼭 펴고 약간의 아치형을 만들어준다.

#### 동작

- 허리의 중립이 풀리지 않게 복압을 주고 바벨이 정강이를 타고 올라오게 들어준다.
- 허리 중립을 유지한 채 소음이 나지 않게끔 조심히 바벨을 놓는다.

#### 호흡

- 마시면서 내려간 후 올라오고나서 내뿜는다.

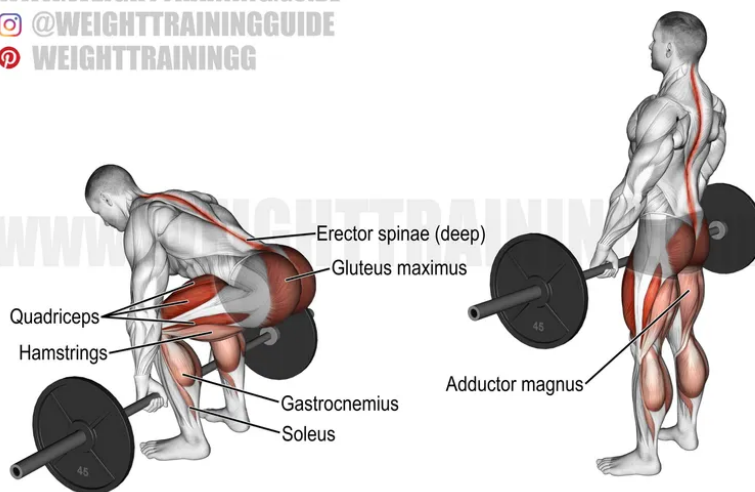
#### 주의 사항

- 허리가 구부러 지면 안 된다.
- 바벨이 몸과 멀어 지면 안 된다.
- 부상 위험이 있는 운동이다. 천천히 중량을 늘려가며 자신에게 맞는 무게를 찾는다.
- 신체에 통증이 느껴지면 자세를 다시 숙지하거나 중량을 줄여서 진행한다.

WWW.WEIGHTTRAININGGUIDE

@WEIGHTTRAININGGUIDE

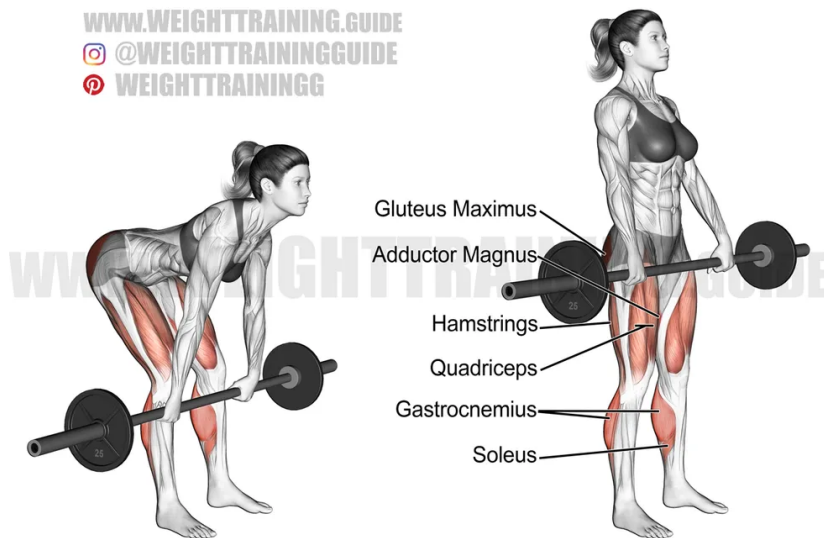
WEIGHTTRAININGG



# Chapter V

## Bonus

- Mandatory Part를 완료하신 후 체력이 남아있다면 Bonus를 진행하실 수 있습니다.
- 컨벤셔널 데드리프트의 자세가 익숙해지셨다면 루마니안 데드리프트를 시도 후 차이점을 생각해보세요.
- 자신에게 맞는 무게를 찾는다
- bonus운동은 어렵습니다. 자신의 실패지점까지만 세트를 반복합니다.





# Chapter VI

## Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.