

Contents

I	Forward	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	
	Part.1	5
	Part.2	8
V	Bonus	11
VI	Submission and peer correction	12

Chapter I

Forward



Chapter II

Introduction

처음 해보는 것이기에 남들만큼 무거운 무게를 가지고 운동할 수 없을 가능성이 크다. 누구든 처음에 그러한 시기를 겪었기에 부끄러워하거나 좌절할 필요는 없다. 고중량을 욕심내다가 부상의 위험이 있으니 꼭 자신에게 맞는 자세와 중량을 잘 알고 운동을 진행하기 바란다.

이번 subject에서는 케이블과 머신을 사용하는 어깨, 하체 운동을 배울 것이다. 만약 3주 차에 진행하였던 덤벨, 바벨을 이용한 중량 운동이 힘든 사람들은 이 subject부터 진행하여 근력을 키운 다음 중량 운동을 진행하는 것이 좋다.

간혹 다리 굽어지는 게 싫다며 하체 운동을 꺼리는 사람들이 있다. 하체 운동은 칼로리를 많이 소모하기 때문에 지방 연소에 도움이 되어 오히려 하체가 더 얇아지는 경우가 많다. 근육으로 다리가 굽어지는 건 생각보다 쉽지 않은 일이다.

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

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 어깨

ex00: machine shoulder press

준비

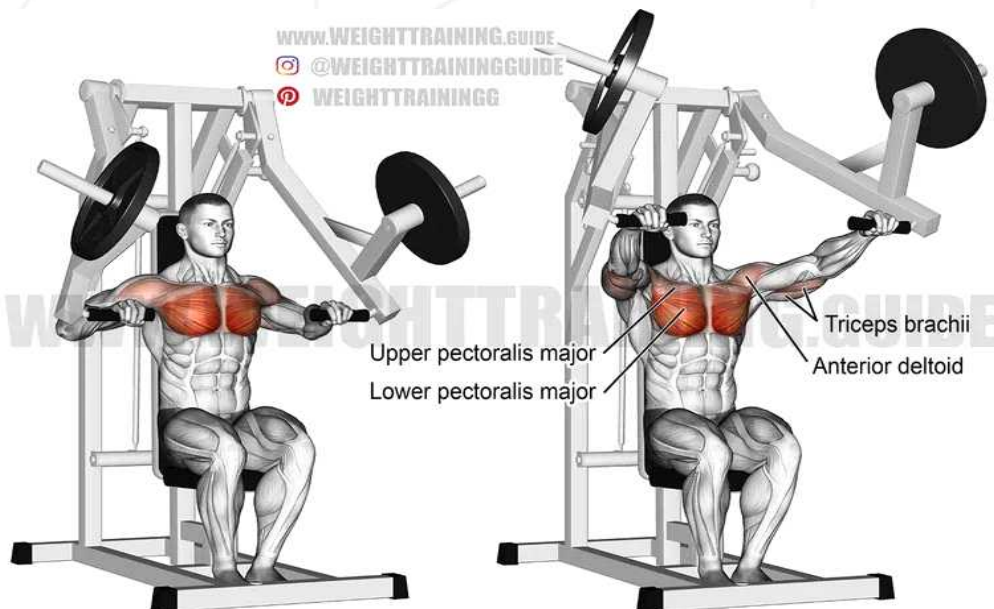
- 허리를 곧게 세우고 머신에 앉는다.
- 손잡이를 어깨너비보다 살짝 넓게 잡아주고 허리에 약간의 아치형을 만들어준다.

동작

- 숨을 들이마셔서 복압을 준 후 엉덩이와 몸통을 조인 상태에서 지면과 수직 되게 손잡이를 머리 위로 들어 올린다.
- 어깨의 긴장을 풀지 말고 천천히 손잡이를 내려준다.

주의 사항

- 부상 위험이 큰 운동이기 때문에 무게를 낮춘 후 워밍업을 충분히 하고 진행한다.
- 팔로 들어 올리기보다 어깨의 자극을 느끼며 들어 올린다.



ex01: cable lateral raise

준비

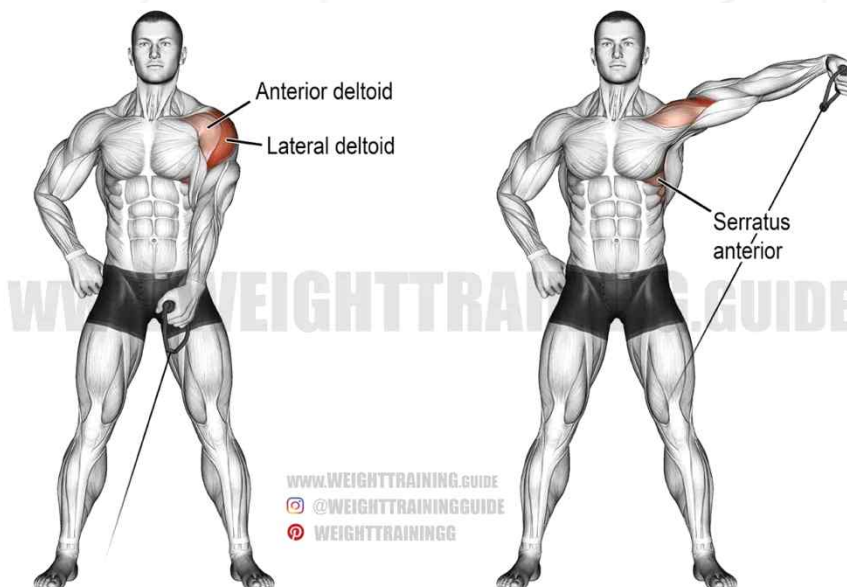
- 다리 밑에 있는 케이블을 자신의 옆에 오고 나란히 선다.
- 손잡이를 케이블과 맞닿은 쪽 반대편의 손으로 잡고 몸을 고정한다.

동작

- 케이블을 옆으로 날린다는 느낌으로 케이블을 늘려준다.
- 어깨 근육의 이완을 느껴주며 천천히 케이블을 내려준다.

주의 사항

- 어깨에 근육통이 아닌 다른 통증이 느껴지면 운동을 멈춘다.
- 케이블은 최대 어깨 높이까지만 올려준다.
- 반동을 주지 않는다.
- 횟수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
- 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.



ex02: reverse pec deck fly

준비

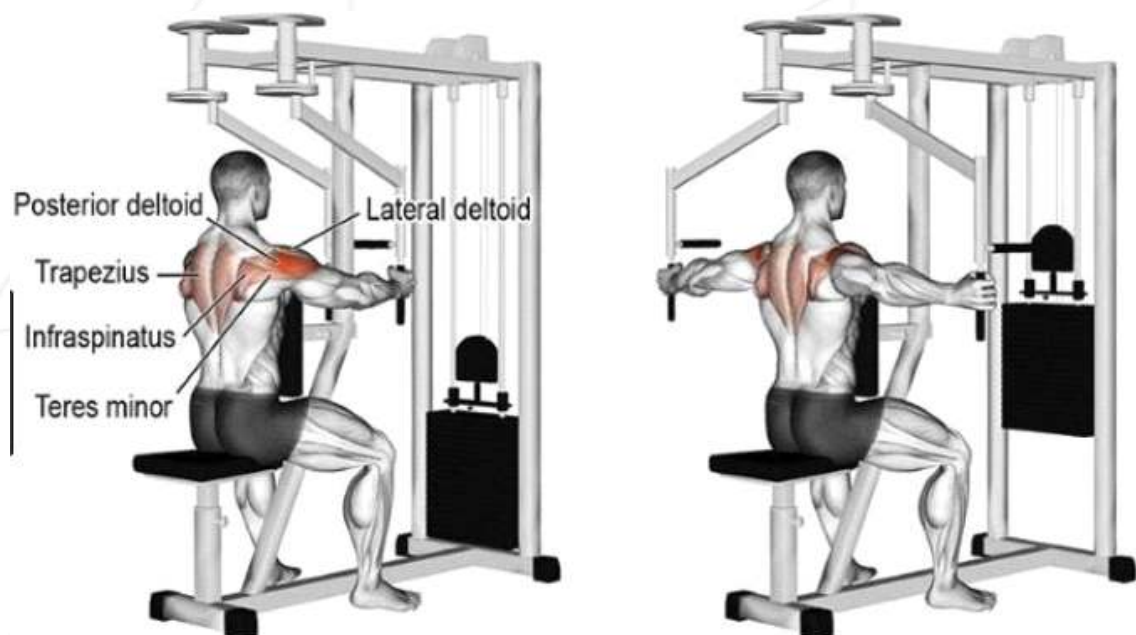
- 체스트 플라이 머신의 손잡이를 뒤로 옮기고 등받이에 배를 대고 앉는다.
- 팔꿈치를 약간 구부린 상태로 손잡이를 잡는다.
- 가슴을 펴고 머리, 목, 척추의 중립을 유지한다.

동작

- 팔꿈치를 유지하고 호흡을 뱉으며 후면 삼각근의 힘으로 팔을 바깥쪽으로 당겨준다.
- 호흡을 들이마시며 천천히 준비 자세로 돌아간다.

주의 사항

- 머리, 목, 척추의 중립을 유지한다. 허리가 아치형이 되지 않게 조심한다.
- 어깨가 올라가지 않게 조심한다.
- 반동을 주지 않는다.



Part.2 하체

ex03: leg press

준비

- 등받이에 등을 밀착하고 머신에 눕거나 앉는다.
- 발판 위에 두 발을 나란히 놓아준다.

동작

- 안전바를 내리고 호흡을 내뱉으며 발판을 밀어준다.
- 다리가 다 펴지면 다시 무릎을 구부려 발판을 2번 위치까지 오기 5cm 전에서 멈춰준다.

주의 사항

- 허리가 구부러 지면 안 된다.
- 반동을 사용하지 않는다.
- 운동이 끝나면 다시 안전바를 올려준다.
- 발의 위치를 바꿔가며 달라지는 자극을 느껴본다.



ex04: leg extension

준비

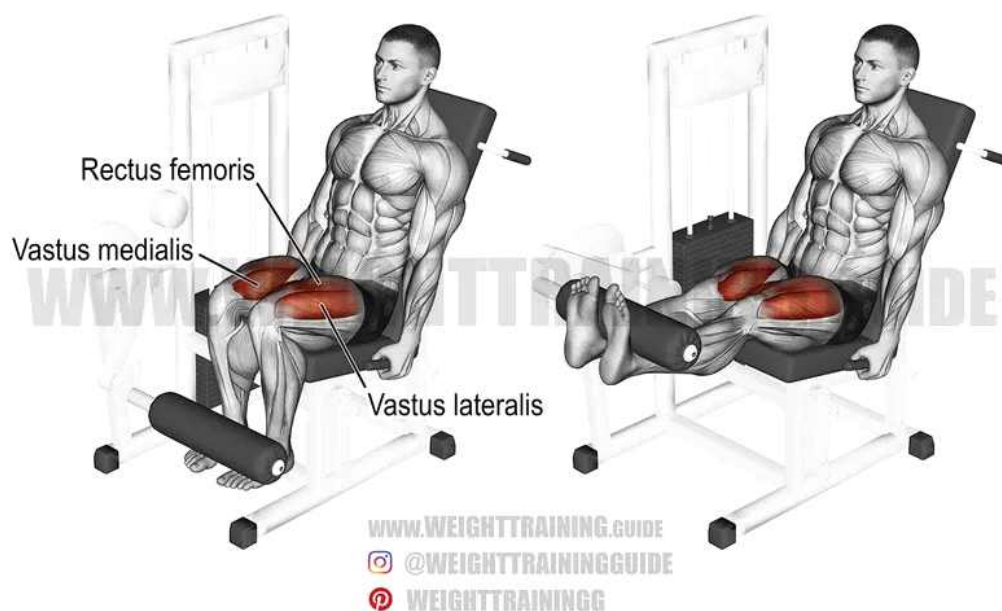
- 등받이에 등을 대고 머신에 앉는다.
- 발패드에 발을 올려놓고 정강이를 다리패드에 붙인다.
- 두 다리는 평행하게 골반 너비를 유지한다.

동작

- 손잡이를 잡고 대퇴사부의 자극을 느끼며 다리패드를 들어 올려준다.
- 대퇴사부의 긴장을 풀지 않을 정도까지만 다리패드를 천천히 내려준다.

주의 사항

- 엉덩이와 등이 떨어지지 않아야 한다.
- 반동을 사용하면 안된다.
- 무릎이 벌어지면 안된다.
- 다리를 다 피거나 다리의 힘을 다 빼면 안된다. 운동중에는 다리의 긴장감을 유지한다.
- 두 다리에 동일한 힘이 들어가게 노력한다.



ex05: leg curl

준비

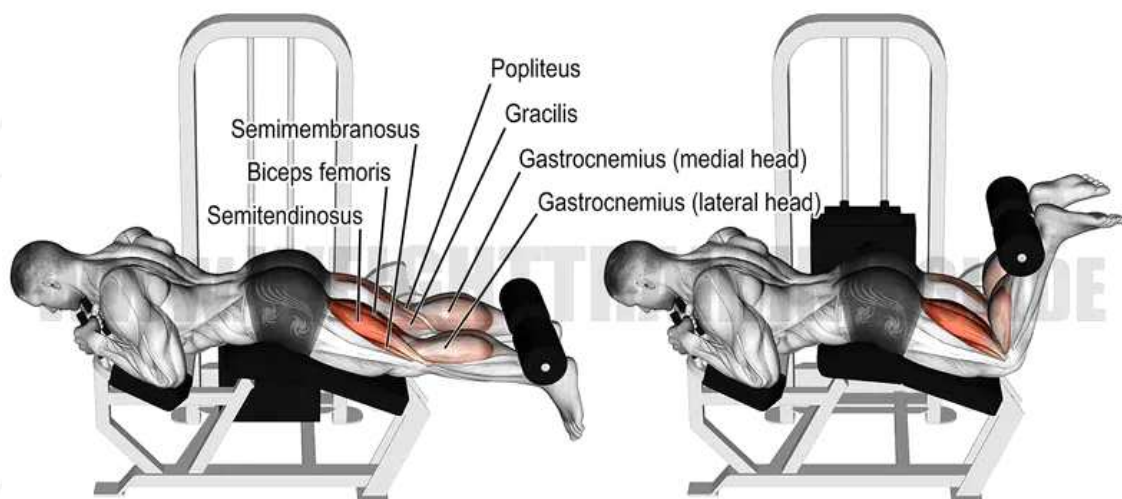
- 머신 패드 끝부분이 무릎 뼈 바로 위쪽에 오도록 머신 패드 위에 엎드린다.
- 다리걸이가 아킬레스건 위쪽에 닿도록 종아리를 끼운다.
- 두 다리는 평행하게 골반 너비를 유지하고 손잡이를 잡는다.

동작

- 무릎을 굽혀서 기구를 올려준다.
- 다리의 자극을 느끼며 천천히 내려준다.

주의 사항

- 패드에 몸을 밀착상태를 유지한다.
- 발로 차올리듯이 반동을 사용하면 안 된다.
- 무릎이 벌어지면 안 된다.
- 두 다리에 같은 힘이 들어가게 노력한다.



Chapter V

Bonus

- Mandatory Part를 완료하신 후 체력이 남아있다면 Bonus를 진행하실 수 있습니다.
- 지금까지 배운 운동을 통해 자신만의 어깨, 하체 루틴을 만들어 본다.

Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.
피평가자의 운동 영상을 통해 자세를 평가합니다.