

# Contents

I	Foreword	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	9
VI	Submission and peer correction	10

# Chapter I

## Foreword

죽지는 않는다...



# 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.

어깨운동은 복부나 하체에 비해 다소 생소할 수 있지만 중요한 부위 중 하나입니다. 어깨는 신체 관절 중 가장 큰 움직임을 가지고 있어 부상위험이 많은 부위입니다. 따라서 과한 동작을 하거나 무리할 경우 쉽게 다치는 부위입니다. 운동 전 항상 유연성을 먼저 확인하고 충분한 스트레칭 후 진행해야 합니다.

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 어깨

ex00: 암 워킹

#### 준비

- 다리를 어깨너비로 벌리고 바르게 선다.
- 몸을 숙여 양 손으로 바닥을 짚고 무릎을 최대한 펴준다.

#### 동작

- 무릎을 편 채 손으로 걷는 것처럼 한 손씩 짚어나가며 앞으로 이동한다.
- 이때 팔에 지나친 무리가 가지 않도록 할 수 있는 만큼만 앞으로 이동한다.
- 몸이 일자가 되었다면 다시 거꾸로 한 손씩 발쪽으로 움직여 돌아온다.

#### 주의 사항

- 상체와 골반이 비틀어지지 않도록 주의한다.
- 몸이 일자가 되었을 때 허리가 꺾이지 않았는지 신경 쓴다.
- 손목관절에 과한 충격이 가지 않도록 바닥을 강하게 짚지 않는다.

<https://youtu.be/K3d7EAIR2k>

## ex01: decline push-up

### 준비

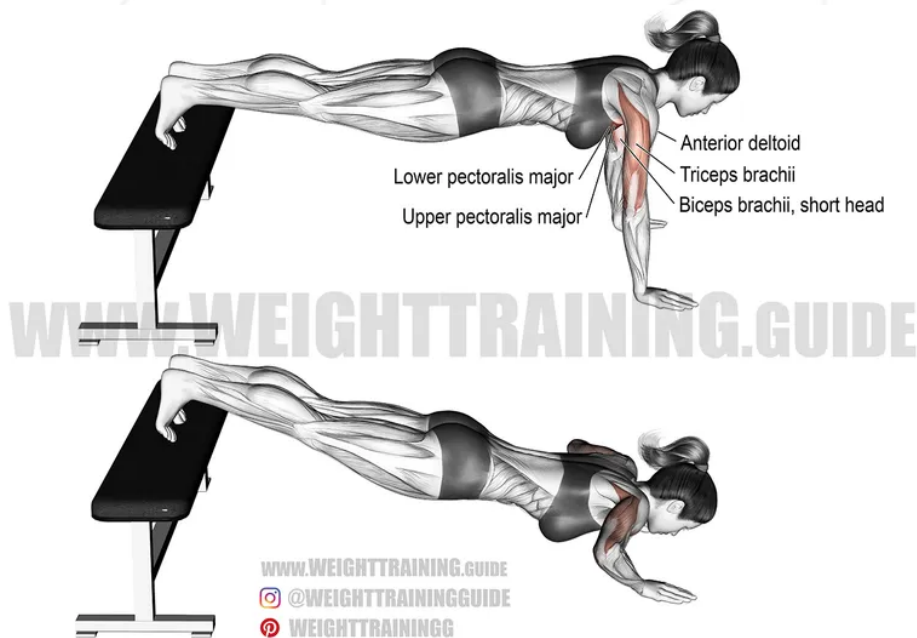
- 어깨너비보다 조금 더 넓게 팔을 벌리고 지면을 짚는다.
- 자신의 팔 높이 정도이거나 조금 더 높은 의자 위에 발을 올린다.
- 몸을 일자로 만든다.

### 동작

- 몸의 중립을 유지한 채 팔꿈치를 굽혀 가슴을 지면에 가깝게 한다.
- 지면을 밀어 준비 자세로 돌아간다.

### 주의 사항

- 허리가 처지거나 목이 늘어나는 것을 피하고 몸의 중립을 지킨다.
- 팔꿈치를 몸에 약간 붙인 상태로 진행한다.
- 의자에 발 대신 무릎을 올리면 난이도가 줄어든다.
- 횡수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
- 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.



## ex02: 니 솔더 탭

### 준비

- 손으로 어깨 바로 아래 바닥을 짚고 다리를 어깨너비로 벌려준다.
- 몸을 일직선으로 만들어준다.
- 시선은 바닥을 바라본다.
- 만약 중심을 잡기 힘들다면 다리를 조금 더 넓게 두거나 무릎을 꿇어준다.

### 동작

- 양 손을 번갈아가며 반대쪽 어깨를 가볍게 탭해준다.

### 주의 사항

- 중심을 잃지 않도록 주의한다.



## ex03: 암 서클

### 준비

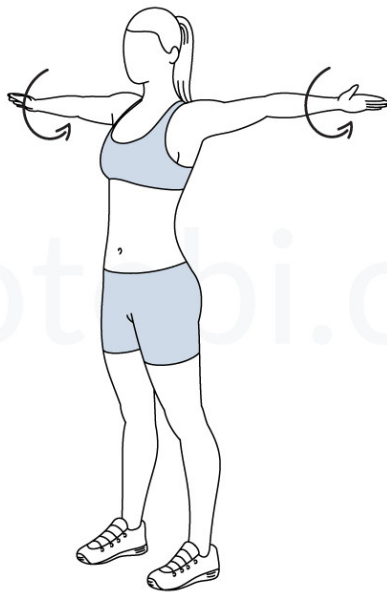
- 발을 어깨너비로 벌려 바르게 서준다.
- 양 팔을 옆으로 펴준다.

### 동작

- 양 손을 동시에 시계방향으로 돌려준다.
- 반시계방향으로 돌려준다.

### 주의 사항

- 두 팔이 내려가지 않도록 주의한다.



.



# Chapter V

## Bonus

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

### pike push-up

#### 준비

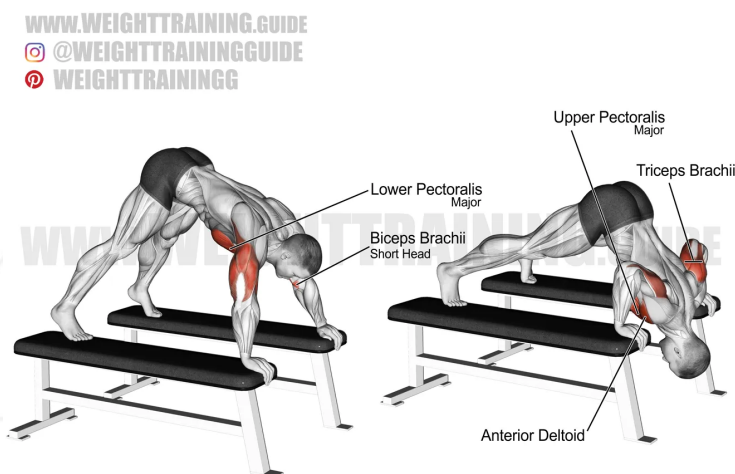
- 기본 푸쉬업 동작에서 손과 발의 거리를 좁히고 엉덩이를 들어 몸의 무게중심을 머리 쪽으로 쏜는다.

#### 동작

- 무게를 앞으로 쏠리게 하여 머리가 지면과 5cm가 될때까지 팔꿈치를 접는다
- 지면을 밀어 준비 동작으로 돌아온다.

#### 주의 사항

- 등과 무릎을 꼭 핀 상태로 유지한다.
- 팔로 들어 올리기보다 어깨의 자극을 느끼며 들어 올린다.
- 손 밑에 받침대를 두거나 높은 곳에 손을 댄으로써 난이도를 낮출 수 있다.



# Chapter VI

## Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.