

Muscle Algorithm

내게 맞는 근육 운동 찾기

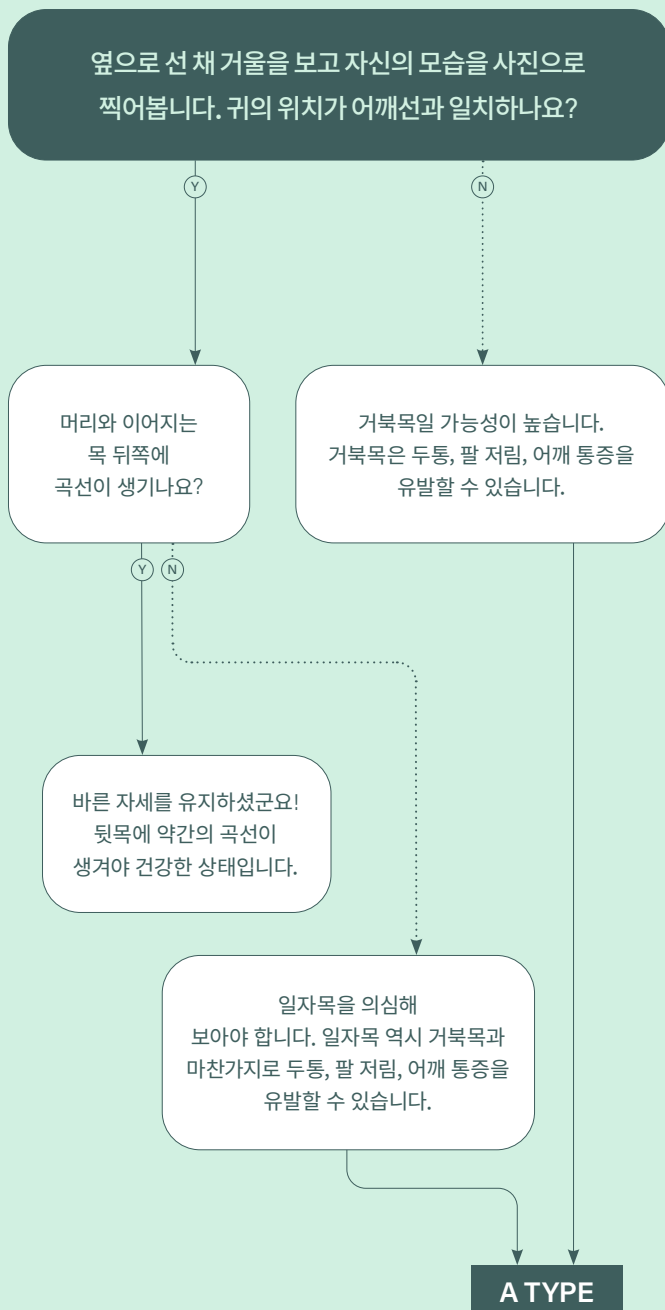
바르지 않은 자세는 근육을 약화시키거나 굳게 만듭니다.

내가 가진 문제점을 파악한 후 이를 개선할 수 있는 운동법을 따라 해보세요.

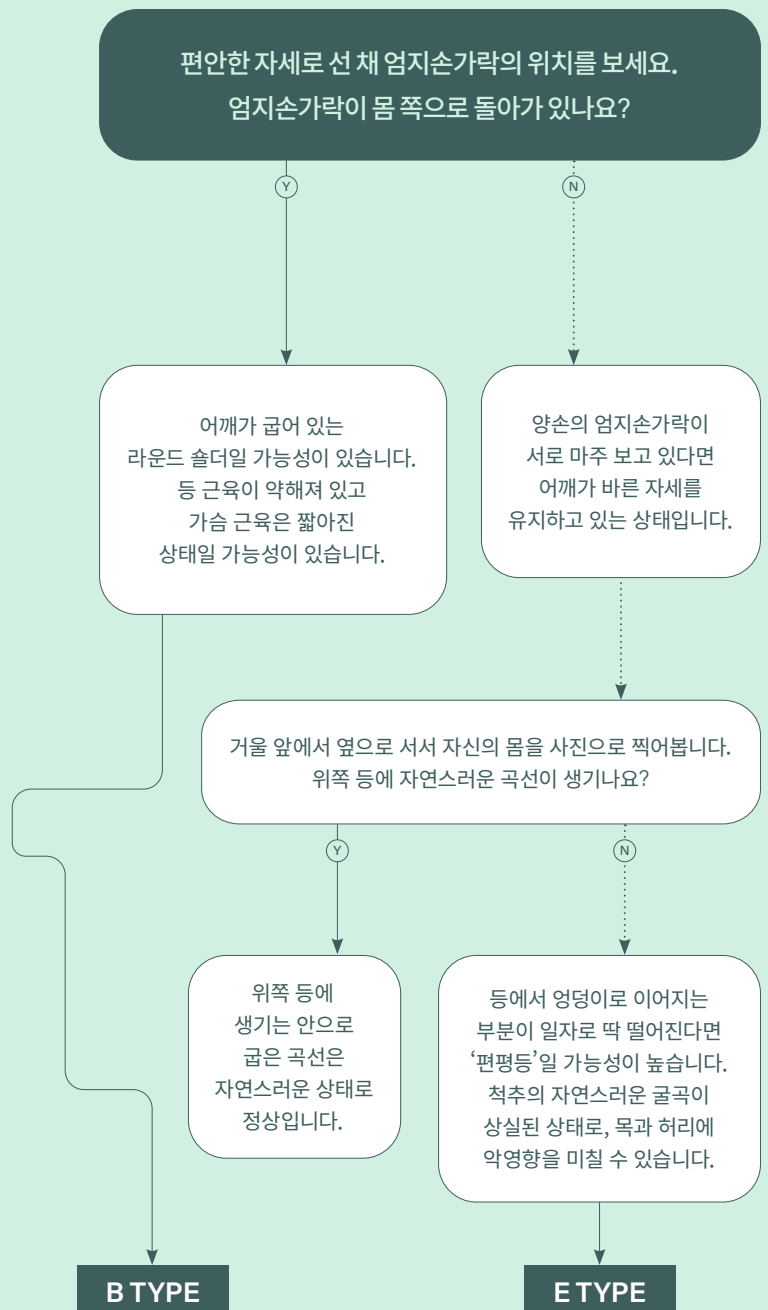
PART 1 내 몸 진단하기

간단한 동작을 통해 몸의 상태를 체크해 보세요. 전신 거울과 자신의 모습을 찍을 수 있는 카메라를 준비해 주세요. 옷은 몸의 실루엣을 확인할 수 있도록 딱 붙는 것을 입어주세요.

목

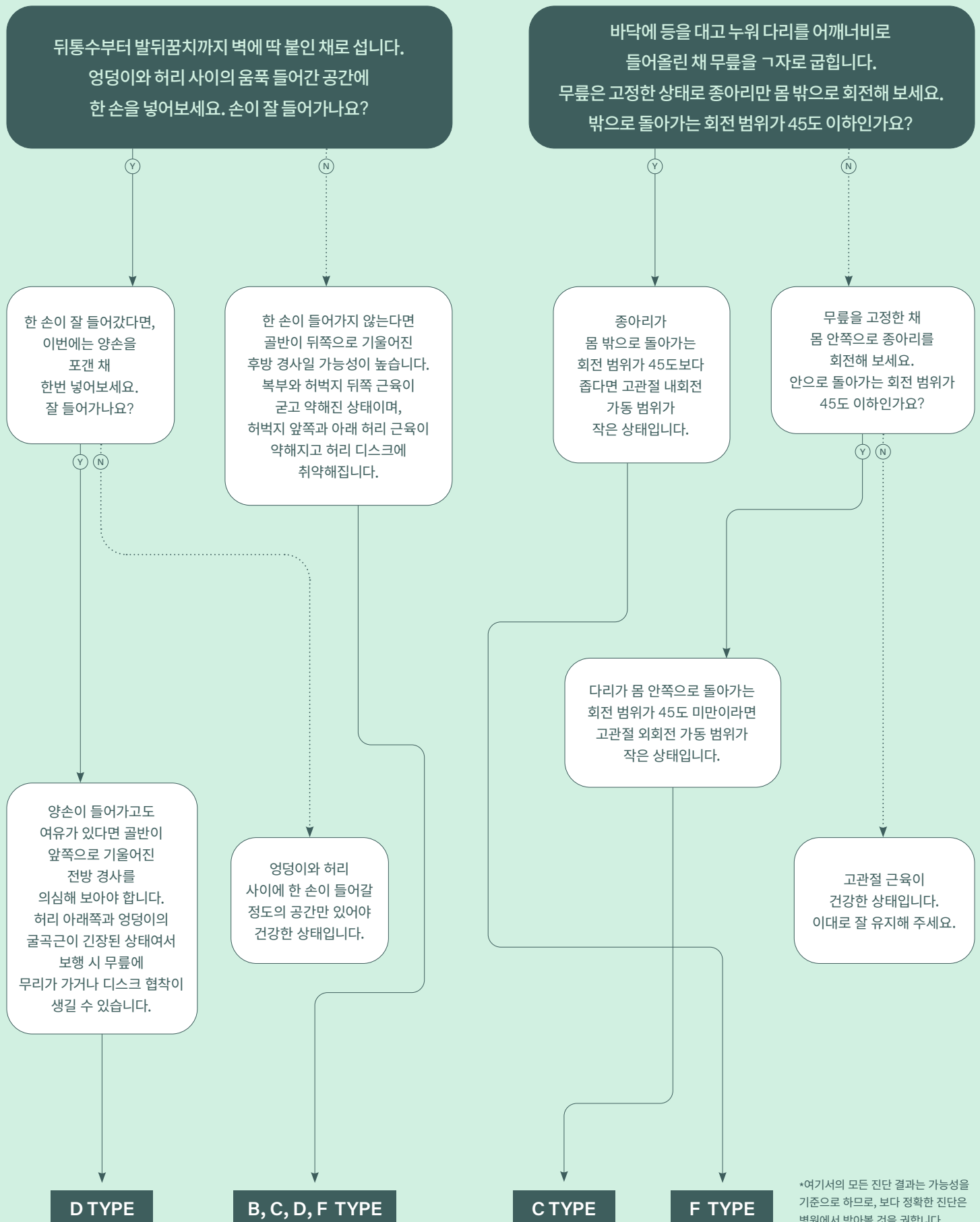


어깨 & 등



골반

고관절



*여기서의 모든 진단 결과는 가능성을 기준으로 하므로, 보다 정확한 진단은 병원에서 받아볼 것을 권합니다.

PART 2 근육을 풀고 키우는 운동법

내 몸의 문제를 체크했다면 그에 맞는 운동법을 찾아 움직여보세요. 각 부위를 둘러싼 근육을 풀고 강화하는 운동법으로, 평소 꾸준히 하면 더 큰 문제가 발생하는 것을 예방할 수 있습니다.

A TYPE 거북목 & 일자목

1. 먼저 양손을 포개 가슴 앞쪽에 얹은 뒤 턱을 위로 치켜든 자세로 30초간 머무릅니다.
2. 같은 자세에서 턱을 각각 오른쪽, 왼쪽으로 돌리며 30초씩 스트레칭 해줍니다.
3. 다음으로 오른쪽으로 45도 정도 고개를 회전한 머리를 뒤로 넘겨줍니다.
4. 왼쪽도 동일. 모든 동작을 천천히 수행합니다.



B TYPE 라운드 숄더 & 굽은 등

1. 밴드를 벽이나 기둥에 고정된 상태로 바닥에 앉아, 엄지가 뒤로 가게 밴드를 잡습니다.
2. 손목이 팔꿈치보다 더 뒤로 가도록 당겨줍니다.
3. 끝에서 3초 동안 멈췄다 제자리로 돌아옵니다.
4. 10~15회 반복합니다.

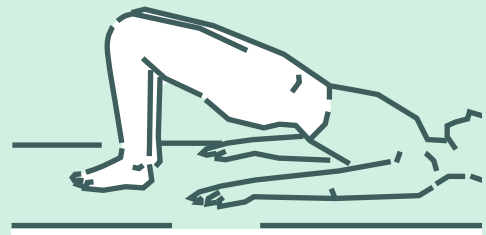


C TYPE 고관절 외회전

1. 의자에 앉은 상태에서 오른쪽 발을 왼쪽 무릎 위에 올립니다.
2. 오른쪽 발과 무릎을 양손으로 잡은 채 서서히 상체를 굽힙니다. 이때 오른쪽 무릎이 올라가지 않도록 꼭 잡아주어야 합니다.
3. 반대 방향으로도 동일하게 진행합니다.

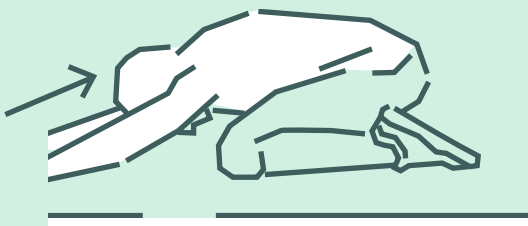


D TYPE 고관절 펴 근육



1. 바닥에 등을 대고 누운 상태에서 양발을 주먹 2개가 들어갈 정도로 벌린 뒤 양쪽 무릎을 세워줍니다.
2. 복부, 엉덩이, 햄스트링에 힘을 주어 몸이 사선으로 일직선이 될 때까지 골반과 허리를 위로 올려주세요. 무릎이 벌어지지 않도록 합니다.

E TYPE 편평등



1. 양손과 양 무릎으로 바닥을 짚고 선 '테이블 자세'를 취합니다.
2. 등을 둥그랗게 말아준 뒤 손으로 바닥을 밀며 천천히 뒤로 앉습니다.
3. 기본 자세로 돌아올 때도 둥그란 등을 유지하세요. 동작을 할 때 허리 아래쪽을 너무 뒤로 밀지 않도록 주의해 주세요.

F TYPE 고관절 내회전

1. 양 무릎을 최대한 넓게 벌려 바닥에 대고 엎드린 자세에서 발목이 무릎 아래에 위치하도록 합니다.
2. 엉덩이를 위로 밀어서 스트레칭을 20초 정도 합니다.
3. 골반과 몸통을 앞으로 기울여 한쪽 발을 위로 들 수 있는 만큼 들어줍니다.
4. 반대 방향으로도 동작을 되풀이합니다.

