

# 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

운동(運動, exercise)은 체력과 수행력, 건강 등을 개선하거나 유지할 목적으로 여가에 계획적, 구조적, 반복적으로 하는 신체 활동이다.

운동은 성장을 촉진하거나 힘을 기르기 위해, 생물학적 노화를 방지하기 위해, 근육과 순환계를 발달시키기 위해, 운동 기술을 연마하기 위해, 몸무게를 줄이거나 유지하기 위해, 체력을 개선하기 위해, 또는 단순한 즐거움을 위해 한다. 건강상의 이익을 봤을 때, 권장하는 운동량은 운동의 목표와 종류, 사람의 나이에 따라서 달라진다. 운동을 조금이라도 하는 것이 아무것도 하지 않는 것보다 더 좋다. 연구로 밝혀진 운동의 다양한 좋은 효과 때문에 운동을 '기적의 약'이라고 부르기도 한다

# 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 전신

#### ex00: 런지 스트레칭

##### 준비

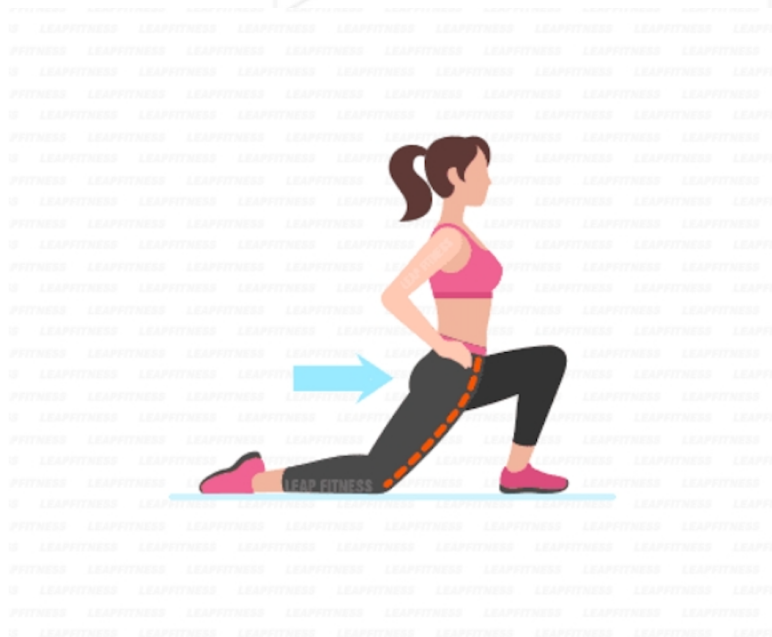
- 무릎을 꿇은 자세에서 시작합니다.
- 한쪽 무릎을 앞으로 세우고, 반대쪽 무릎을 뒤로 뻗어 바닥에 내려놓습니다.
- 상체를 바르게 세워 두 손은 허리위에 가볍게 고정시켜줍니다.

##### 동작

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

##### 주의 사항

- 허리가 구부러지지 않도록 주의하세요.



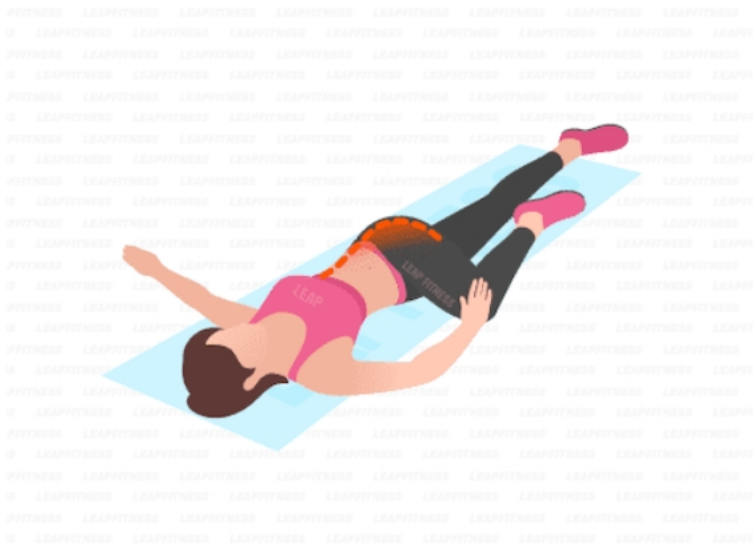
## ex01: 허리 트위스트 스트레칭

### 준비

- 편하게 누워줍니다.

### 동작

- 한쪽 다리를 접어 올리고 반대쪽 손으로 무릎을 잡아 바닥까지 눌러줍니다.
- 다른 손은 몸과 최대한 멀리 뻗어줍니다.
- 시선은 멀리 뻗은 손끝을 바라봐줍니다,
- 20초간 유지합니다.
- 반대 방향도 반복해줍니다.



## ex02: 앉아서 나비 스트레칭

### 준비

- 편하게 앉아줍니다.
- 양쪽 발을 맞댄 채 다리를 접어 양 옆으로 벌려줍니다.
- 상체는 모두 곧게 펴줍니다.
- 손으로 모은 발을 잡아줍니다.

### 동작

- 손 혹은 허벅지의 힘으로 무릎을 아래로 눌러줍니다.
- 40초간 유지합니다.

### 주의 사항

- 양쪽 다리가 똑같은 높이로 내려가지 않았다면 골반이 틀어져 있다는 뜻입니다.
- 잘 내려가지 않는 쪽을 손으로 눌러줍니다.



## ex03: 둔근 스트레칭

### 준비

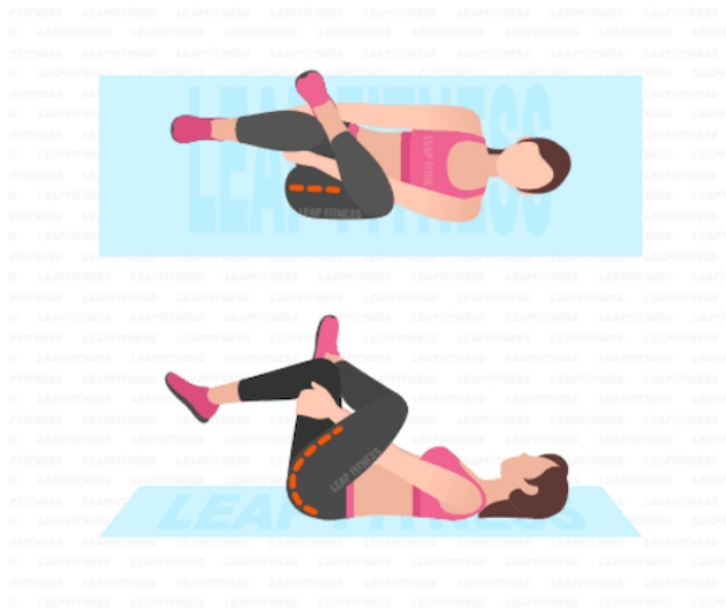
- 편하게 누워줍니다.
- 한쪽 다리의 발목을 반대쪽 다리의 무릎위에 올려줍니다.

### 동작

- 그대로 아래 있는 다리의 허벅지를 잡아 최대한 가슴 가까이 당겨줍니다.
- 당긴 다리의 발목을 15초간 시계방향으로 돌려줍니다.
- 15초간 반시계방향으로 돌려줍니다.
- 다리의 방향을 바꿔 똑같이 진행해줍니다.

### 주의 사항

- 허리나 엉덩이가 바닥에서 뜨지 않도록 주의합니다.





## ex04: 삼두근 스트레칭

### 준비

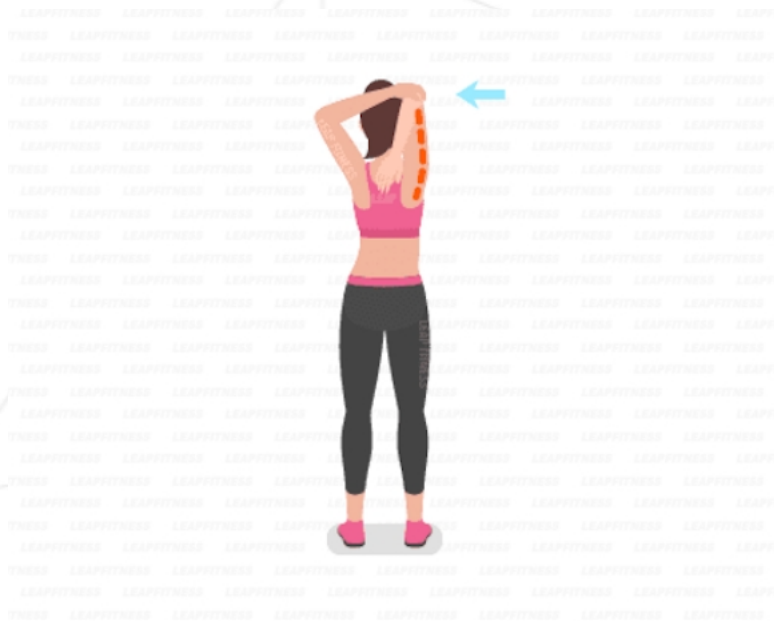
- 바르게 서 줍니다.

### 동작

- 한쪽 손을 위로 올려 접어 등에 닿게 해줍니다.
- 반대쪽 손으로 올린 팔의 팔꿈치를 잡아 당겨줍니다.
- 당긴 채 20초간 유지합니다.

### 주의 사항

- 어깨와 허리를 편 채 운동합니다.
- 목을 숙이지 않습니다.



## ex05: 코브라 스트레칭

### 준비

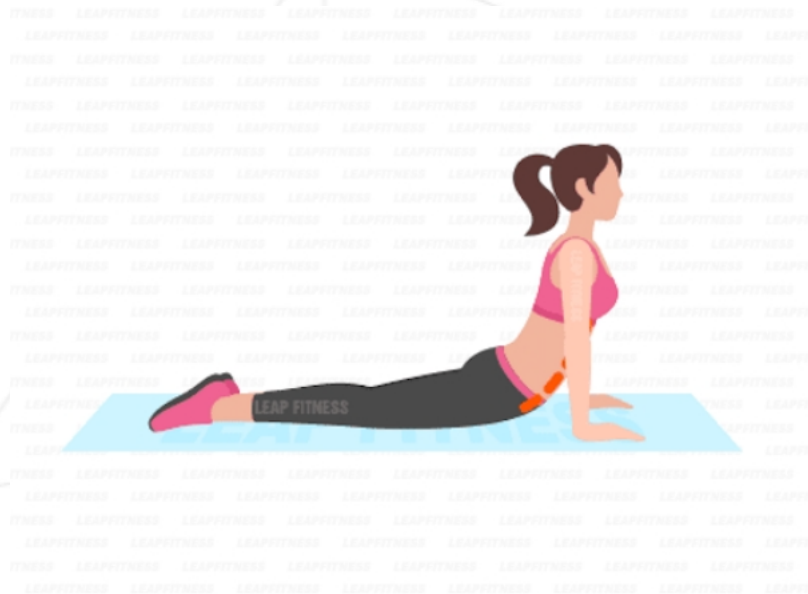
- 엎드려 누워줍니다.

### 동작

- 두 손을 어깨 바로 옆에 둡니다.
- 손으로 바닥을 밀어 상체를 올라줍니다.
- 가슴을 바닥에서 최대한 멀리 밀어냅니다.
- 30초간 유지합니다.

### 주의 사항

- 시선은 정면을 바라봅니다.



# 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.