1. 소개 : 케틀벨-소마틱스 운동(김 한 얼 : 파워블로거)

<http://cafe.naver.com/somaandbody> 🡸 회원 가입 후 확인

http://blog.naver.com/nulgrida?Redirect=Log&logNo=50177874216

**김한얼 운영자 프로필**

**현재**

소마앤바디 까페 운영자  http://cafe.naver.com/somaandbody

한국바디워크소마틱스 협회 운영총괄  [bodyworksomatics.com](http://bodyworksomatics.com" \t "_blank)

KS바디워크 연구소 수석연구원 [bodywork.kr](http://bodywork.kr" \t "_blank)

소마아트학당(아카데미) 소마틱스 티쳐   [cafe.naver.com/bodywork](http://cafe.naver.com/bodywork" \t "_blank)

휄든크라이스 MBS 2년차 지도자(프랙티셔너과정)  [www.mbsacademy.org](http://www.mbsacademy.org" \t "_blank) / [cafe.naver.com/feldenkrais](http://cafe.naver.com/feldenkrais)

**자격**

KS바디워크연구소 자세체형분석 및 전략통합교정 수료

소마아트학당(아카데미) 소마틱스바디워크 티쳐과정 수료

RKC Level 1 인스트럭터(2011년도 서울 서트)  [www.dragondoor.com](http://www.dragondoor.com" \t "_blank)

SFG Level 1 인스트럭터 <http://www.strongfirst.com>

IUKL소속 RGSF Level 1 자격  [http://www.giri-iukl.com](http://www.giri-iukl.com" \t "_blank)

NSCA-CPT 미국공인퍼스널트레이너  [http://www.nsca.com](http://www.nsca.com" \t "_blank)

생활체육지도자3급(보디빌딩)

**(설명)**

1)바디워크와 소마틱스는 움직임과 몸에 관한 가장 과학적으로 접근하고 있는 학문분야입니다. 여러분들이 흔히 알고있는 상지교차증후군, 거북목증후군과 관련하여 인터넷에 떠도는 정보의 80%가 바 디워크/소마틱스 분야의 논문이나 칼럼에 출처가 있습니다. KS바디워크연구소와 소마아트학당을 포괄하는 한국바디워크소마틱스협회는 바디워크/소마틱스 분야에서 가장 인지도가 있는 협회입니다. 협회장님은 국내 수십차례의 세미나를 주관하셨고 대상자는 의사/한의사/물리치료사등의 전문가들입니다. 또한 소마틱스 분야의 양질의 해외원서를 국내에 번역하고 계시고, 저는 운영총괄로써 협회의 운영과 관련한 총체적인 일을 맡아 진행하고 있습니다.

2)RKC/SFG는 케틀벨 교육단체입니다. 저는 2011년도 RKC 서울 서트에서 24KG스내치를 5분동안 100개를 해야하는 테스트에서 당일 통과자 기준 가장 낮은 몸무게로 통과하였습니다.(177/67kg) 실제 케틀벨을 시작한 연도는 2010년도 초입니다.

3)IUKL 은 세계케틀벨연맹으로 세계적으로 열리는 케틀벨리프팅대회를 감독하는 국제기구입니다. 그 국제기구에 주관하는 세계대회에서 우승한 사람(Valentic)이 세운 단체가 RGSF입니다. 기르보이스포츠 스타일의 케틀벨 운동법을 가르치며, 저 또한 RKC/SFG스타일과 함께 주력으로 다루고 있는 운동법입니다.

4)NSCA-CPT는 미국에서 자격기준을 통과하는 트레이닝 분야의 자격증 중 하나로 일종의 미국 운전면허?정도로 생각하시면 될 것 같습니다.

생활체육지도자3급(보디빌딩)은 국내 운전면허 쯤으로 비유할 수도 있습니다.

5)휄든크라이스MBS 지도자 과정은 3년에 걸쳐 360시간 동안 진행됩니다. 휄든크라이스는 인지운동의 가장 출발점에 서있는 기법으로 독일에서 시작되었으며, 현재 제가 쓰는 운동법 테크닉들은 이 기법으로부터 가져온 것이 많습니다.

**개인적인 목표**

1. 끊임없이 배우고, 스스로의 테크닉을 정교하게하며, 티칭법을 명료하게 만들어나가는 운동법 전문가 지향.
2. 질좋은 운동법 관련 컨텐츠를 지속적으로 제작하여 많은 사람들이 올바른 테크닉으로 운동을 하도록 돕는 것.
3. 몸에 관한 잘못된 공급과 수요를 만들어내는 현재의 피트니스 문화를 부정하고 라이프스타일에 가까운 운동 문화를 대안으로 제시하는 것.

**저는 국내유일의 휄든크라이스/소마틱스/바디워크/웨이트트레이닝을 관통하는 움직임/운동법 전문가입니다.**

=========================================================================

2. 사례

#### - Nike+ Running

- 눔 다이어트 코치 (Noom)

- Runtastic

#### - Endomondo Sports Tracker PRO

Google Play Keyword : “ 운동앱 “ , “ Somatics ” , ” Kettlebell ”

<https://play.google.com/store/search?q=kettlebell&c=apps&hl=en>

<https://play.google.com/store/search?q=somatics&c=apps&hl=en>

<<운동 앱 및 고객 관리 시스템>> 이 필요 합니다. 완성도에 따라 정식 출시를 목표로 합니다.

2. 원하는 시스템 (불편한 사항 🡺 필요한 사항)

- 개인별 운동 프로그램 추천 시스템

- 운동 시간 지시 및 확인을 위한 타이머

- 운동 횟수 확인을 위한 음성 인식 기술(운동할 때 나오는 음성 확인을 통한 횟수 확인)

- 운동 계획 🡺 진행 🡺 결과분석 🡺 재 추천 등 사용자(고객) 정보 관리 시스템