

# Contents

|     |                                |    |
|-----|--------------------------------|----|
| I   | Forward                        | 2  |
| II  | Introduction                   | 3  |
| III | Common Instructions            | 4  |
| IV  | Mandatory Part                 |    |
|     | part.1                         | 5  |
|     | part.2                         | 7  |
| V   | Bonus                          | 9  |
| VI  | Submission and peer correction | 11 |

# 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 가슴, 팔 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.

앞선 과제에서 가슴 운동의 중요성을 이미 말한 바 있다. 하지만 벤치프레스나 푸쉬업등 무게를 조절하더라도 기초 근력이 부족해 수행하기 힘들 때가 있다. 이런 상황에서는 이번 subject에서 소개하는 머신운동을 통해 기초 근력을 먼저 키우는 것이 좋다.

팔은 실생활에서 가장 많이 드러나는 부위 중 하나이다. 특히 여름에 pt를 받는 사람들을 보면 남자들은 굵고 갈라진 팔을 여자들은 팔뚝살 없는 매끈한 팔을 원하는 경우가 많다. 머신을 이용한 팔 운동들은 원하는 것들을 얻을 수 있게 해준다.

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 가슴

#### ex00: Machine Chest Press

##### 준비

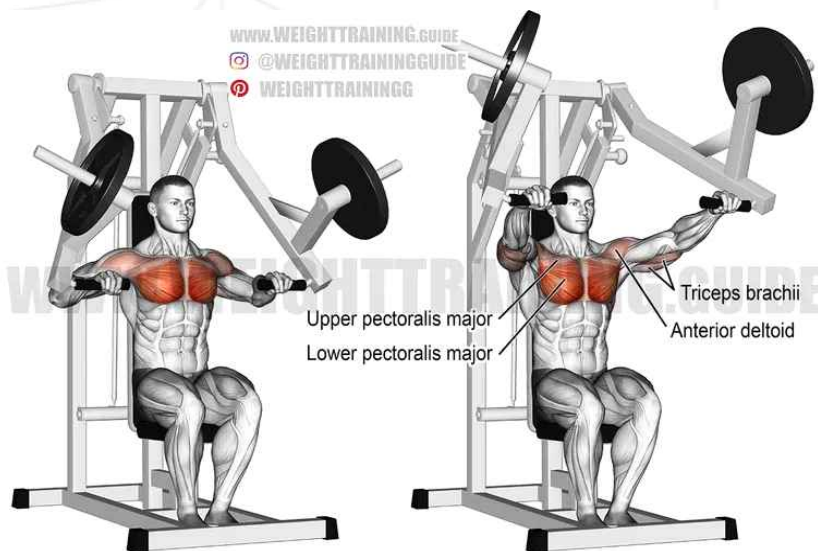
- 머신에 앉아 손잡이가 가슴 위치에 오게 높이를 조절해준다.
- 등받이에 등을 밀착시켜 고정한다.
- 손등이 위에 오게 손잡이를 잡고 발을 지면에 고정한다.

##### 동작

- 어깨가 완전히 늘어날 때까지 손잡이를 밀어준다.
- 가슴의 늘어남이 느껴질 때까지 손잡이가 갔던 길을 되돌아온다.

##### 주의사항

- 어깨관절의 부담을 줄이기 위해 팔꿈치를 어깨보다 낮게 유지한다.
- 일부 머신에서는 발레버를 눌러 손잡이를 앞으로 당겨오는 기능이 있다.
- 벤치 프레스가 힘들 경우 머신 체스트 프레스를 이용하면 비교적 쉽게 근력을 키울 수 있다.



## ex01: Machine Chest Fly

### 준비

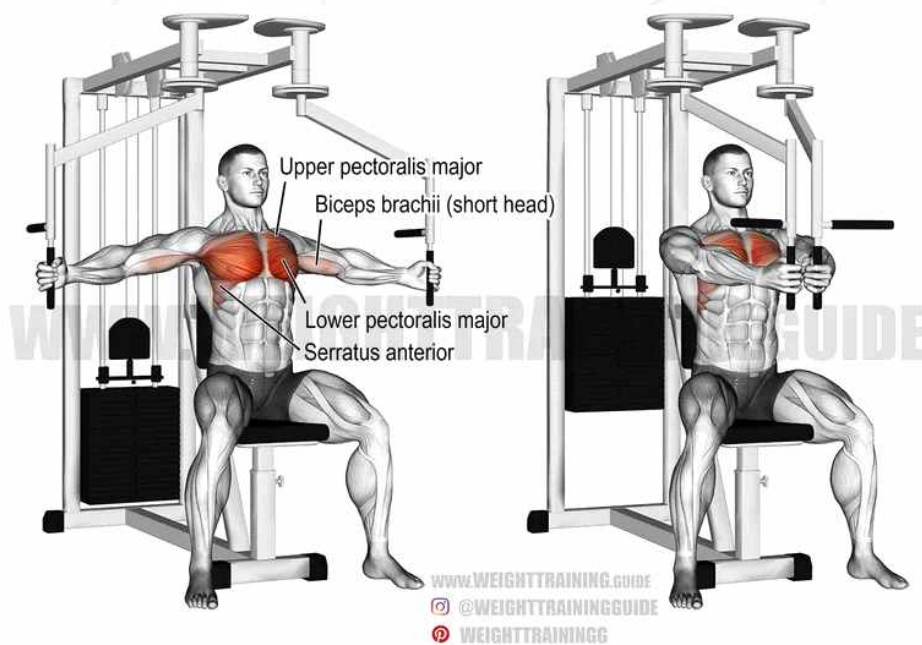
- 등받이에 등을 단단히 고정하고 머신에 앉는다.
- 어깨높이에서 손잡이를 잡고 팔꿈치를 살짝 구부려준다.
- 손목, 팔꿈치, 어깨가 수평 되게 회전시켜준다.

### 동작

- 팔꿈치가 약간 구부러진 것을 유지하며 손잡이를 넓게 밀어 부딪히게 한다.
- 어깨와 가슴의 늘어남을 느끼며 손잡이가 왔던 길을 되돌아간다.

### 주의사항

- 가장 편한 위치에 등받이를 조절한다.
- 천천히 자극을 느끼며 운동한다.
- 어깨를 안쪽으로 회전시켜 손목, 팔꿈치, 어깨가 수평 되게 하면 대흉근의 분리가 더 잘 일어납니다.
- 가슴근육의 늘어남과 중앙으로 모이는 느낌에 집중해야 한다.
- 손목의 수평을 유지한다.



## Part.2 팔

### ex02: Machine Curl

#### 준비

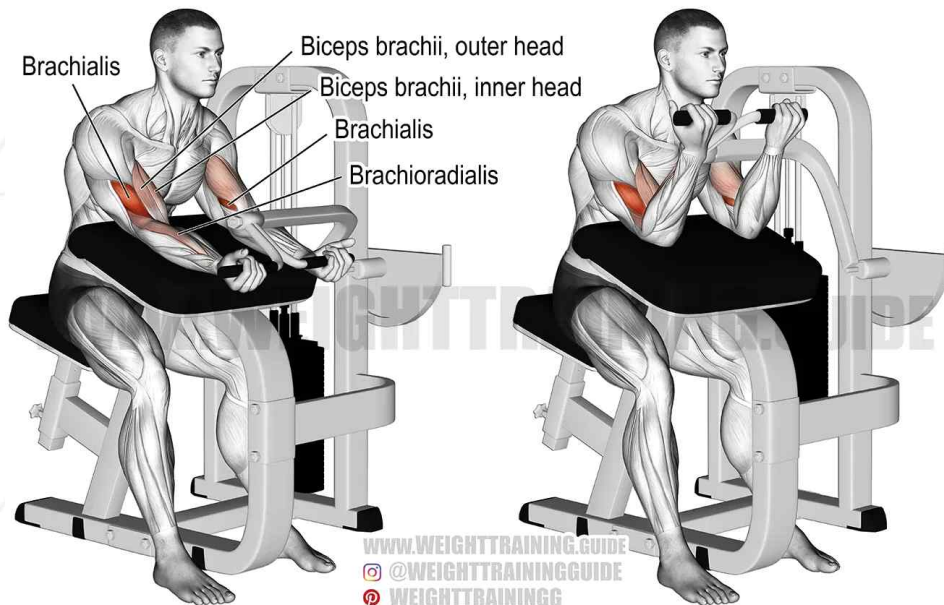
- 머신에 앉아 팔꿈치를 패드에 걸친다.
- 팔을 편 상태로 어깨너비로 손등이 아래로 오게 바를 잡는다
- 발을 지면에 잘 고정한다.

#### 동작

- 팔꿈치를 구부려 바를 어깨 쪽으로 들어 올린다.
- 이두의 긴장을 놓지 않고 팔꿈치를 펴 천천히 바를 내린다.

#### 주의사항

- 운동 중에 팔꿈치가 좁혀지거나 벌어지지 않게 한다. 어깨와 일직선이 되도록 유지한다.
- 바를 내릴 때 이두의 긴장이 풀리지 않게 팔을 완전히 펴지 않는다.
- 몸통을 움직이거나 반동을 이용하지 않는다.



## ex03: Triceps Pushdown

### 준비

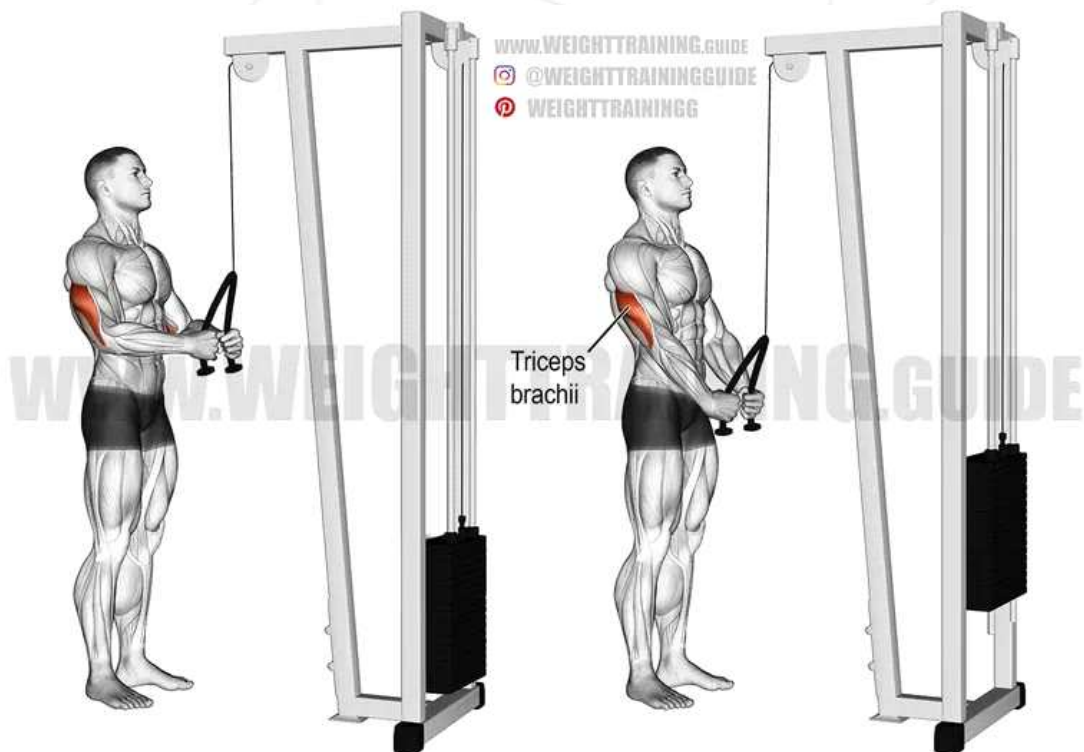
- 머리 위에 케이블이 위치한 케이블 기구에 정면으로 선다.
- 팔꿈치를 옆구리에 고정하고 손등이 위를 향하게 손잡이를 잡는다.

### 동작

- 팔꿈치가 움직이지 않도록 주의하며 호흡을 내뿜으며 팔을 편다.
- 삼두근의 긴장을 느끼며 호흡을 들이마시며 천천히 준비 자세로 돌아온다.

### 주의사항

- 팔꿈치를 옆구리에 붙인 상태로 고정한다.
- 케이블과의 거리가 멀어지면 안 된다.





# Chapter V

## Bonus

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

## Cable Cross Over

### 준비

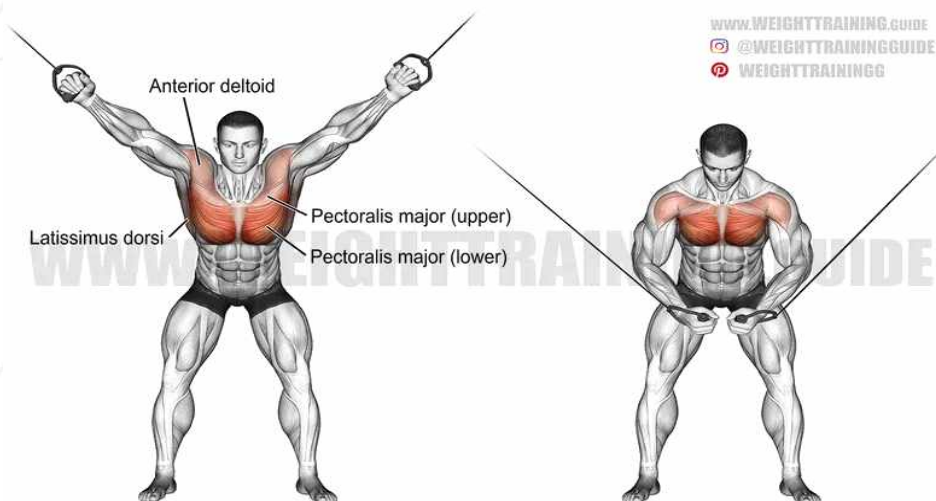
- 양손에 케이블의 손잡이를 잡고 케이블의 가운데에 자리를 잡고 선다.
- 팔꿈치는 살짝 구부리고 상체는 살짝 앞으로 숙여준다.
- 하체는 운동 시 몸이 흔들리지 않게 몸을 지탱할 수 있는 편한 자세를 취한다.

### 동작

- 팔꿈치가 살짝 구부러진 걸 유지하고 손잡이를 중앙 하단으로 끌어 내려 모은다.
- 손잡이를 풀어 준비 자세로 돌아온다.

### 주의사항

- 팔꿈치의 구부러짐을 유지한다.
- 등과 견갑골을 핀 상태로 운동한다.
- 손잡이를 모을 때 거드랑이 쪽에 힘을 짝 주고 흔들림 없이 모은다.
- 팔을 활짝 펼 때는 어깨를 과하게 뒤로 보내지 않는다.



- 자신에게 맞는 무게를 찾는다

- 지금까지 배운 운동을 토대로 자신만의 가슴, 팔 루틴을 짜본다.
- bonus운동은 어렵습니다. 자신의 실패지점까지만 세트를 반복합니다.

# Chapter VI

## Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.

피평가자의 운동 영상을 통해 자세를 평가합니다.