

# Contents

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

# Chapter I

## 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.

장시간 앉아 컴퓨터를 쳐다보거나 나이가 들면 자연스레 몸이 구부정해지고 어깨가 좁아집니다. 가슴근육은 어깨와도 관련이 있습니다. 가슴 근육이 커지면서 어깨를 뒤로 밀어준다면 이를 방지할 수 있습니다.

팔 운동 또한 생소한 운동 중 하나입니다. 여러분은 이미 생활에서 팔을 많이 사용하고 있으며 근육의 크기도 상대적으로 작아 초반에는 신경을 쓰지 못 하는 경우가 많습니다.

하지만 작은 근육을 소홀히 하면 큰 근육 운동을 제대로 해내지 못하게 됩니다.

이 프로젝트는 여러분들이 가슴 근육과 팔 근육을 운동하게 하는 것을 목표로 합니다.

운동을 많이 해본 사람들도 정확한 자세와 자극을 신경 쓰며 과제를 진행하기를 바랍니다.

# 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

### Part1. 가슴

ex00: sliding forearm press

#### 준비

- 두 팔꿈치와 손이 닿게 팔을 가슴 앞쪽으로 모아준다.
- 팔을 모은 채로 유지하면서 얼굴 앞까지 올려준다.

#### 동작

- 모은 손을 지면과 수직으로 밀어 올려 얼굴 앞에 오게 한다.
- 다시 팔을 가슴 앞쪽까지 내려준다.

## ex01: push-up

### 준비

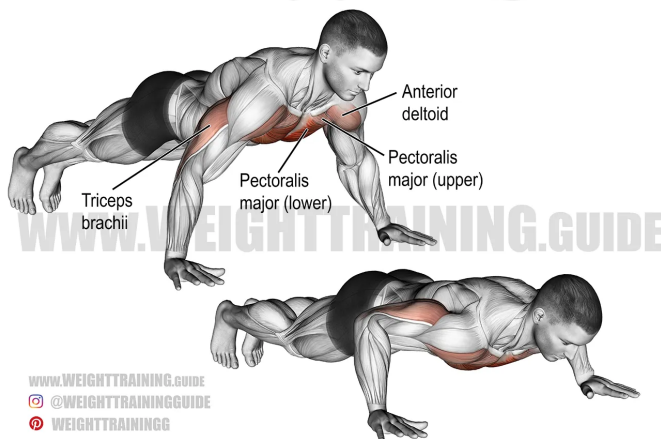
- 엎드린 상태에서 팔을 지면과 90도를 이루게 펴서 상체를 들어준다.
- 어깨에서 발끝까지 일직선을 이루도록 몸의 중립을 유지한다.

### 동작

- 팔꿈치를 굽혀 가슴이 지면과 주먹 하나 겨우 들어가는 높이까지 내려가게 한다.
- 팔꿈치를 펴서 준비 자세로 돌아간다.

### 주의사항

- 운동하는 도중 항상 몸의 중립을 유지한다.
- 팔꿈치가 옆으로 벌어지면 안 된다.
- 무릎을 땅에 대고 운동을 진행하면 난이도를 줄일 수 있다.



## ex02: diamond push up

### 준비

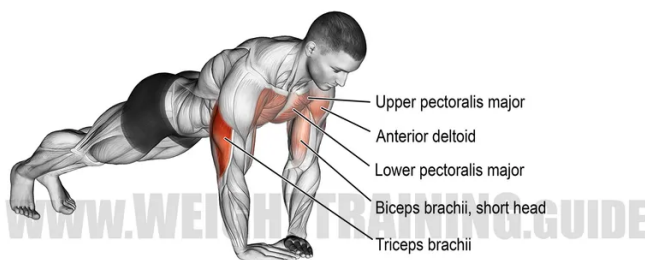
- 엎드린 상태에서 손을 다이아몬드 모양으로 만들어 가운데 둔다.
- 어깨에서 발끝까지 일직선을 이루도록 몸의 중립을 유지한다.

### 동작

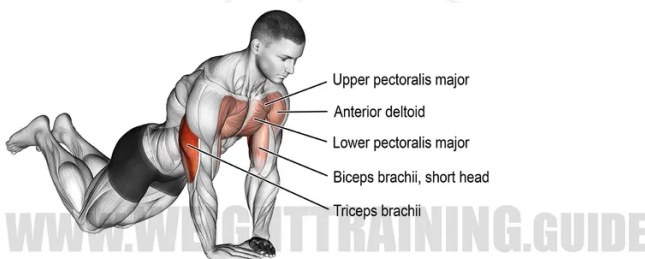
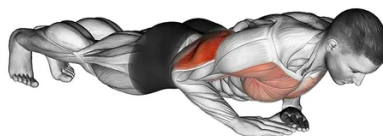
- 팔꿈치를 굽혀 가슴이 지면과 주먹 하나 겨우 들어가는 높이까지 내려가게 한다.
- 팔꿈치를 펴서 준비 자세로 돌아간다.

### 주의사항

- 운동하는 도중 항상 몸의 중립을 유지한다.
- 어렵다면 무릎을 대고 진행할 수 있다.



WWW.WEIGHTTRAININGGUIDE  
@WEIGHTTRAININGGUIDE  
WEIGHTTRAININGG



WWW.WEIGHTTRAININGGUIDE  
@WEIGHTTRAININGGUIDE  
WEIGHTTRAININGG

## Part2. 팔

### ex03: 암 시저스

#### 준비

- 어깨너비로 바르게 서줍니다.
- 팔을 양 옆으로 뻗어줍니다.

#### 동작

- 팔을 동시에 앞으로 모아 크로스 해줍니다.
- 빠르게 원 상태로 돌아갑니다.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cilm0WNRdCo>

## ex04: 벤치 딥스

### 준비

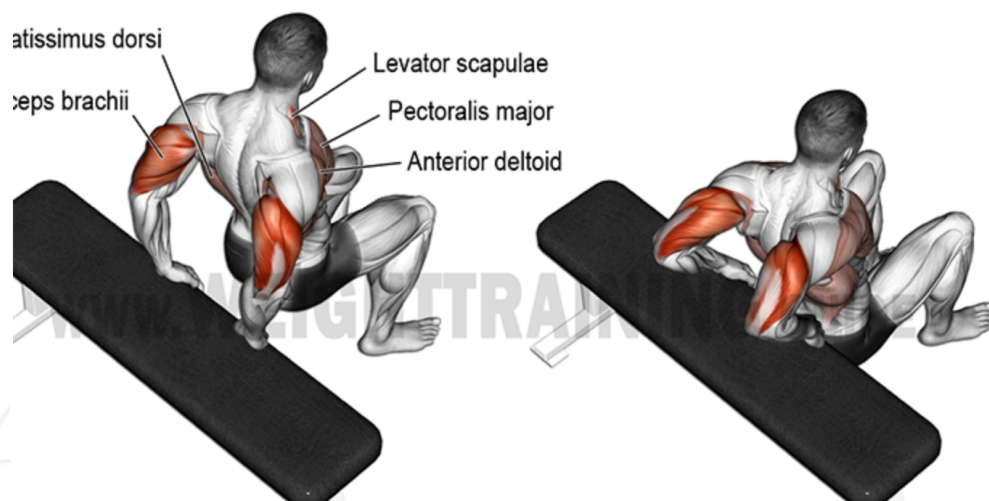
- 손가락이 몸 쪽을 향하도록 벤치를 잡습니다.
- 팔로 지탱하며 벤치에서 앞으로 내려와 엉덩이를 띄웁니다.
- 다리를 쭉 뻗습니다.

### 동작

- 팔꿈치가 몸통의 수직이 될 정도로 몸을 내립니다.
- 팔의 뒤쪽에 있는 삼두근을 이용해 원위치로 올라옵니다.

### 주의사항

- 어렵다면 다리를 구부린 채 몸통을 움직여줄 수 있습니다.





# Chapter IV

## Bonus

- Mandatory Part를 완료하신 후 체력이 남아있다면 Bonus를 진행하실 수 있습니다.
- 푸쉬업 시에 손의 넓이를 조절해가며 다른 자극을 느껴본다.
- 근육에 부하를 줄수 있도록 물병, 두꺼운 책, 밴드 등을 활용해본다.
- bonus운동은 어렵습니다. 자신의 실패지점까지만 세트를 반복합니다.

# Chapter V

## Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.