

Contents

I	Foreword	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	9
VI	Submission and peer correction	11

Chapter I

Foreword



Chapter II

Introduction

스트레칭과 식단에 대해 이해하고 습관화하였다면 이제 본격적인 운동을 할 차례입니다. 운동을 처음해보는 초보자들을 위한 루틴이지만 신체 상황에 따라 생각만큼 몸이 안 따라올 수도 있습니다. 절대 좌절하지 말고 keep going. 누구든 시작은 그러했습니다.

하체는 몸의 무게를 전부 받아내는 역할을 하며 몸 전체에서 60% 이상을 차지합니다. 크기가 큰 근육이 많으며 그 수도 많아 만약 근육량을 올리는 목표가 있다면 하체를 공략하는 것이 좋습니다.

무릎 및 고관절으로 가는 충격 또한 흡수해줘 관절의 손상을 막을 수 있습니다.

운동을 많이 해본 사람들도 정확한 자세와 자극을 신경 쓰며 과제를 진행하기를 바랍니다.

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.

Chapter IV

Mandatory Part

Part.1 하체

ex00: 스쿼트

준비

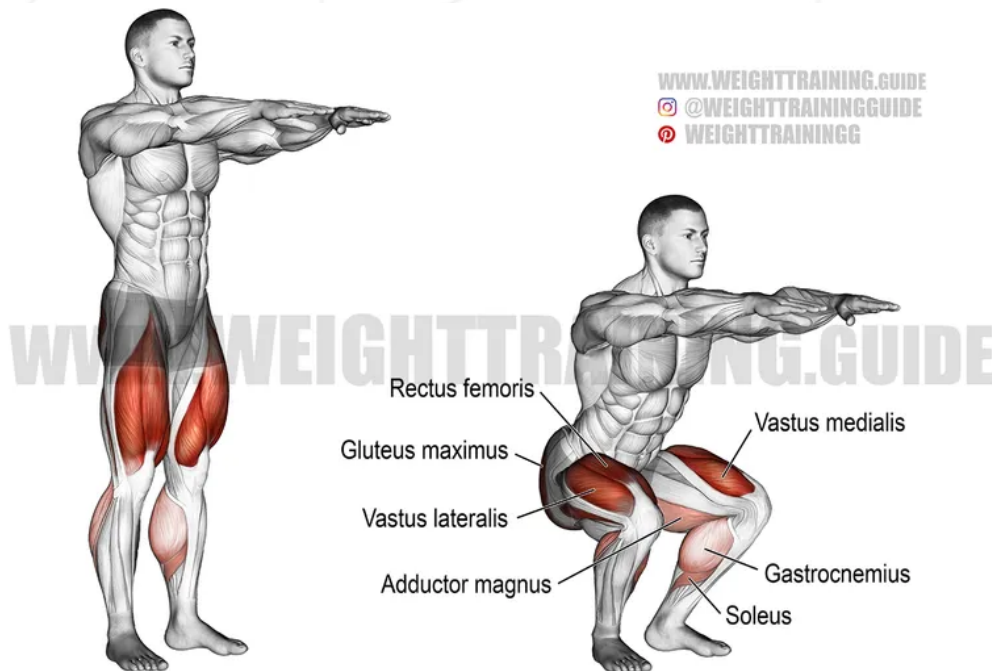
- 발이 무릎과 같은 방향을 가리키도록 돌립니다.
- 발을 어깨너비로 벌리고 팔을 앞으로 뻗은 채 바르게 섭니다.
- 시선은 앞을 바라봅니다.

동작

- 머리와 상체를 똑바로 유지하면서 천천히 내려갑니다.
- 허벅지가 바닥과 평행이 될 때까지 내려갑니다.
- 다시 올라와 시작자세로 돌아갑니다.

주의 사항

- 허리가 과하게 꺾이지 않도록 주의한다.



ex01: 런지

준비

- 바르게 서 손은 편하게 두거나 가볍게 골반을 잡아준다.
- 시선은 앞을 바라봐준다.

동작

- 상체를 똑바로 유지하면서 한쪽 다리를 앞으로 크게 내딛는다.
- 뒷다리의 무릎이 바닥에 거의 닿을 때 까지 내린다.
- 앞다리로 바닥을 밀어 다시 원래 자세로 돌아옵니다.
- 반대다리로 반복합니다.

주의 사항

- 허리가 꺾이지 않도록 주의한다.
- 어깨와 목이 굽어지지 않도록 주의한다.



ex02: 글루트 킥 백

준비

- 무릎과 손바닥을 바닥에 대어 엎드려줍니다.
- 손은 어깨아래, 무릎은 골반아래에 위치해줍니다.
- 허리, 허벅지, 종아리를 90도로 맞춰줍니다.
- 등이 굽어지지 않았는지 확인해줍니다.

동작

- 한쪽다리를 허벅지가 바닥과 평행해질 때까지 올려줍니다.
- 다시 천천히 제자리로 돌아옵니다.
- 반대쪽 다리로 반복합니다.

주의 사항

- 무릎이 아프다면 매트나 수건을 깔고 진행합니다.



ex03: 힙 쓰러스트

준비

- 벤치의 긴 부분에 팔을 걸쳐줍니다
- 다리를 삼각형 모양으로 세워 엉덩이를 바닥에서 떨어뜨려 줍니다.
- 발을 어깨너비 정도로 벌립니다.

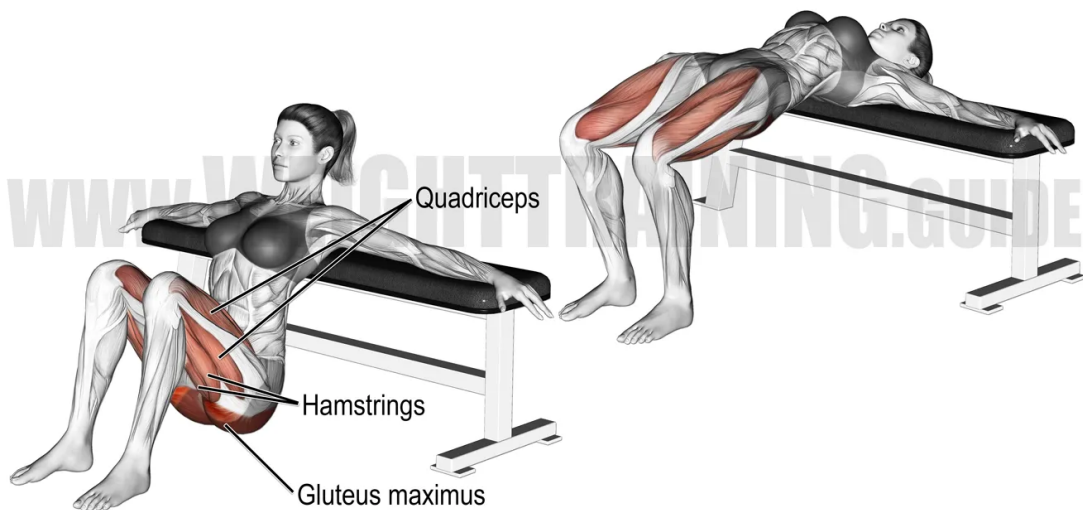
동작

- 골반을 천천히 들어 올려 허리와 허벅지를 완전히 펴줍니다.
- 다시 골반을 내려 원래 자세로 돌아옵니다.

주의 사항

- 등이 구부러지지 않도록 주의하세요.

WWW.WEIGHTTRAINING.GUIDE
@WEIGHTTRAININGGUIDE
WEIGHTTRAININGG



Chapter V

Bonus

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

ex04: 와이드 스쿼트

준비

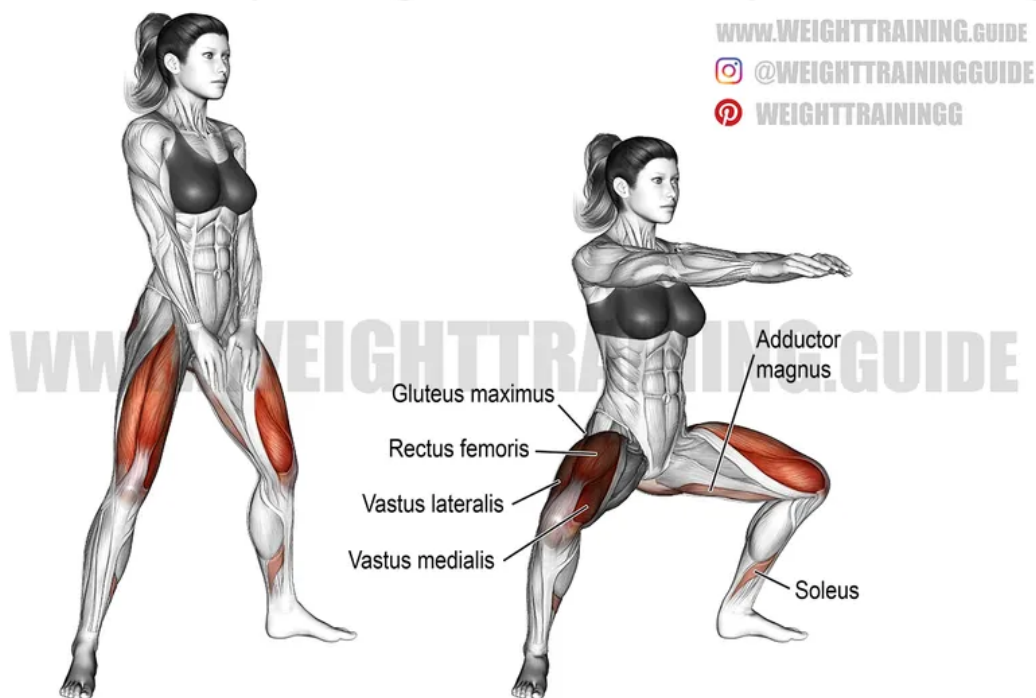
- 어깨너비의 1.5~2배로 넓게 서줍니다.
- 발가락과 무릎이 밖을 향하도록 돌려줍니다.

동작

- 머리와 상체를 똑바로 유지하면서 천천히 내려가며
- 허벅지가 바닥과 평행이 될 때까지 내려갑니다.
- 다시 올라와 시작자세로 돌아갑니다.

주의 사항

- 허리가 과하게 꺾이지 않도록 주의합니다.



ex05: 점프 스쿼트

준비

- 발이 무릎과 같은 방향을 가리키도록 돌립니다.
- 발을 어깨너비로 벌리고 팔을 앞으로 뻗은 채 바르게 섭니다.
- 시선은 앞을 바라봅니다.

동작

- 팔을 앞으로 모으며 허벅지가 바닥과 평행이 될 때까지 내려갑니다.
- 가볍게 점프하는 동시에 팔을 아래로 뺏어줍니다.
- 느리지 않은 속도로 반복합니다.

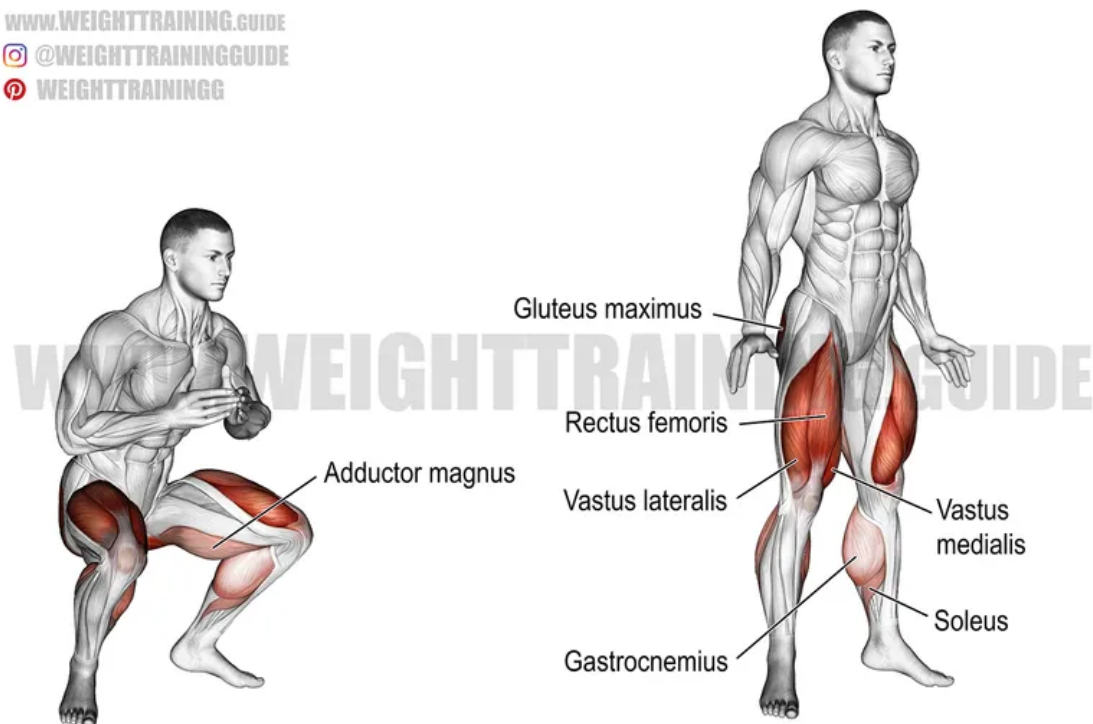
주의 사항

- 허리가 과하게 꺾이지 않도록 주의한다.
- 고개를 너무 숙이지 않도록 주의한다.

WWW.WEIGHTTRAININGGUIDE

IG @WEIGHTTRAININGGUIDE

YT WEIGHTTRAININGG



Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.

