

Contents

I	Foreword	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	11
VI	Submission and peer correction	12

Chapter I

Foreword

내 통제를 벗어나 있다



몸이 정말 어찌할 도리없이 떨어온다

Chapter II

Introduction

운동을 해보지 않은 사람도 운동 전후 스트레칭이 중요하다는 것은 많이 들어봤을 것이다. 스트레칭은 운동 전 몸을 예열시켜 부상을 예방하며 운동에 더욱 효율적인 효과를 낸다. 운동 후에 하는 스트레칭은 운동하며 사용된 근육의 피로도를 낮추어 긴장되었던 몸을 이완시켜준다. 또한 운동을 하지 않더라도 한 자세로 있는 시간이 긴 현대인들은 특정 근육이 짧아져 몸에 무리가 갈 수 있기 때문에 생활 속 근육 스트레칭은 필수이다.

그래서 1주차의 목표로 운동의 가장 기초가 되는 스트레칭을 다루기로 하였다. 여러 부위의 스트레칭을 배운 후 자신에게 맞는 강도, 동작을 찾아가는 것을 추천한다. 1주차에 하게 되는 스트레칭은 앞으로의 피신기간동안 운동 시작 전 필수로 요구되니 자신이 자주 사용하는 부위의 스트레칭은 더욱 신경 써 진행하도록 하자.

Chapter III

Common Instructions

- 주어진 과제를 적절히 수행하였다는 흔적을 남겨야 합니다. 어플을 통한 운동의 시작시간, 끝난 시간을 정리하는 것, 자세를 평가받기 위한 영상촬영을 권장하고 있습니다.
- 이 subject에 있는 가이드라인은 정답 같은 것이 아닙니다. 사람마다 체형, 체질, 상황이 다르므로 적절하게 주어진 과제를 수행하시기 바랍니다.
- 운동에는 정답이 없습니다. 자세를 바꿔가며 자신에게 맞는 자세를 찾는 것을 추천합니다.
- 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.
- 1주차의 목표는 앞으로 있을 운동들을 위해 최소한의 체력을 길러주는 것입니다.
- 체력증진을 위해 이 스트레칭으로 근육의 긴장을 풀어준 후 가벼운 유산소 운동을 진행할 것입니다.
- ‘나이키 런 클럽’ 어플을 통해 20~30분, 평균 15페이스 이상의 가벼운 걷기+달리기를 진행해야 합니다.

Chapter IV

Mandatory Part

Part.1 하체

ex00: 런지 스트레칭

준비

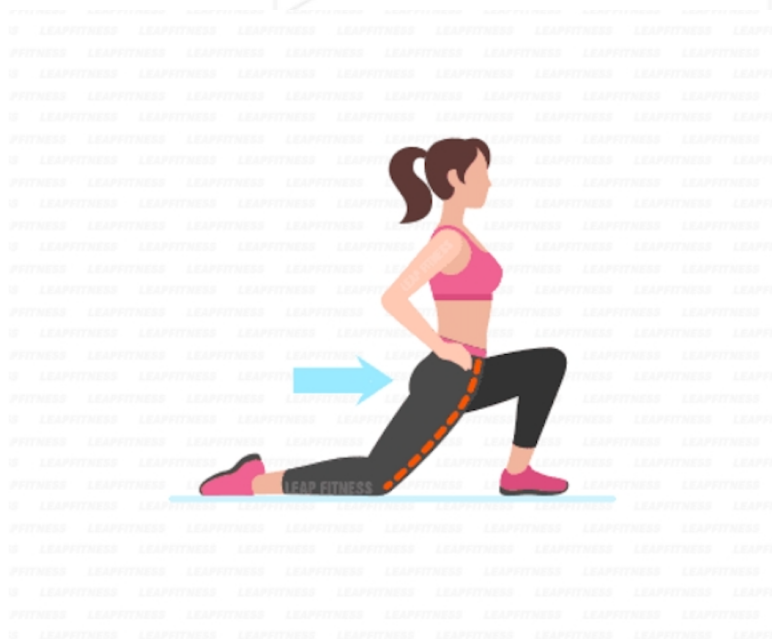
- 무릎을 꿇은 자세에서 시작합니다.
- 한쪽 무릎을 앞으로 세우고, 반대쪽 무릎을 뒤로 뺀어 바닥에 내려놓습니다.
- 상체를 바르게 세워 두 손은 허리위에 가볍게 고정시켜줍니다.

동작

- 상체를 고정시킨채 골반을 앞으로 밀어줍니다.
- 앞무릎이 발가락보다 앞으로 나가지 않을 정도로만 밀어줍니다,
- 20초간 유지합니다.
- 방향을 바꾸어 반복합니다.

주의 사항

- 허리가 구부러지지 않도록 주의하세요.



ex01: 햄스트링 스트레칭

준비

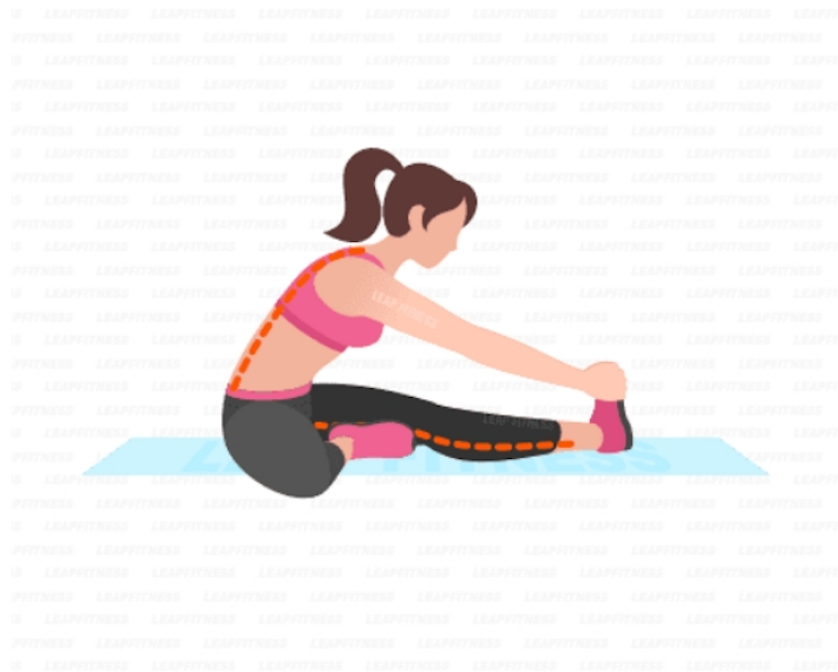
- 양반다리로 앉아 한쪽 다리만 펴줍니다.
- 접혀있는 다리의 발바닥이 편 다리의 허벅지 안쪽에 오게 조정합니다.

동작

- 그대로 상체를 천천히 숙여 발끝을 잡아줍니다,
- 20초간 유지합니다.
- 반대 방향도 반복해줍니다.

주의 사항

- 발끝에 손이 닿지 않는다면 수건을 짧게 잡아 발에 걸어 운동하실 수 있습니다.



ex02: 나비 스트레칭

준비

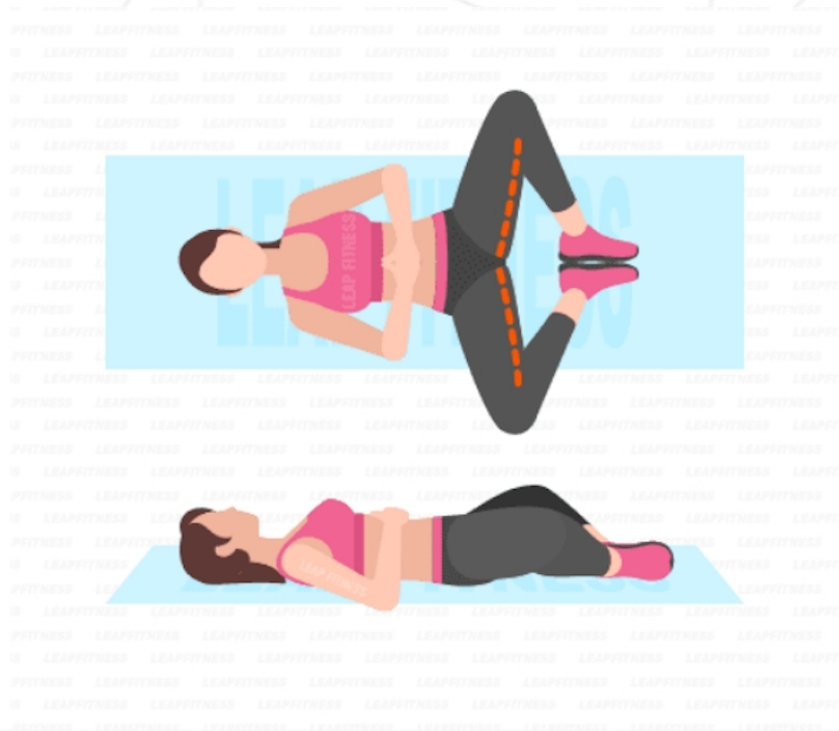
- 편하게 누워준다.
- 양쪽 발을 맞댄 채 다리를 접어 양 옆으로 벌려줍니다.
- 팔은 편하게 배위 또는 다리위에 놓아줍니다.

동작

- 40초간 유지합니다.

주의 사항

- 나비 스트레칭 자세에서 양쪽 다리가 똑같은 높이로 내려가지 않았다면 골반이 틀어져 있다는 뜻입니다. 더 안내려가는 쪽을 신경 쓰며 운동해줍니다.
- 허리가 뜨지 않도록 복근에 힘을 주며 유지합니다.



ex03: 햄스트링 스트레칭

준비

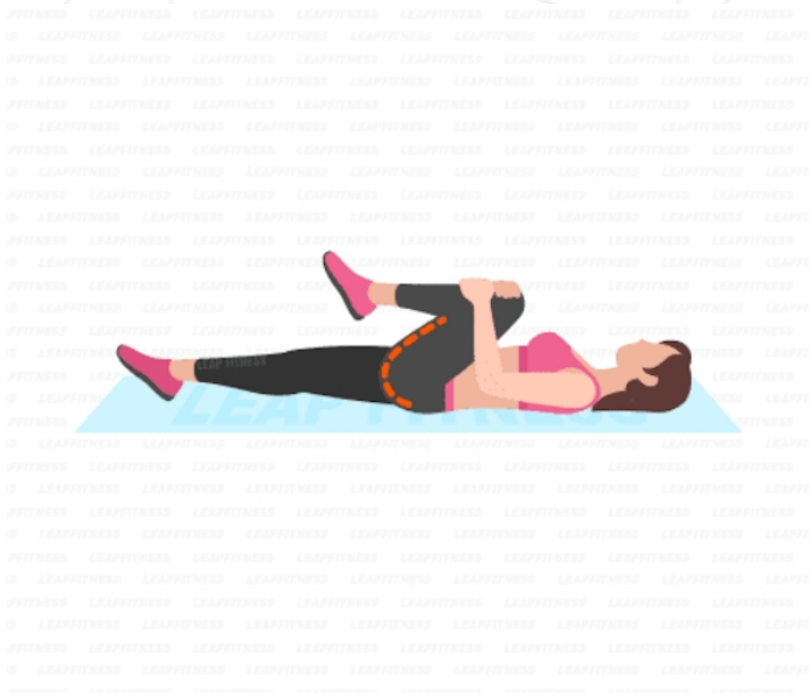
- 편하게 누워준다.
- 한 쪽 그대로 바닥에 두고, 반대쪽 다리를 접어 무릎을 두 손으로 잡아줍니다.

동작

- 그대로 무릎을 최대한 가슴 가까이 당겨줍니다.
- 당긴 다리의 발목을 15초간 시계방향으로 돌려줍니다.
- 15초간 반시계방향으로 돌려줍니다.
- 다리의 방향을 바꿔 똑같이 진행해줍니다.

주의 사항

- 바닥에 둔 다리가 뜨지 않도록 주의합니다.
- 허리가 꺾이지 않도록 주의합니다.



ex04: 앞으로 숙여 스트레칭

준비

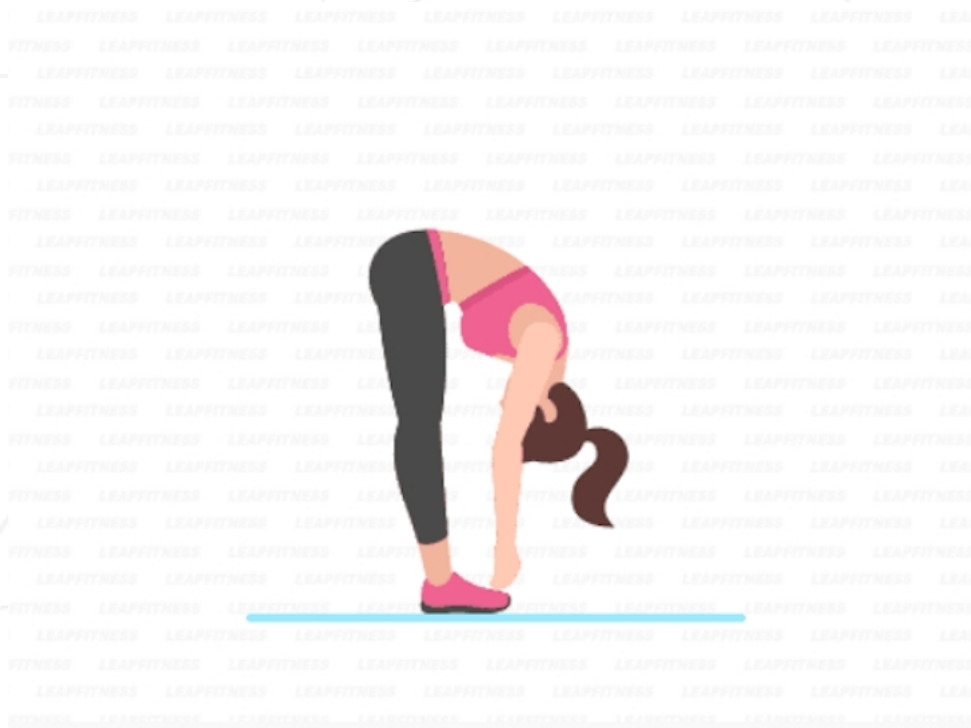
- 두 발을 모아 똑바로 서줍니다.

동작

- 발끝에 손이 닿을 정도로 숙여 상체를 최대한 다리 가까이 붙여줍니다.
- 20초간 유지 후 한 번 더 반복합니다.

주의 사항

- 발끝에 손이 닿지 않는다면 수건을 짧게 잡아 발에 걸어 운동하실 수 있습니다.



ex05: 쿼드 스트레칭

준비

- 한쪽 손을 벽으로 짚고 반대쪽 손으로 같은 방향의 발목을 잡아줍니다.

동작

- 잡은 발목이 허벅지와 가까워지도록 천천히 당겨 자세를 유지합니다.
- 약 20초간 유지 후 반대방향으로 반복합니다.

주의 사항

- 몸이 기울어지지 않고 일자로 바르게 섰는지 확인합니다.
- 등과 어깨, 목이 굽어져 있지 않은지 확인합니다,
- 허벅지 앞이 자극되는 스트레칭입니다,



Chapter V

Bonus

- Mandatory Part를 완료하신 후 체력이 남아있다면 Bonus를 진행하실 수 있습니다.

Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.