

Contents

I	Introduction	2
II	Common Instructions	3
III	Forward	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	10
VI	Submission and peer correction	11

Chapter I

Introduction

1, 2주차를 통해서 제군들은 충분한 체력이 갖춰졌을 것이다. 그러므로 이번 주 부터 3대 운동에 대해서 알아볼 것이다.

처음 해보는 것이기에 남들만큼 무거운 무게를 가지고 운동 할 수 없을 가능성이 크다. 누구든 처음에 그러한 시기를 겪었기에 부끄러워 하거나 좌절할 필요는 없다. 고중량을 욕심내다가 부상의 위험이 있으니 꼭 자신에게 맞는 자세와 중량을 잘 알고 운동을 진행하기 바란다.

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

운동은 어깨와 하체를 중심으로 구성해놓았다. 하체는 근육의 70%를 차지하는 만큼 중요하다.

Chapter II

Common Instructions

- 주어진 과제를 적절히 수행하였다는 흔적을 남겨야 합니다. 어플을 통한 시작시간, 끝난 시간을 정리하는 것, 자세를 평가받기 위한 영상촬영을 권장하고 있습니다.
- 이 subject에 있는 가이드라인은 정답 같은 것이 아닙니다. 사람마다 체형, 체질, 상황이 다르기 때문에 적절히 주어진 과제를 수행하시기 바랍니다.
- 운동에는 정답이 없습니다. 자세를 바꿔가며 자신에게 맞는 자세를 찾는 것을 추천드립니다.
- 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.

Forward III

하체는 근육들 중에 우리 몸에서 가장 큰 비율을 차지합니다. 허벅지는 신진대사를 좌우하는 근육이며 허벅지 근육이 좋을수록 기초대사량이 올라갑니다.

나이가 들어갈수록 하체 근육이 줄어들기 시작하며, 지방이 더 많이 축적됩니다. 하체운동을 꾸준히 하지 않으면 하체 근육이 손실되고 다리살이 더 많이 찌개 됩니다. 최근 연구에 따르면 50세 이상 사람들이 나이가 들어갈수록 하체의 지방이 점점 쌓이거나 근육량이 감소하여 다리가 얇아진다고 하였습니다.

허리 코어를 강화시키기 위해 하체운동은 필수입니다. 하체운동의 중요성중 하나는 허리 코어를 강화 시켜주어 올바른 자세를 유지하게 해줍니다. 허리 코어는 일상생활에서 매우 중요한 역할을 하는 근육입니다. 허리 코어가 단련될수록 생활 할 수 있는 반경이 넓어집니다.

하체운동은 유산소 운동처럼 체지방을 효과적으로 태우는데 도움이 됩니다.

Chapter IV

Mandatory Part

III.1 어깨

Exercise00 : military press

준비

- 허리를 곧게 세운다.
- 바벨을 어깨너비보다 살짝 넓게 잡고 쇄골 위치까지 들어 올린다.

동작

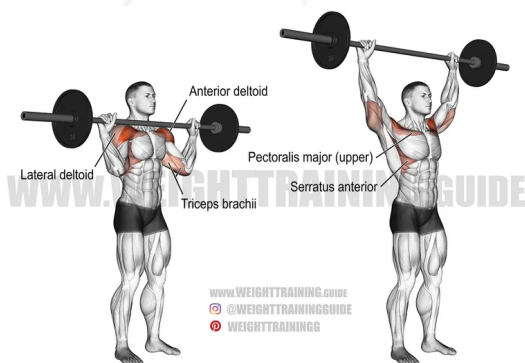
- 숨을 들이마셔서 복압을 중 후 엉덩이와 몸통을 조인 상태에서 지면과 수직 되게 바를 머리 위로 들어 올린다.
- 팔꿈치를 천천히 접어서 바벨을 원래 위치까지 내려준다.

호흡

- 내리면서 마시고 올리면서 내뿜는다.

주의 사항

- 부상 위험이 큰 운동이기 때문에 무게를 낮춘 후 워밍업을 충분히 하고 진행한다.
- 팔로 들어 올리기보다 어깨의 자극을 느끼며 들어 올린다.



Exercise01 : side lateral raise

준비

- 양 손에 같은 무게의 덤벨을 들어준다.
- 팔꿈치를 살짝 구부린다.

동작

- 팔꿈치의 각도를 유지한 채 덤벨을 옆으로 날린다는 느낌으로 덤벨을 들어준다.
- 팔을 천천히 내려준다.

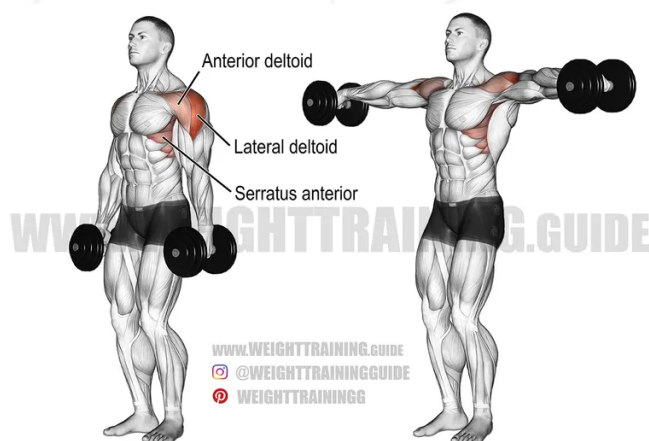
호흡

- 올리면서 내뱉고 내리면서 마신다.

주의 사항

- 어깨에 근육통이 아닌 다른 통증이 느껴지면 운동을 멈춘다.
- 덤벨은 최대 어깨높이까지만 올려준다.
- 반동을 주지 않는다.
- 횡수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
- 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.

[대체 운동] 밴드 레터럴 레이즈, 케이블 레터럴 레이즈



Exercise02 : Front lateral raise

준비

- 양 손에 같은 무게의 덤벨을 들어준다.
- 팔꿈치를 살짝 구부린다.

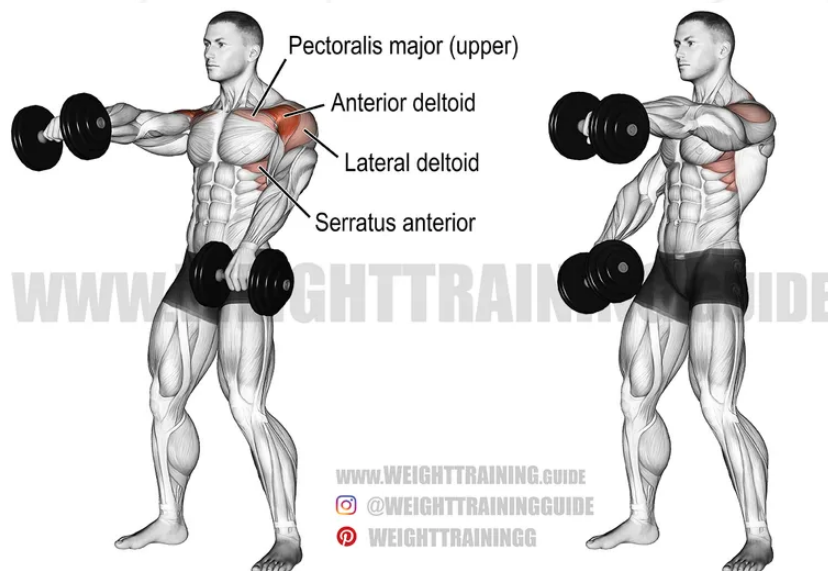
동작

- 어깨너비로 발을 벌리고 손등을 바깥쪽으로 양손으로 덤벨을 잡는다.
- 양쪽 어깨의 힘을 이용, 덤벨을 어깨높이까지 앞으로 들어올린다.
- 천천히 저항을 느끼면서 허벅지 안쪽으로 덤벨을 내린다.

주의 사항

- 자신의 어깨 높이까지 올린다.
- 횡수를 채우는 데에 신경 쓰지 않고 정확한 자극과 자세에 신경 쓴다.
- 체형이나 신체적인 문제로 통증이 수반되는 경우 운동 종목을 빼거나 대체해도 된다.

[대체 운동] 케이블 프론트 레이즈, 밴드 프론트 레이즈



III.2 하체

Exercise03 : barbel squat

준비

- 다리를 어깨너비로 벌리고 승모근 위에 바벨을 얹어준다.

동작

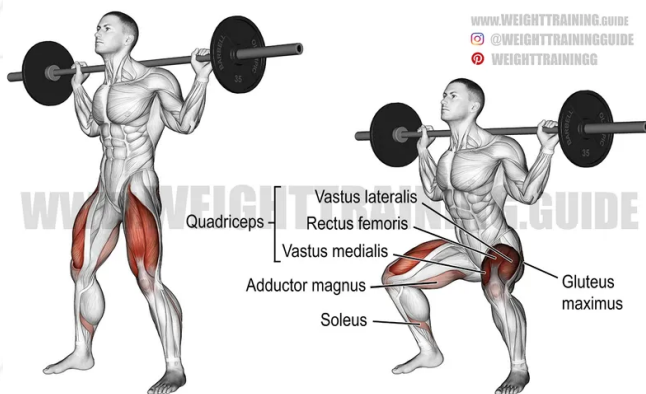
- 고관절을 살짝 빼주면서 호흡을 들이마셔서 복압을 준 후 앉아준다.
- 호흡을 내뿜으면서 일어난다.

호흡

- 앉으면서 마시고 올라온 후 내뿜는다.

주의 사항

- 허리가 구부러 지면 안 된다.
- 허리 통증이 느껴질시 운동을 중단한다.
- 위급상황을 대비해 바벨을 떨어뜨릴 수 있거나 세이프티 바를 설치할 수 있는 곳에서 운동한다.



Exercise04 : Lunge

호흡

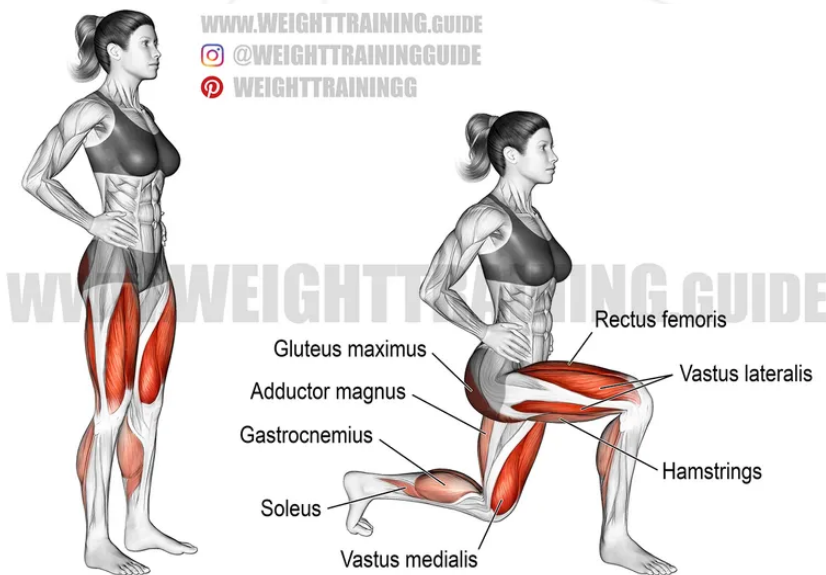
- 내려가면서 마시고 올라온 후 내뿜는다.

동작

- 두 발을 골반너비로 벌리고 허리에 손을 대고 선다.
- 한쪽 발은 앞으로 약 80cm, 반대쪽 발은 뒤통치를 세운채 뒤에 둔다.
- 허리를 편 상태로 무릎이 90도가 될 때까지 구부리고 천천히 일어선다.

주의 사항

- 허리가 굽지 않도록 한다.
- 양 쪽 모두 하셔야 1회입니다.(각 발 1회씩 해야 1회입니다.)



Chapter V

Bonus

- Mandatory Part를 완료하신 후 체력이 남아있다면 Bonus를 진행하실 수 있습니다.
- 자신에게 맞는 무게를 찾는다
- bonus운동은 어렵습니다. 자신의 실패지점까지만 세트를 반복합니다.

Chapter VI

Submission and peer correction

타임스탬프와 같은 현재 시간이 기록되는 앱으로 촬영된 인증 시간만 평가됩니다.