

# Contents

|     |                                |   |
|-----|--------------------------------|---|
| I   | Forward                        | 2 |
| II  | Introduction                   | 3 |
| III | Common Instructions            | 4 |
| IV  | Mandatory Part                 | 6 |
| V   | Submission and peer correction | 7 |

# 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 허리(등)

#### Exercise 00 : 몸통 스트레칭

##### 준비

- 일어서서 발을 어깨너비 만큼 벌리고 편하게 선다.

##### 동작

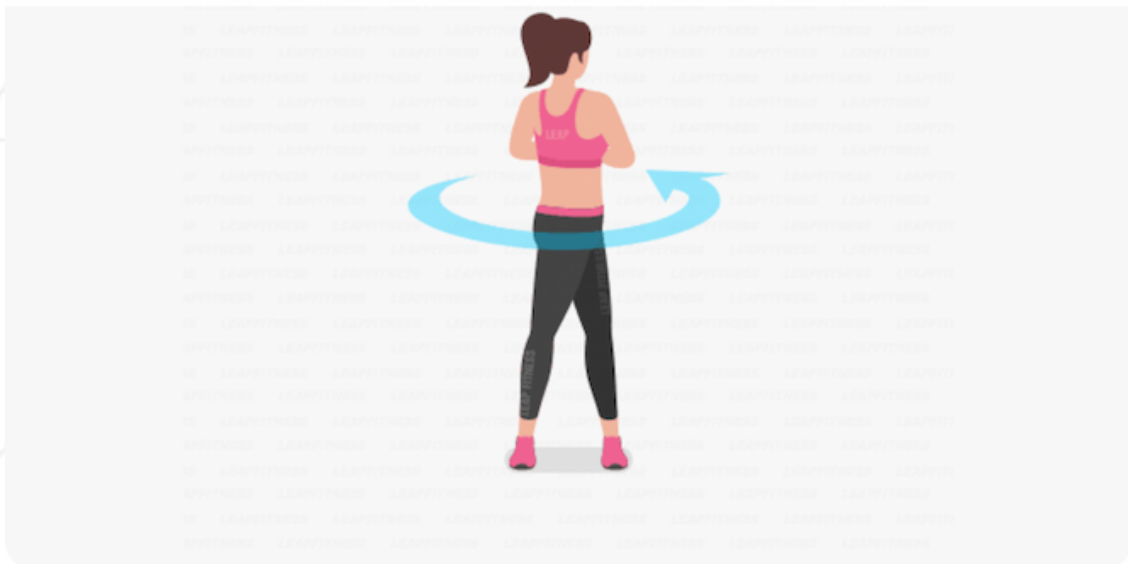
- 땅에 서서 발을 어깨 넓이로 벌린 후 부드럽고 천천히 몸을 회전 시킵니다.

##### 호흡

- 자연스럽게 숨을 쉰다.

##### 주의 사항

- 허리를 과도하게 꺾지 않는다.



## Exercise 01 : 코브라 스트레칭

### 준비

- 엎드려 누운 상태에서 두 손을 어깨 밑에 놓고 팔꿈치를 굽힙니다.

### 호흡

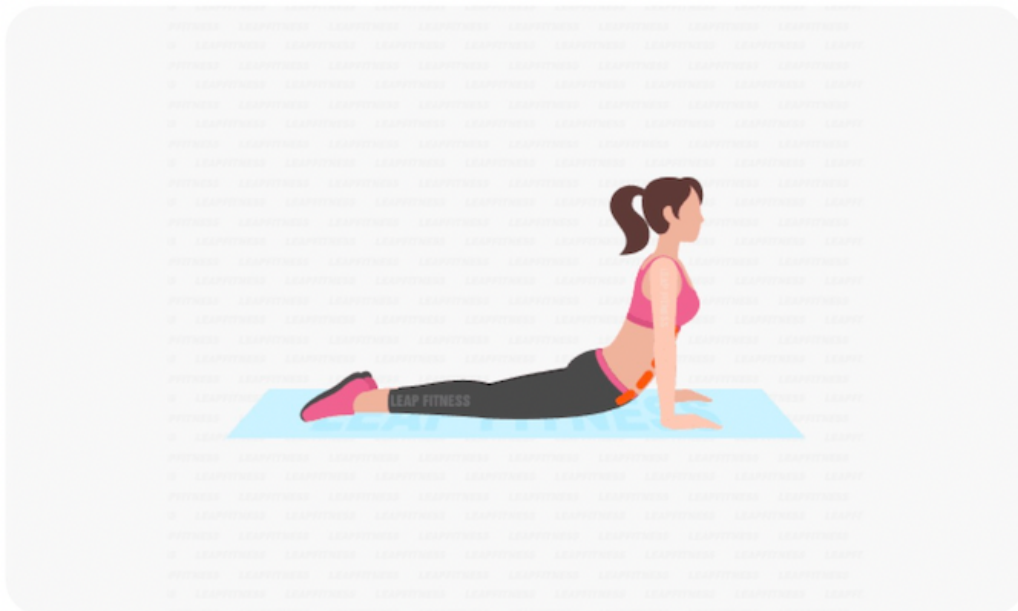
- 자연스럽게 호흡을 한다.

### 동작

- 가슴을 바닥에 최대한 멀리 밀어냅니다.
- 이 자세를 몇 초 동안 유지합니다.

### 주의 사항

- 허리가 시원하지 않고 아프다면 중단한다.



# Chapter V

## Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.