

Contents

I	Forward	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	
	Part.1	5
	Part.2	6
	Part.3	7
V	Bonus	8
VI	Submission and peer correction	9

Chapter I

Forward



Chapter II

Introduction

개발에 진심인 우리는 책상에 앉아 코드를 보는 시간이 늘어남에 따라 거북목과 허리통증을 피하기 어렵다. 정도가 심해지면 병원에 가서 시술이나 수술을 통해서만 문제를 해결해야 할 때가 오고 이를 막기 위해선 주기적인 스트레칭은 필수이다. 운동 피곤인 만큼 운동을 하기 전후 스트레칭의 중요성 또한 무시할 수 없다. 운동 중에 발생할 수 있는 부상을 방지하기도 하고 관절과 근육을 늘려주어 더 넓은 가동범위를 운동할 수 있게 한다.

Chapter III

Common Instructions

- 주어진 과제를 적절히 수행하였다는 흔적을 남겨야 합니다. 어플을 통한 시작 시간, 끝난 시간을 정리하는 것, 자세를 평가받기 위한 영상촬영을 권장하고 있습니다.
- 이 subject에 있는 가이드라인은 정답이 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 IV

Mandatory Part

Part.1 거북목 스트레칭

- 목을 뒤로 쪽 당겨준 상태로 5초 유지 후, 앞으로 당긴 후 5초 유지한다. 10번 반복한다.
- 머리를 뒤로 젖힌 상태로 5초 유지하고 원래 자세로 돌아온다. 10번 반복한다.
- 턱을 앞으로 당겨 가슴에 닿도록 한다. 5초 유지 후 돌아온다. 10번 반복한다.
- 어깨를 으쓱 들어 올린 상태로 5초 유지한다. 10번 반복한다.
- 머리를 양 옆으로 회전한다. 각 방향당 10번씩 반복한다.
- 한쪽 손을 반대쪽 옆머리에 손을 대고 머리를 당겨준다. 당긴 상태로 15초 유지한다. 각 방향당 3번 반복한다.
- 손으로 뒤통수를 밀어 머리를 앞으로 오게 한다. 머리는 이에 대항하여 힘을 준다. 이후엔 손으로 이마를 밀어 머리를 뒤로 가게 한다. 머리는 이에 대항하여 힘을 준다. 5초 지속한다. 10번 반복한다.
- 손으로 머리를 옆으로 민다. 머리는 이에 대항하여 힘을 준다. 5초 지속한다. 각 방향당 10번 반복한다.

<한 시간에 한번 목 건강을 위한 스트레칭>

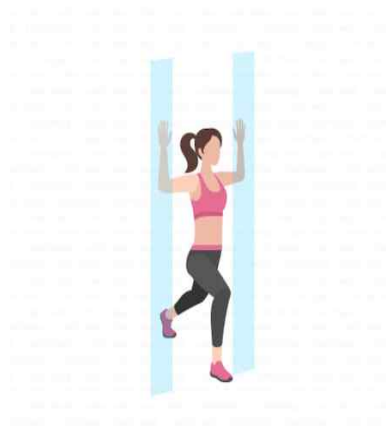
	머리 앞뒤로 움직이기 5초 멈추기 10번		머리 뒤로 젖히기 5초 멈추기 10번
	턱 가슴에 대기 5초 멈추기 10번		어깨 으쓱 들어올리기 5초 멈추기 10번
	머리 회전하기 각 방향 당 10번		머리 옆으로 기울여 당기기 15초 멈추기 3번
	손으로 미는 힘과 반대로 1. 머리 뒤로 움직이기, 2. 앞으로 움직이기 5초 멈추기 10번		손으로 미는 힘과 반대로 머리 옆으로 기울이기 5초 멈추기 10번

Part.2 라운드숄더 스트레칭

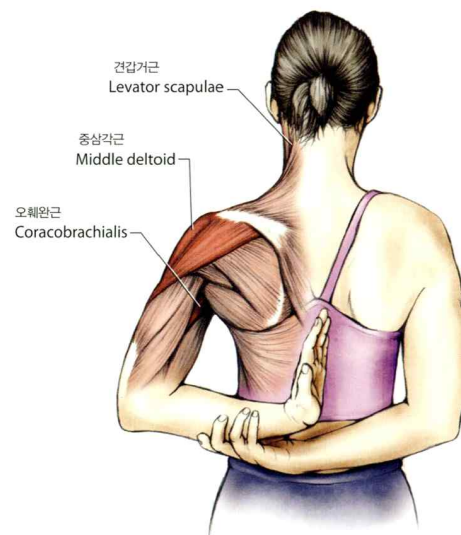
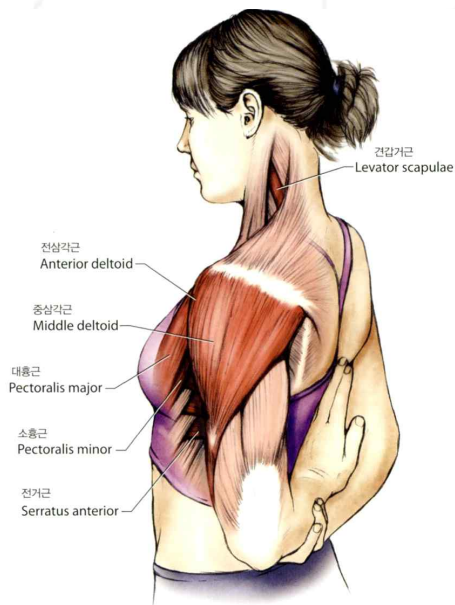
- 어깨에 힘을 빼고 차렷자세를 취했을 때 두 손바닥이 서로 마주 보지 않고 손바닥이 몸 뒤쪽을 향한다면 라운드 숄더를 의심해 봐야 한다.

방법

- 벽의 모서리나 좁은 문 앞에 서서 두 팔을 벽에 기댄다. 몸을 앞으로 기울여 가슴근육이 늘어나는 것을 느끼며 쭉 늘려준다. 20초간 유지한다.



- 왼팔을 등 뒤로 보내고 팔꿈치를 90도가량 구부린다. 오른손으로 왼쪽 팔꿈치를 잡고 오른쪽 어깨를 향해 당겨준다. 반대 방향도 해준다. (팔꿈치를 잡을 수 없을 시 손목을 잡아준다) 가슴을 펴고 팔을 안쪽에서 바깥쪽으로 돌린다. 이때 어깨는 내려서 귀와 최대한 멀어지게 한다.

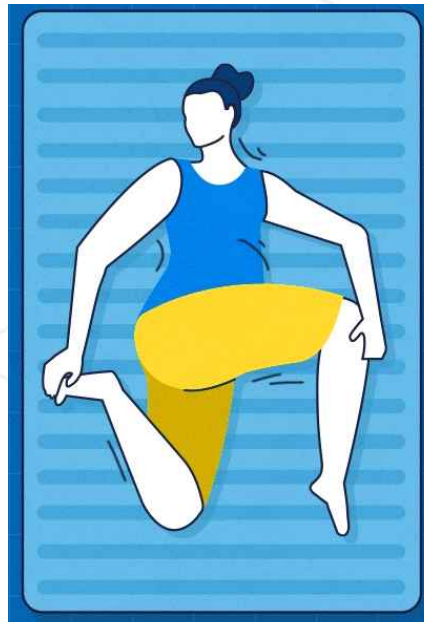


Part.3 프레첼 자세

- 기립근과 복사근을 늘려주어 허리통증 해결에 도움을 준다.
- 라운드 숄더 및 거북목 교정에도 도움이 된다.

방법

- 양쪽 팔은 차렷 자세로 어깨를 바닥에 붙이고 눕는다.
- 왼쪽 다리를 직각으로 들고 오른쪽으로 넘겨준다.
- 오른쪽 다리는 뒤로 당겨 왼쪽 손으로 오른쪽 발목을 잡아준다.
- 오른손으로 왼 다리 회박지를 잡아준다.
- 목은 왼쪽으로 당겨준다.
- 복식호흡을 하며 1~2분 유지한다.
- 반대 방향으로도 진행한다.



Chapter V

Bonus

- 필수 스트레칭 파트의 자세가 완벽하지 않다면 자세 숙지에 조금 더 신경 쓴다.
- 평소 하는 운동이 있다면 운동 전에 스트레칭을 진행하십시오
- 의자에 앉아계시는 시간이 많으시다면 2시간 간격으로 스트레칭을 진행하십시오
- 스트레칭을 생활화하여 동작에 대한 가이드라인을 보지 않고도 스트레칭을 진행할 수 있어야 합니다.

Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.