

Contents

I	Foreword	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	10
VI	Submission and peer correction	12

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.

등 근육은 코어와 척추기립근을 포함한 근육입니다.

등 근육은 상체에서 가장 많은 근육량을 차지하며 척추가 바르게 세워 몸 전체가 구조적으로 튼튼해지게 합니다. 등 근육은 허리디스크와 굽은 등을 방지하며 다음 단계인 복합적인 운동들을 할 수 있게 됩니다.

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 등

ex00: good morning exercise

준비

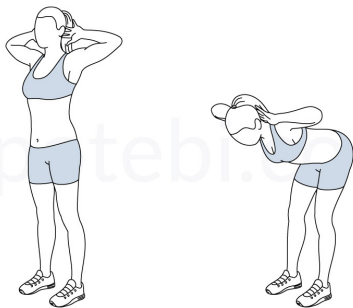
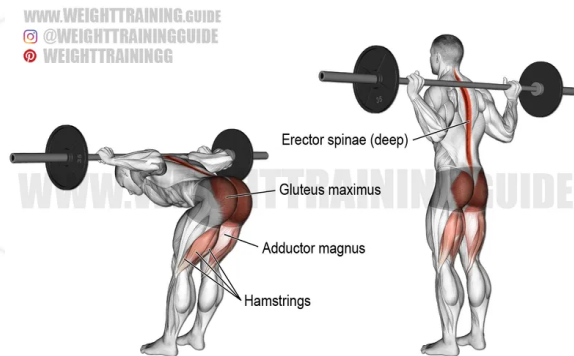
- 발을 어깨너비로 벌리고 바르게 서줍니다.
- 양 손을 머리 뒤에 가볍게 둡니다.

동작

- 골반을 구부려 엉덩이를 뒤로 밀어 상체가 바닥과 평행이 되도록 숙여줍니다.
- 제자리로 돌아가 반복합니다.

주의 사항

- 허벅지 뒤쪽에 가벼운 긴장 이상으로 자극이 가게 몸을 숙이지 않는다.
- 목을 숙이거나 허리가 꺾이지 않도록 주의한다.



ex01: super man

준비

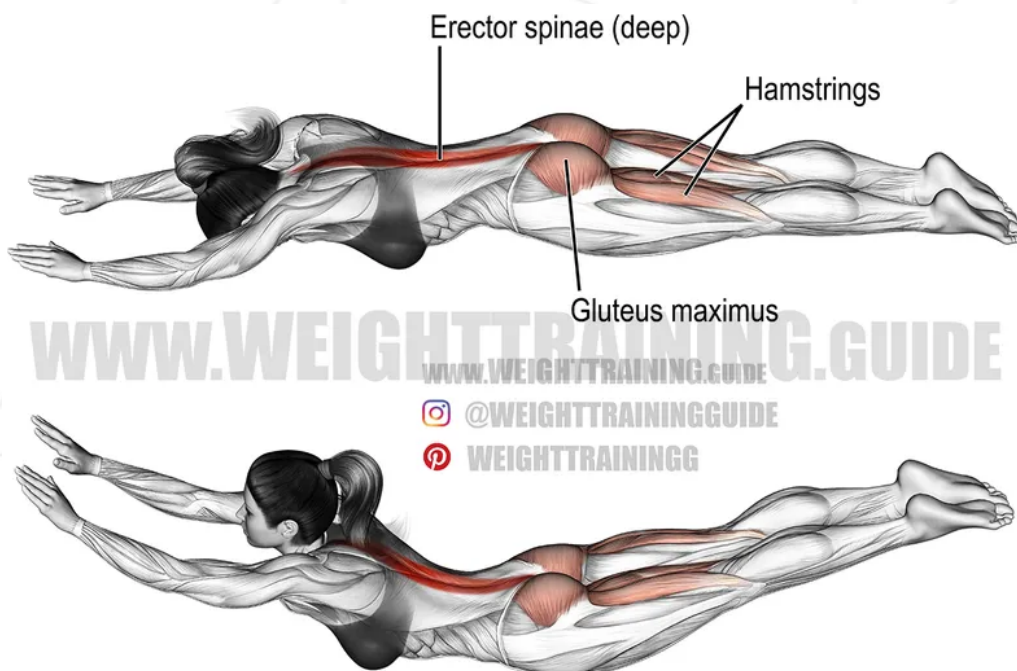
- 엎드린 상태에서 양 팔을 앞으로 뻗는다.
- 양팔과 양다리를 벌려 몸을 X자로 만든다.

동작

- 배가 지면에 닿은 상태로 상체 윗부분과 양쪽 다리를 지면에서 20도 정도 들어올린다.
- 10~30초 유지 후 준비 자세로 돌아온다.

주의 사항

- 발목과 목의 높이를 맞춘다.
- 등이 약간 당기는 느낌 이상으로 팔이나 발목을 당기지 마시오.
- 팔과 다리 동시에 운동을 진행하기 힘들 경우 따로따로 운동을 진행한다.



Part.2 코어

ex02: bird-dog

준비

- 지면에 손과 무릎을 대고 엎드린다.
- 손과 어깨, 무릎과 엉덩이가 수직인 상태에서 허리를 일자로 만든다.

동작

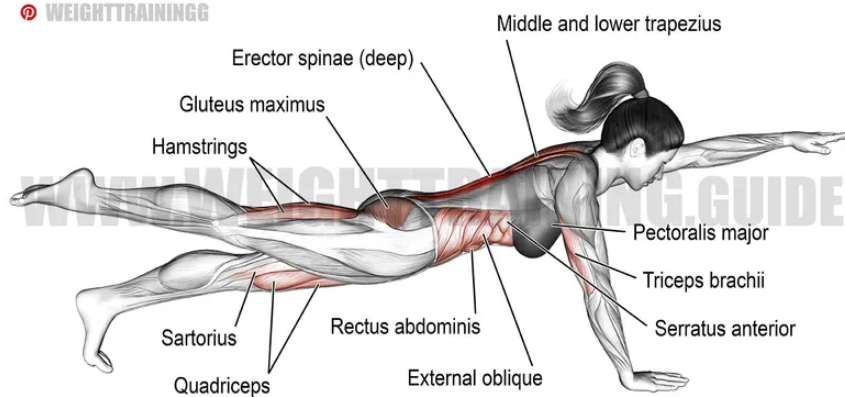
- 허리가 굽히거나 말리지 않게 오른손과 왼발을 들어 5~10초 버틴다.
- 준비 자세로 돌아간 후 반대쪽 발과 손을 들어 반복한다.

주의 사항

- 허리가 내려가거나 엉덩이가 올라가지 않도록 주의합니다.



WWW.WEIGHTTRAININGGUIDE
@WEIGHTTRAININGGUIDE
WEIGHTTRAININGG



ex03: plank

준비

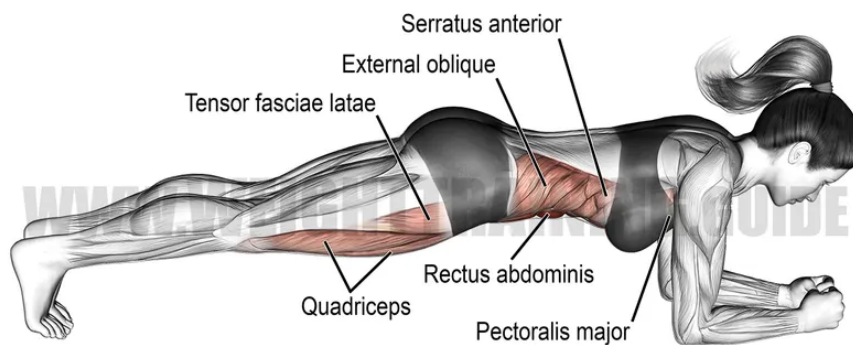
- 팔꿈치를 어깨너비 정도 벌린 후 지면에 닿게 엎드린다.
- 양손은 주먹을 쥐거나 모으는 등 자신에게 편한 자세를 찾는다.

동작

- 복부에 힘을 주고 팔은 지면과 90도, 머리부터 발끝까지 일자로 유지한다.
- 30~60초간 실시.

주의 사항

- 엉덩이가 올라가거나 등이 처지는 것을 조심한다.
- 둔근과 코어 근육의 긴장을 유지한다.
- 어깨를 내려 귀와 어깨가 최대한 벌어지게 한다.
- 무릎을 대고 수행하면 난이도를 낮출 수 있다.



www.WEIGHTTRAININGGUIDE

Instagram icon @WEIGHTTRAININGGUIDE

Pinterest icon WEIGHTTRAININGG

- 횟수나 시간을 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
- 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.

ex03: 브릿지

준비

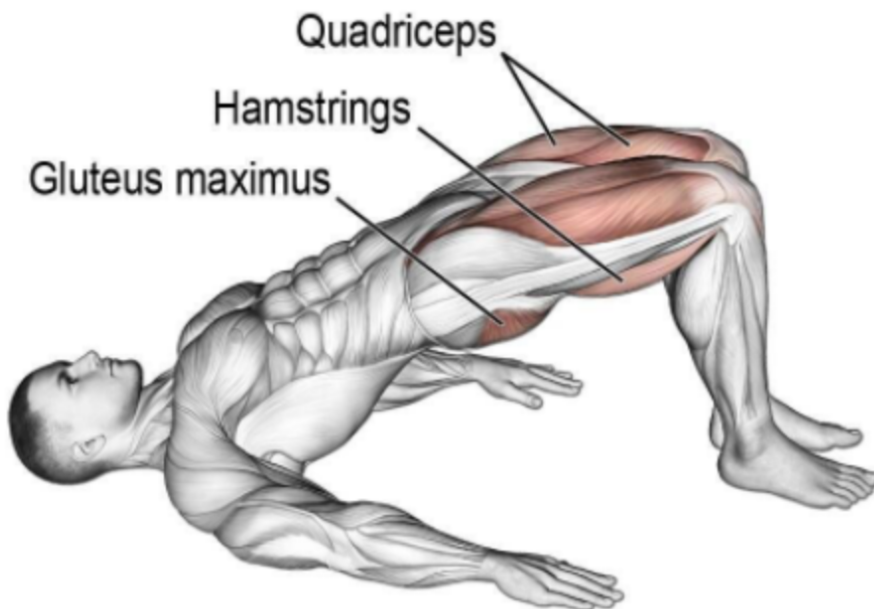
- 편하게 누워 다리를 삼각형 모양으로 세워준다.
- 발 너비는 골반너비로 벌려준다.
- 무릎과 발목이 수직을 이루도록 한다.
- 몸이 흔들리지 않도록 양 팔로 바닥을 지지해준다.

동작

- 엉덩이에 힘을 주며 골반을 위로 올려 무릎, 골반, 어깨가 일직선이 되도록 한다.
- 일직선을 만든 상태에서 잠시 유지한다.
- 긴장을 놓지 않은 채 천천히 내려와 제자리로 돌아간다.

주의 사항

- 골반을 과도하게 들어 올려 허리에 무리가 가지 않도록 주의한다.
- 허벅지 앞쪽이 과하게 당겨지지 않도록 발의 위치를 정확히 해준다.



Chapter V

Bonus

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

ex04: side plank reach through

준비

- 옆으로 누워 팔꿈치와 손바닥으로 바닥을 밀어 상체를 들어 올려줍니다.
- 발부터 머리까지 일직선이 되도록 합니다,
- 반대쪽 팔을 천장을 향해 올려줍니다.

동작

- 천장을 향한 팔을 앞으로 둥글게 말며 상체와 바닥 사이 공간으로 넣어줍니다.
- 다시 팔을 들어올려 제자리로 돌아옵니다.
- 천천히 내려와 정해진 횟수만큼 반복합니다.
- 반대방향도 반복합니다.

https://www.youtube.com/watch?v=O8K_i5dGe_c

주의 사항

- 골반이 아래로 내려가지 않도록 몸이 일자를 유지하는지 신경 씁니다.



ex05: 싱글레그 브릿지

준비

- 편하게 누워 다리를 삼각형 모양으로 세워준다.
- 발 너비는 골반너비로 벌려준다.
- 무릎과 발목이 수직을 이루도록 한다.
- 몸이 흔들리지 않도록 양 팔로 바닥을 지지해준다.

동작

- 한쪽 다리를 곧게 펴고 엉덩이에 힘을 주며 무릎, 골반, 어깨가 일직선이 되도록 한다.
- 일직선을 만든 상태에서 잠시 유지한다.
- 천천히 내려와 정해진 횟수만큼 반복한다.
- 반대 다리를 올린채 똑같이 반복해준다.

주의 사항

- 골반을 과도하게 들어 올려 허리에 무리가 가지 않도록 주의한다.
- 허벅지 앞쪽이 과하게 당겨지지 않도록 발의 위치를 정확히 해준다.



www.WEIGHTTRAINING.GUIDE
@WEIGHTTRAININGGUIDE
WEIGHTTRAININGG

Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.