

Contents

I	Forward	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	
	part.1	5
	part.2	8
V	Bonus	9
VI	Submission and peer correction	10

Chapter I

Forward



Chapter I

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 등, 코어 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.

많은 남성들이 넓은 어깨를 가지기를 원한다. 그래서 어깨 운동에 많은 관심을 가지기도 한다. 하지만 등 운동을 통해서 등을 넓히는 것이 넓은 어깨를 만드는 데에 더욱 유리하다.

코어는 모든 운동에 사용이 됩니다. 또한, 허리와 밀접한 부위이므로 코어 운동을 통해 허리 주변의 근육을 단련시켜 허리 디스크의 예방과 치료를 할 수 있습니다. 오랜 시간 의자에 앉아있는 사람들은 특히 더 신경 써 주어야 합니다.

본 피트니스 subject들은 3분할 운동법에 맞추어 계획되어 있다. 운동법들이 숙지가 된다면 자신에게 맞는 분할법을 찾기를 바란다.

Chapter II

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 III

Mandatory Part

Part.1 등

ex00: lat pulldown

준비

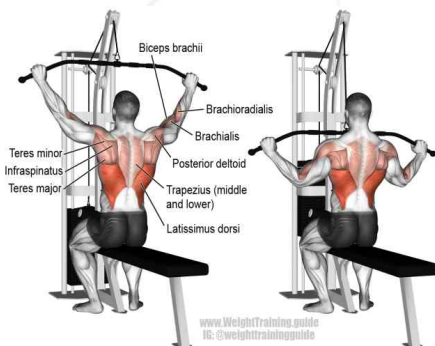
- 머신에 앉아 허벅지를 패드에 받쳐 몸이 흔들리지 않도록 한다.
- 견갑을 쪽 늘려주며 어깨너비보다 조금 더 넓게 바를 잡는다.
- 시선은 앞을 향한채로 가슴을 열어준다

동작

- 바를 잡은 채로 숄더패킹을 만들어준다
- 숄더패킹을 유지한 채로 팔꿈치를 옆구리에 붙이는 느낌으로 잡은 바를 쇠골쪽으로 당겨준다.
- 광배근(날개뼈부근)이 늘려주며 바를 올린다

주의 사항

- 등을 자극하는 운동이다. 팔로 당기려고 하면 안 된다.
- 엉덩이나 다리가 들리면 안 된다.
- 등의 자극이 안 오거나 자세가 불안하다면 동작을 끊어서 진행하여 연습한다.
- 어깨 힘을 풀어 바를 올리지 않는다.
- 처음부터 무게를 많이 올려 시작하지 않는다.



ex01: sitted cable row

준비

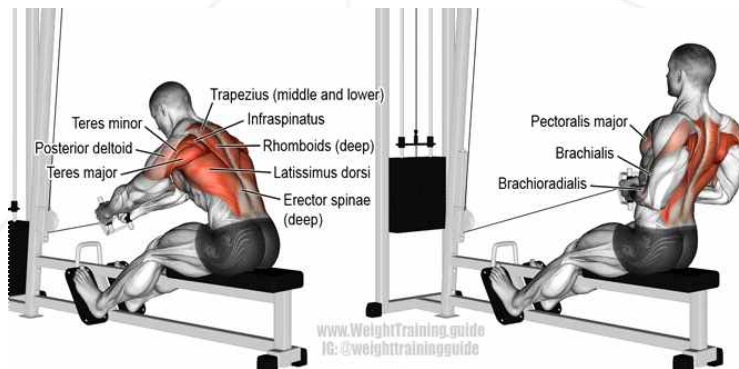
- 머신에 앉아 발을 발판에 올린다.
- 다리는 무릎을 살짝 구부리거나 무릎을 다 펴주어 다리가 접히거나 움직이지 않게 고정한다.
- 견갑을 늘린 상태로 손잡이를 잡아준다.

동작

- 몸통과 하체를 고정한 상태로 바를 아랫배 쪽으로 끌어당긴다.
- 광배근의 이완을 느끼면서 천천히 원위치 시킨다.

주의 사항

- 등을 자극하는 운동이다. 팔로 당기려 하면 안 된다.
- 어깨가 들리면 안 된다.
- 등 운동은 네거티브(버티는 힘)가 중요하다. 3번 자세로 돌아갈때 천천히 돌아가야 한다.
- 반동을 주지 않고 허리와 하체의 자세를 유지해야 한다.



ex02: cable pulldown

준비

- 손잡이가 머리 위치에 있는 케이블을 50cm 정도의 거리를 두고 마주 선 채로 손잡이를 잡아 준다.
- 팔꿈치와 무릎을 살짝 구부려 팔과 무릎을 고정하고 허리를 50도 정도 숙여준다.

동작

- 손잡이를 부채꼴을 그리며 자신의 무릎 쪽으로 당겨주면서 상체를 10도가량 들어준다.
- 등의 자극을 느끼며 역순으로 준비 자세로 돌아간다.

주의 사항

- 허리가 구부러 지면 안 된다.
 - 바벨이 몸과 멀어 지면 안 된다.
 - 부상 위험이 있는 운동이다. 천천히 중량을 늘려가며 자신에게 맞는 무게를 찾는다.
 - 신체에 통증이 느껴지면 자세를 다시 숙지하거나 중량을 줄여서 진행한다.
-
- 횟수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
 - 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.



Part.2 코어

ex03: machine back extension

준비

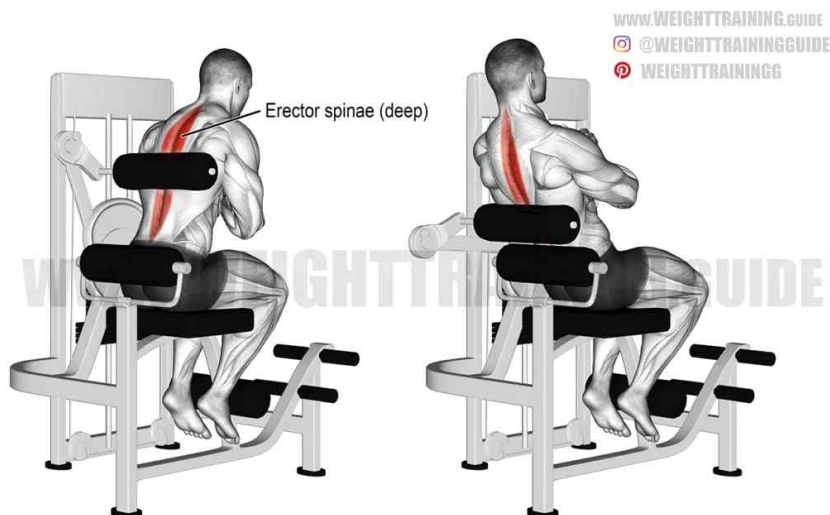
- 등받이에 등을 대고 발 패드에 발을 올려놓고 하체를 고정한다
- 등받이를 조절하여 운동 중 항상 근육에 긴장감을 느끼게 합니다. 엉덩이의 각도는 약 90도가 되어야 한다.
- 발 패드를 밀어 허리 지지 패드에 허리를 누른다.

동작

- 엉덩이를 고정한 상태에서 등이 약간 과신전 될 때까지 등을 천천히 밀어준다.
- 2초간 버티고 천천히 준비 자세로 돌아온다.

주의 사항

- 엉덩이를 눌러 허리 패드에 허리를 단단히 고정해야 운동 효과가 나타난다.
- 부상의 위험이 있으므로 천천히 코어의 자극을 느끼며 수행한다.
- 신체에 통증이 느껴지면 자세를 다시 숙지하거나 중량을 줄여서 진행한다.



Chapter IV

Bonus

- Mandatory Part를 완료하신 후 체력이 남아있다면 Bonus를 진행하실 수 있습니다.
- 지금까지 배운 운동들을 토대로 자신만의 등 코어 루틴을 만들어보세요.

Chapter V

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.

피평가자의 운동 영상을 통해 자세를 평가합니다.