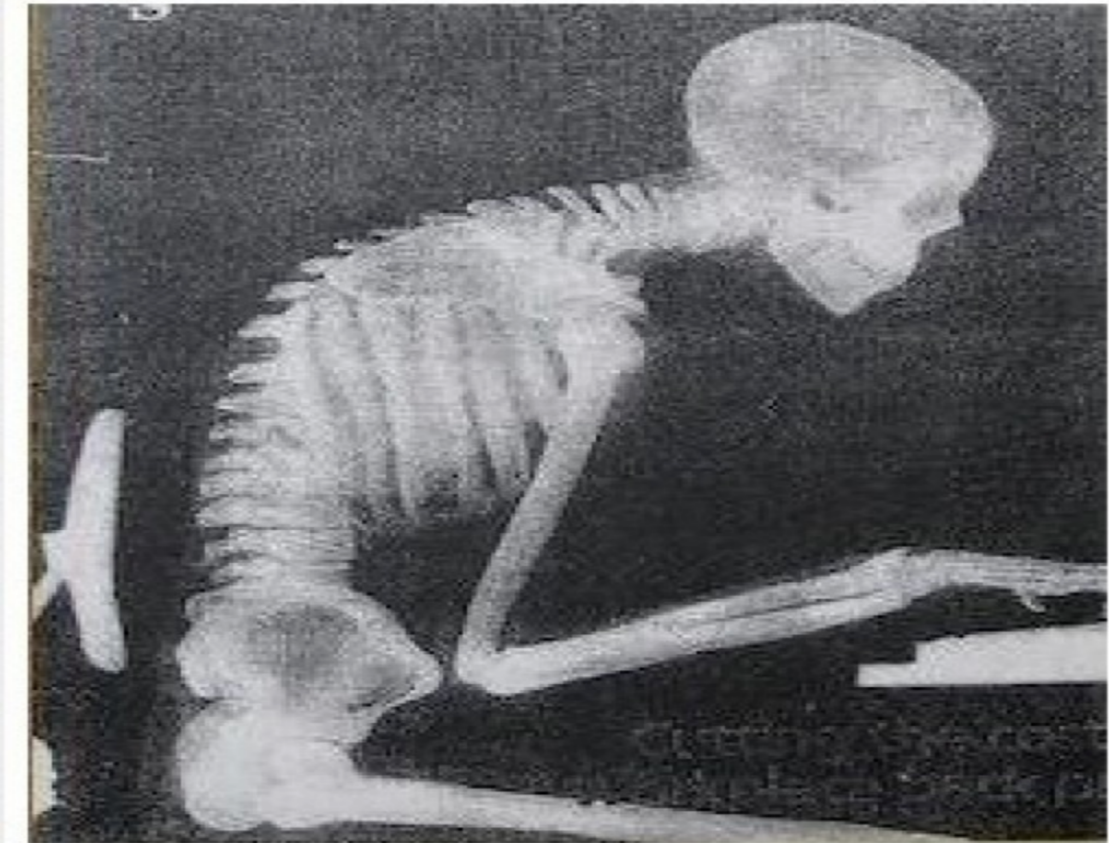


Contents

I	Forward	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	5
V	Submission and peer correction	10

Forward I



Chapter II

Introduction

이번 주는 헬스를 하기 위한 가장 기본적인 심폐지구력과 스트레칭을 배우게 될 것이다.

스트레칭은 운동전 필수사항이다. 몸을 움직이기 전에 신호를 보내지 않는다면 근육들은 깜짝 깜짝 놀랄 것이다. 정상적인 체력과 몸을 기르기 위해서는 스트레칭이 필수이니 꼭 제대로 배우길 바란다. 차후에 진행되는 운동에서 모든 부위의 스트레칭을 꼭 할 필요는 없지만 스트레칭을 맞게 조절하는 것을 추천한다.

스트레칭은 1회에 30~40초 진행한다. 무리하게 할 필요 없으며 근육을 풀어준다는 느낌으로 진행한다.

심폐지구력은 체력과 동일시 볼 수 있다. 앞으로 배울 근력을 기반으로 하는 운동을 제대로 수행하기 위해서는 스트레칭 후 달리기를 30분 정도 해야 한다. 매일 매일 달라진 자신을 스스로 경험해보자!

Just do it!

Chapter III

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.

Chapter IV

Mandatory Part

III.1 상체

Exercise 00 : 어깨 스트레칭

동작

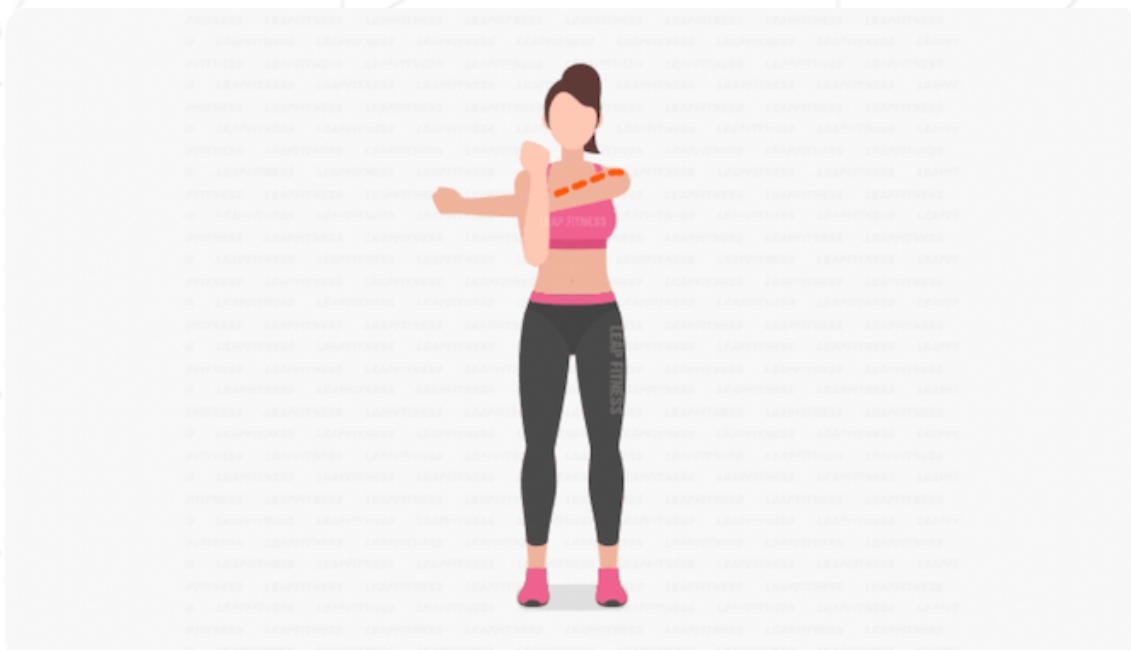
- 한 팔을 신체에 가로 질러 평행하게 놓은 다음 다른 팔을 사용하여 평행 상태의 팔을 가슴쪽으로 당깁니다.
- 몇 초간 이 상태를 유지한 후 운동을 반복합니다.

호흡

- 자연스럽게 해준다.

주의 사항

- 과도하게 당기지 않는다.



Exercise 01 : 가슴 스트레칭

호흡

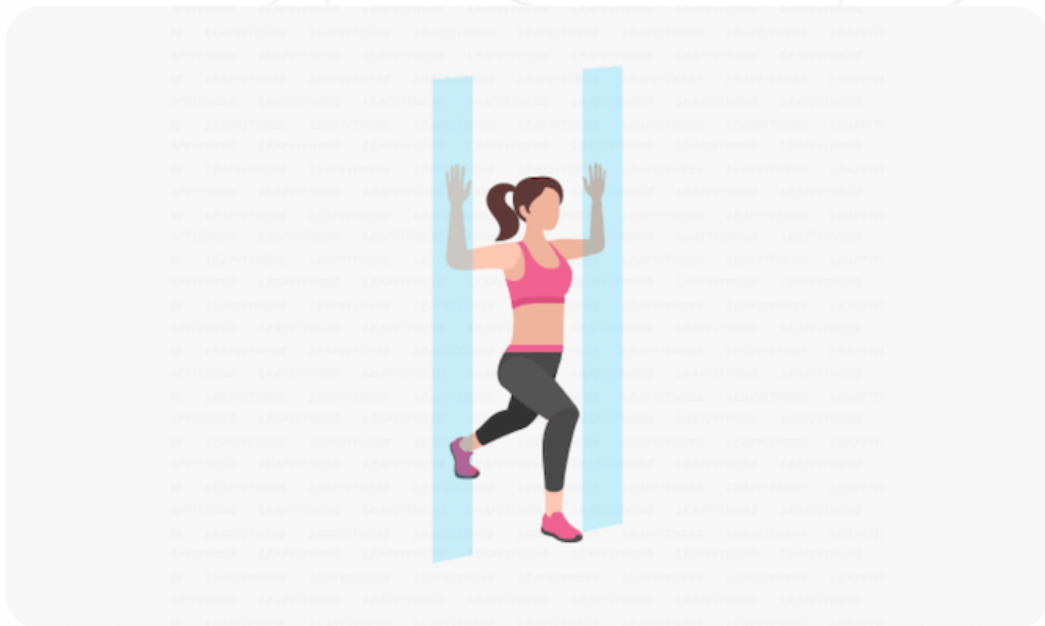
- 자연스럽게 해준다.

동작

- 문간에서 런지 포지션을 한 후 팔꿈치가 어깨보다 약간 아래로 오게 팔을 문 틀에 올려 놓고 천천히 가슴을 앞으로 가져오세요.
- 이 상태를 30 ~ 40초 동안 유지하세요. 그 후 천천히 그 자세에서 빠져 나와 팔을 내리고 어깨를 몇 번 돌리세요.

주의 사항

- 팔을 과도하게 꺾지 않도록 주의하세요.



Exercise 02 : 삼두근 스트레칭

호흡

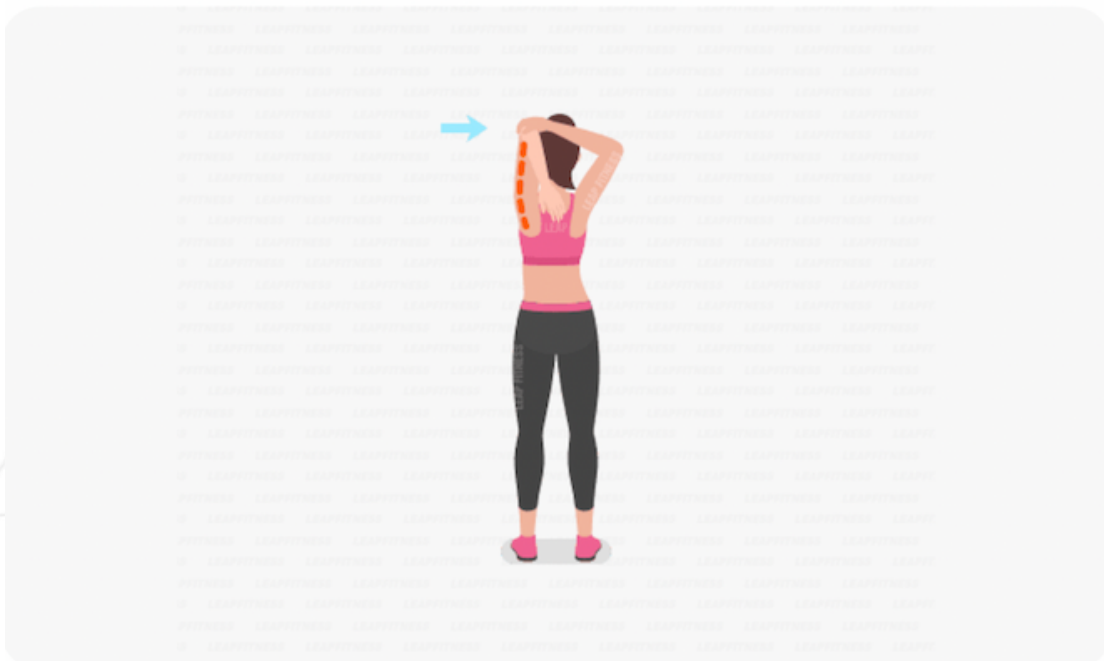
- 자연스럽게 해준다.

동작

- 왼쪽 손을 등에 가져다 대고 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 잡아 부드럽게 잡아 당기세요. 이 자세를 몇 초 동안 유지하세요.

주의사항

- 왼쪽, 오른쪽 번 갈아서 해줍니다.
- 과도하게 잡아당기지 않습니다.



Exercise 03 : 승모근 스트레칭

호흡

- 자연스럽게 해준다.

동작

- 오른 손을 머리 왼쪽 부분에 올려 놓고 부드럽게 오른쪽으로 잡아 당기세요.
- 그 자세를 몇 초 동안 유지하세요.

주의 사항

- 반대쪽도 진행을 해줍니다.
- 과도하게 젖히지 않습니다.



Exercise 04 : 스탠딩 사이드 벤드

준비

- 두 발을 어깨 너비로 벌리고 선다.

호흡

- 왼손은 머리 뒤에 두고 오른손은 몸 옆에 둡니다.
- 몸을 오른쪽으로 구부려 오른손을 바닥쪽으로 내립니다.
-

동작

- 왼손은 머리 뒤에 두고 오른손은 몸 옆에 둡니다.
- 몸을 오른쪽으로 구부려 오른손을 바닥쪽으로 내립니다.
- 1초 동안 멈췄다가 시작 위치로 돌아옵니다.

주의 사항

- 다른 쪽으로 바꿔 운동을 반복하세요.



Chapter V

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.