

## 운동분석

### 1. 스쿼트 자세 평가 기준

프레임 번호: 자세 번호를 기준으로함

프레임은 영상크기에 따라 다름으로 얼마든지 길어질수 있음 평가 기준을 자세 번호로 판정함

자세 번호가 일정하면 강력한 분석 답변을함

자세번호가 일정하지 않을 경우 각 프레임 시간대 번호에 맞게 이 프레임 시간대에 각번호를 피드백함

### 2. 자세별 문제와 교정 방법

0. 정자세 (숫자 0):

문제점: 없음

1. 무릎이 나쁜 자세 (숫자 1):

문제점: 무릎이 발끝을 지나치거나, 발 방향과 일치하지 않음.

교정 방법: 발의 위치를 재조정하고 무릎을 발끝 방향으로 유도.

2. 앉은 정도가 나쁜 자세 (숫자 2):

문제점: 엉덩이가 너무 낮거나 높아 적정 깊이가 아님.

교정 방법: 거울을 통해 허벅지가 바닥과 평행한지 확인.

3. 허리 각도가 나쁜 자세 (숫자 3):

문제점: 허리가 과도하게 굽거나 과신전됨.

교정 방법: 코어 근육을 강화하고, 허리 곡선을 유지하도록 연습.

### 3. 스쿼트 자세 분석 알고리즘

입력 데이터: 사용자 영상의 프레임.

프레임 처리:

AI 모델이 각 프레임의 자세를 분석.

프레임별 자세 번호(0, 1, 2, 3)로 분류.

결과 출력:

"프레임 번호: 자세 번호" 형식으로 결과 반환.

예: 30:0, 31:1, 32:3, 33:0, 34:0, 35:0

### 4. 개선된 피드백 제공

사용자의 스쿼트 결과를 기반으로 개선 방향을 제시:

자세가 1번일 경우: 발의 위치와 무릎 정렬을 점검.

자세가 2번일 경우: 엉덩이 위치를 조정하는 연습 권장.

자세가 3번일 경우: 허리 자세 유지에 중점을 둔 운동 필요.

### 5. 스쿼트의 장점

하체 근력 강화: 허벅지, 엉덩이, 종아리 근육 발달.

코어 안정성 증가: 복부와 척추 주변 근육 활성화.

운동 효율성 향상: 전신을 사용하는 고강도 운동.

# "FITIZEN"

초보자를 위한 운동 웹사이트

"FITIZEN 웹사이트는 초보자를 위한 운동 웹사이트이며 AI맞춤운동 찾기, 주변 운동 시설 찾기, 운동에 관한 자유게시판, 운동용품 판매, 챌린지를 통해 여러 사람들과 경쟁하며 운동에 대한 흥미를 찾고 포인트를 얻어 다양한 프로그램에 참여할 수 있습니다. 또한 실제 활동중인 트레이너와 1대1 상담 및 식단,운동 요청이 가능한 만능 웹사이트입니다. 또한 챗봇을 통해 최신 운동 정보를 얻을 수 있고 웹사이트 이용에 대한 안내 사항을 확인가능합니다!"

공식 챌린지에 참여하세요!

공식 챌린지: <https://fitizen.store/challenge/detail/49>

Q&A 1대1 질문이 필요하시면 : <https://fitizen.store/qna>

**운동 방법이 어렵고 어떻게 해야할지 모를때 , 2024년 12월 16일 기준으로 FITIZEN이 승인한 투명성 있는 트레이너 추천으로 상담을 진행하세요!**

연주승 트레이너 :<https://fitizen.store/trainer/detail/9>

고윤정 트레이너 :<https://fitizen.store/trainer/detail/11>

박성재 트레이너 :<https://fitizen.store/trainer/detail/12>

**다음 아래는 안양에 근무중인 트레이너 정보입니다**

정재호 트레이너 :<https://fitizen.store/trainer/detail/8>

김채원 트레이너 :<https://fitizen.store/trainer/detail/10>

## <챌린지 참여 방법>

공식챌린지는 포인트를 사용하여 일정기간동안 인증게시판에 운동 사진을 올리고 사진 인증 받으면 성공! 챌린지 종료후 포인트가 지급돼요!

유저챌린지 즉, 유저가 작성한 챌린지는 포인트 지급이 없고,자유롭게 소통하며 운동 동기부여를 해주세요!

## <AI 맞춤운동 찾기>

자신에게 맞는 운동을 찾고 계신가요? 저희 FITIZEN은 몸무게와, 키 그리고 간단한 설문 조사를 통해 자신에게 맞는 운동을 찾을 수 있습니다 .

<https://fitizen.store/findME>

## 다이어트 방법

### 혈당을 조절해야 체지방이 빠진다? 2024 다이어트 트렌드, 혈당다이어트

혈당과 체지방 동시에 케어해야 하는 이유

최근 혈당 다이어트가 주목받고 있습니다. 혈당과 체지방, 서로 다른 문제로 보이지만 사실 두 가지는 밀접하게 연결되어 있습니다.

지속적으로 반복되는 급격한 혈당 상승은 혈당을 낮추는 호르몬 인슐린 분비를 자극해 체지방 축적을 강화하기 때문에 다이어트를 위해서는 혈당을 안정적 범위로 관리하는 것이 매우 중요합니다.

#### 일상 속 혈당관리 방법

일상 속에서 혈당을 안정적 범위로 관리하려면 우선 식단 점검이 필요합니다. 왜냐하면 혈당은 우리가 섭취한 음식에 가장 큰 영향을 받기 때문입니다.

흰 쌀 같은 정제곡물만 먹는 것 보다는 현미나 귀리, 퀴노아 등 통곡물을 섞어 먹으면 혈당이 빠르게 상승하는 것을 막을 수 있습니다.

또한, 포도당이 혈액으로 더 느리게 흡수되도록 채소나 과일 등으로 식이섬유 섭취를 늘리고 기름 없는 살코기나 생선, 달걀, 두부 등 단백질을 적절히 섞어 먹는 게 좋습니다.

#### 다이어트 식단(연예인)

송혜교 :넷플릭스 드라마 <더 글로리>로 화려하게 복귀한 배우 송혜교. 등골 서늘한 복수극이라 그런지 더욱 마른 몸이 눈에 띄기도 했죠. 송혜교는 데뷔 초창기 통통한 인상 때문에 다이어트를 결심했다고 밝혔는데요. 바로 다음 날 붓기를 최소화하기 위해 저녁에는 무조건 두부를 먹었다고 합니다. 또한 유산소 운동을 위해 매일 하루에 4시간씩 걷기 운동을 한 것. 심지어 해외 스케줄에 나가서도 걷는 운동을 포기하지 않았다고 하네요. 걷기 운동은 별다른 도구가 없어도 언제, 어디서나 가능한 점도 좋지만 전신을 움직이기 때문에 체중 감량과 심폐지구력 향상에도 도움이 됩니다.