

Contents

I	Introduction	2
II	Common Instructions	3
III	Forward	4
IV	Mandatory Part	9
V	Bonus	10
VI	Submission and peer correction	11

Chapter I

Introduction

1, 2주차를 통해서 제군들은 충분한 체력이 갖춰졌을 것이다. 그러므로 이번 주 부턴 3대 운동에 대해서 알아볼 것이다.

처음 해보는 것이기에 남들만큼 무거운 무게를 가지고 운동 할 수 없을 가능성이 크다.

누구든 처음에 그러한 시기를 겪었기에 부끄러워 하거나 좌절할 필요는 없다. 고중량을 욕심내다가 부상의 위험이 있으니 꼭 자신에게 맞는 자세와 중량을 잘 알고 운동을 진행하기 바란다.

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

운동은 크게 대흉근 가슴으로 시작해 팔로 뻗어나가게 구성을 해놓았다.

바벨을 통한 운동이 처음이라면 중량을 올리지 말고 오로지 바벨로만 해도 상관없다. 바벨의 무게는 무려 20kg 이니까!

Chapter II

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 III

Forward

저항 운동은 말 그대로 우리 몸에 일정한 저항을 이용하여 근육에 자극을 줌으로써 근 기능을 향상하는 운동을 말한다. 피로나 스트레스 없이 일상생활의 신체활동을 수행하고 나이에 적합한 기능적 독립성을 유지하고, 적극적인 여가 활동의 참여도 필수적으로 근 기능이 필요하며 적절한 근 기능은 요통이나 골다공증, 근골격계 손상을 예방할 수도 있다. 이러한 근 기능은 크게 근력과 근지구력으로 나눌 수가 있다.

근력은 하나의 근육 또는 근육군들이 발휘할 수 있는 최대의 힘이다. 예를 들면 A라는 사람이 아령 30kg을 팔을 구부려 한 번이라도 들 수 있고 B이라는 사람이 20kg을 팔을 구부려 한 번이라도 들 수 있다면 A의 최대 근력은 30kg이고 B의 최대 근력은 20kg인 것이다. 근지구력은 하나의 근육 또는 근육군들이 최대저항보다 작은 저항을 오랜 시간 지속해서 버틸 수 있는 능력이다. 예를 들어 학창 시절 양손 들기와 같은 벌을 설 때 근지구력이 좋은 사람이 좀 더 오래 손을 들 수 있을 것이다.

저항 운동을 할 때 강도에 따라 근력이 발달하기도 하고 근지구력이 발달하기도 한다. 따라서 내가 부족한 근 체력이 근력이라면 좀 더 무거운 저항을 이용하여 근육에 자극을 주어야 할 것이고, 근지구력이 부족하다면 좀 더 가벼운 무게를 많은 반복 회수를 하여야 근지구력이 발달할 것이다.

Chapter IV

Mandatory Part

III.1 가슴

Exercise 00 : bench press

준비

- 벤치에 누워 날개뼈 두개가 서로 만난다는 느낌으로 견갑골을 후인 하강 시켜준다.

동작

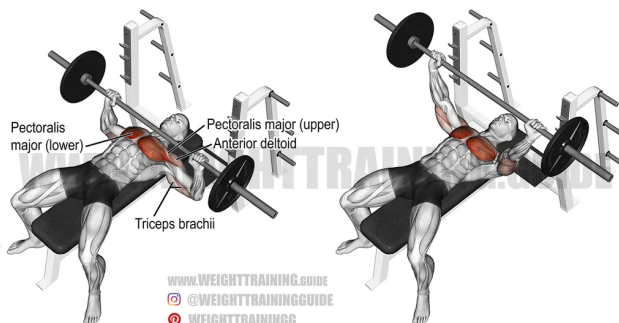
- 바벨을 어깨너비보다 약간 넓게 오버핸드 그립으로 잡고 팔을 완전히 펴서 바벨이 가슴뼈 위 쪽 높이에 오게 한다.
- 팔꿈치를 접어 가슴위까지 바벨을 내린다 이때 팔은 지면과 90도가 되게 한다.
- 바벨이 왔던 경로 그대로 움직이게 팔을 펴서 바벨을 올려준다.
- 돌아간다.

호흡

- 내리면서 마쉬고 올린 후 숨을 내뿜는다.

주의 사항

- 가슴 가운데에 바벨이 내려올 수 있도록 조절한다.



Exercise 01 : Dumbbell fly

호흡

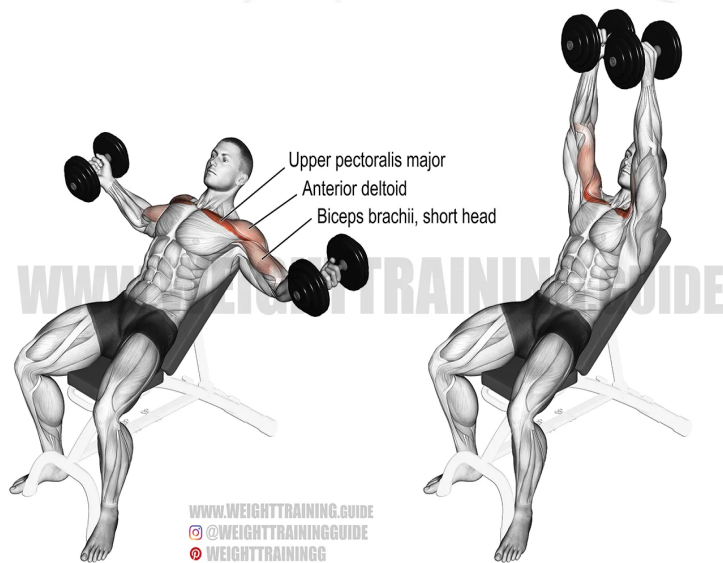
- 팔을 벌리면서 마시고 가운데로 모은 후 내뱉는다..

동작

- 벤치에 누워 가슴과 덤벨이 수직이 되도록 위치시킨다.
- 팔꿈치를 살짝 구부려 고정하고 반원을 그리며 덤벨을 내린다.
- 겨드랑이에 힘을 주고 안아주듯 반원을 그리며 밀어 올린다.

주의 사항

- 팔이 몸보다 아래로 내려가지 않도록 주의한다.



Exercise 02 : barbell curl

준비

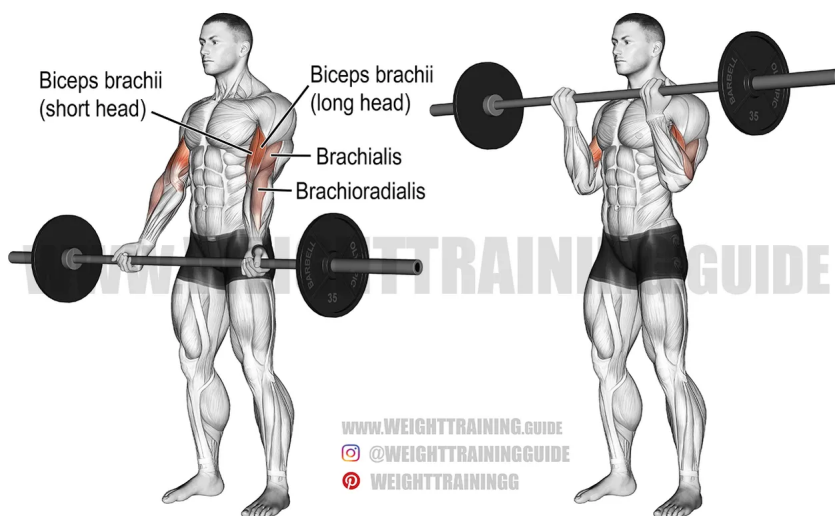
- 손과 발을 어깨너비로 벌린 후 바벨을 잡는다.

동작

- 팔꿈치를 옆구리에 약간 틈을 둔 채로 고정한다. 팔꿈치의 위치는 몸의 중앙부에서 조금 앞에 오게 한다.
- 팔꿈치를 접어 가슴 위까지 바벨을 빠르게 올린다.
- 팔을 천천히 퍼주며 돌아간다. 이때 팔을 90° 정도만 펴준다.

주의사항

- 양팔의 힘을 균등하게 주어야 한다.



Exercise 03 : dumbbell curl

준비

- 손과 발을 어깨너비로 벌린 후 덤벨을 잡는다.

동작

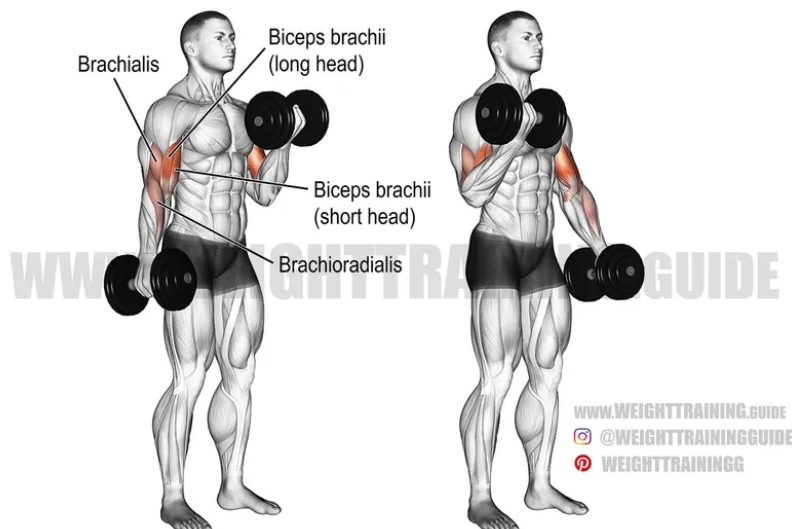
- 팔꿈치를 옆구리에 약간 틈을 둔 채로 고정한다. 팔꿈치의 위치는 몸의 중앙부에서 조금 앞에 오게 한다.
- 손바닥이 몸통을 향한 채로 팔꿈치를 접어 가슴 위까지 덤벨을 빠르게 올린다.
- 팔을 천천히 퍼주며 돌아간다. 이때 팔을 90° 정도만 펴준다.

호흡

- 올리면서 내쉬고 내리면서 마신다.

주의 사항

- 팔꿈치가 흔들리지 않도록 주의한다.
- 횡수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
- 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.



Exercise 04 : Hammer curl

호흡

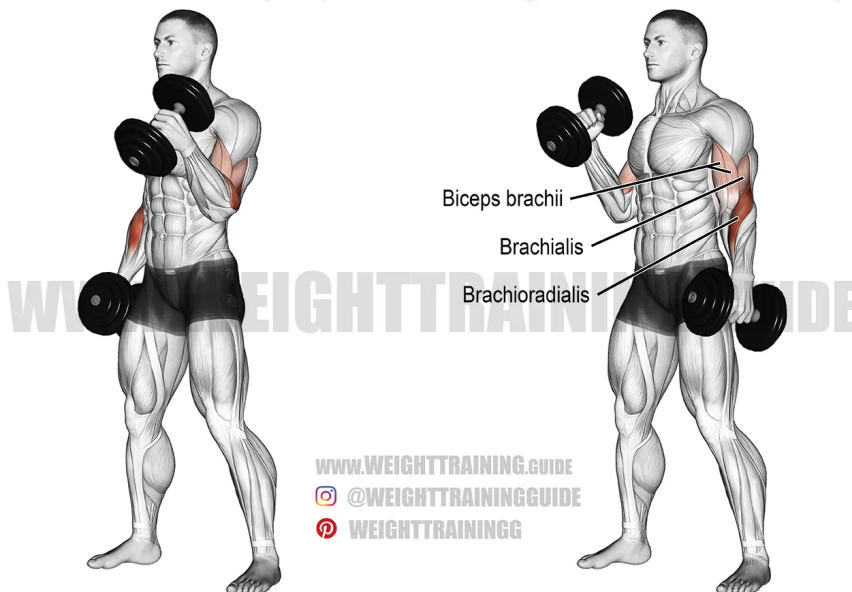
- 올리면서 내뱉고 내리면서 마신다.

동작

- 어깨너비로 선채로 양 손바닥이 허벅지를 향하게 덤벨을 잡는다.
- 팔꿈치를 옆구리에 고정시키고 덤벨을 그대로 들어올린다.
- 저항을 느끼면서 천천히 원위치 시킨다.

주의 사항

- 팔꿈치가 흔들리지 않도록 주의한다.



Chapter V

Bonus

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

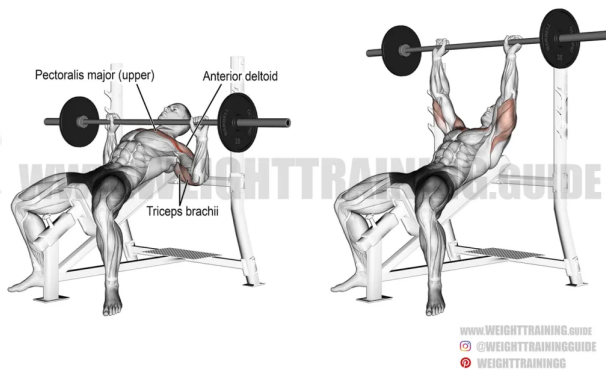
Exercise 00 : incline bench press

준비

- 인클라인 벤치에 누워 날개뼈 두 개가 서로 만난다는 느낌으로 견갑골을 후인 하강시켜준다.

동작

- 바벨을 어깨너비보다 약간 넓게 오버핸드 그립으로 잡고 팔을 완전히 펴서 바벨이 가슴뼈 위 쪽 높이에 오게 한다.
- 팔꿈치를 접어 가슴 위 10cm까지 바벨을 내린다. 이때 팔은 지면과 90도가 되게 한다.
- 바벨이 왔던 경로 그대로 움직이게 팔을 펴서 바벨을 올려준다.



- 벤치프레스를 진행할 때 손의 넓이를 바꿔가며 다른 자극을 느끼고 자신에게 가장 맞는 손 넓이를 찾는다.
- 자신에게 맞는 무게를 찾는다
- bonus운동은 어렵습니다. 자신의 실패지점까지만 세트를 반복합니다.

Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.