

부위	운동명칭	세트수	반복회수
가슴	바벨 벤치프레스	5	15. 12. 13. 8, 6
	바벨 인클라인 벤치프레스	5	15. 12. 13. 8, 6
	바벨 디클라인 벤치프레스	5	15. 12. 13. 8, 6
이두근	스탠딩EZ바컬 or 바벨컬	5	15. 12. 13. 8, 6
	덤벨 알터네이트 비숍컬	5	15. 12. 13. 8, 6
	컨센트레이션 컬즈	5	15. 12. 13. 8, 6
삼두근	벤치 딥스	5	15, 15, 15
	트리셉 푸쉬다운	5	15. 12. 13. 8, 6
	스탠딩 원암 덤벨 트리셉 익스텐션	5	15. 12. 13. 8, 6
어깨	머신 숄더프레스	5	15. 12. 13. 8, 6
	파워 파셜	5	15. 12. 13. 8, 6
등	풀업	5	10, 9, 8
	와이드 그립 랫풀다운	5	15. 12. 13. 8, 6
	시티드 케이블 로우	5	15. 12. 13. 8, 6
하체	스미스 머신 스쿼트	5	15. 12. 13. 8, 6
	레그 프레스	5	15. 12. 13. 8, 6
	레그 익스텐션	5	15. 12. 13. 8, 6
	라잉 레그컬	5	15. 12. 13. 8, 6
복근	디클라인 크런치	5	15~20
	리버스 디클라인 크런치	5	10~15

	준비운동	본운동			마무리운동
		첫번째	두번째	세번째	
월요일	기본 줄넘기 10분 런닝머신 or 자전거 10분 스트레칭 5~10분	가슴	이두근	복근	런닝머신 or 자전거 10분 스트레칭 5~10분
화요일		어깨	등	유산소(30분)	
수요일		하체	삼두근	복근	
목요일		가슴	이두근	유산소(30분)	
금요일		어깨	등	복근	
토요일		하체	삼두근	유산소(30분)	
일요일		유산소30분			

<http://www.tolovemeca.net>

바벨 벤치프레스

어깨너비 보다 약간 넓게 바를 잡고, 바 주위를 엄지손가락으로 감싸줍니다.

발의 위치는 어깨너비 보다 넓게 벌리고, 발로 바닥을 밀듯이 힘을 가합니다. 동작중에는 바를 확실하게 잡고 힘을 가하며, 둔근(엉덩이 근육)이 움직이지 않도록 합니다. 바를 내릴 때는 느리게 내리는 것이 좋으며, 견갑골에 힘을 가하면서 유두지점까지 바를 내립니다. 바를 올릴 때에는 빠르게 올리며 가슴에 힘을 가해서 가슴에 큰 자극을 느끼면서 들어 올립니다.



1. 반동을 이용하지말 것.

2. 바를 좁게 잡으면 삼두에 자극이 되므로 자신의 팔이 90도 정도 이루어지게 잡을 것.

3. 내린상태에서 약 1초간 가슴근육을 짜주는 것도 효과적이다. 이때 바를 가슴에 닿게 해서는 안된다.

바벨 인클라인 벤치프레스

30도 정도의 경사를 이용한 바벨 벤치프레스입니다. 벤치의 각도가 45도 이상이 되어 버리면 어깨에 더 자극이 되기 때문에 각도를 잘 조절 하시길 바랍니다.

역시 바벨 벤치프레스와 마찬가지로 바를 들어올린후 천천히 가슴위로 내리며 숨을들어 마신뒤 가슴위 2-3cm 지점에서 약간 쫓은후 내릴 때보다는 빠르게(너무 빠른건 좋지 않습니다) 들어올리며 반복합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.

2. 바를 좁게 잡으면 삼두에 자극이 되므로 자신의 팔이 90도 정도 이루어지게 잡을 것.

3. 내린상태에서 약 1초간 가슴근육을 짜주는 것도 효과적이다. 이때 바를 가슴에 닿게 해서는 안된다.

바벨 디클라인 벤치프레스

디클라인 벤치에 누워 바벨을 어깨보다 약간 넓게 잡은뒤 천천히 가슴중앙(젓꼭지 부근) 쪽으로 천천히 내리며 다시 올립니다. 내릴시 팔꿈치의 각도를 90정도로 유지시킵니다.



- 1.반동을 이용하지말 것.
- 2.내린상태에서 약 1초간 가슴근육을 짜주는 것도 효과적이다. 이때 바를 가슴에 닿게 해서는 안된다.
- 3.내릴때 천천히 운동부위에 자극을느끼며 내리고, 올릴 때는 내릴 때보다 약간 빠르게 올린다.

스탠딩EZ바컬

ez 바를 잡은뒤 팔꿈치를 고정시킨상태에서 가슴위까지 들어올립니다. 숨을 천천히 내쉬며 다시 내린후 반복합니다. 들어올릴 때 약간 빠르게 그리고 내릴 때는 천천히 그림은 좁게 잡을 때와 넓게 잡을 때 작용하는 부위가 틀리므로 자신이 운동하고자 하는 부위에따라 조절하셔서 잡으시길 바랍니다.



- 1.반동을 이용하지말 것.
- 2.팔이 뒤쪽으로 밀리지 않게 순전히 팔근육의 힘으로만든다는 생각으로 어깨를 개입시키지말 것.
- 3.최고점에서 1초간 쏘아주는 것도 좋다.

덤벨 알터네이트 비셉컬

덤벨을 양손에 쥐고 다리를 약간 벌린상태에서 준비합니다. 운동하고자 하는 팔을 팔꿈치 위쪽은 고정시키고 팔꿈치 아래부분만을 움직여서 운동을 합니다. 덤벨을 가슴 상부까지 올린후 천천히 내리고 반복합니다.



1. 반동을 이용하지 말것.
2. 팔꿈치를 고정시키고 이두근의 자극을 느끼며 실시 할 것.

컨센트레이션 컬즈

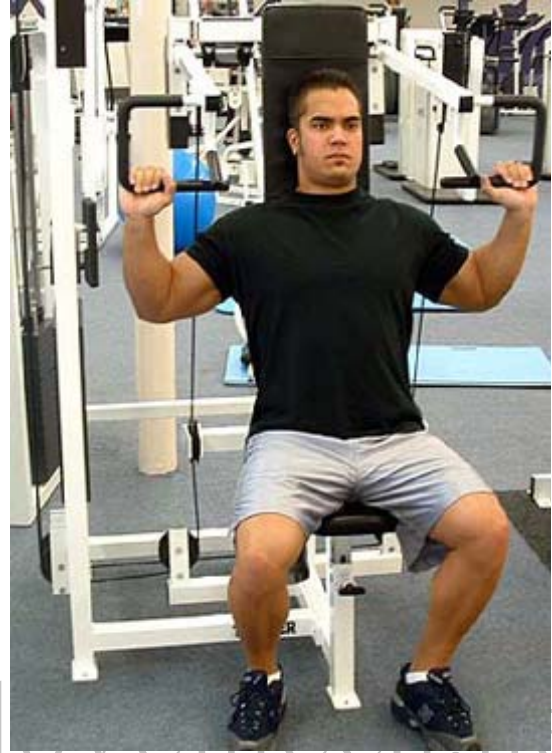
벤치에 앉아 다리를 벌립니다. 덤벨을 쥐고 운동하고 자하는 팔의 팔꿈치를 허박지 에 고정시킵니다.(이때 다른 한손은 무릎위에 가볍게 얹어서 몸의 균형을 유지합니다.) 그리고 팔이외의 몸 다리도 고정시킨상태에서 팔꿈치 아래부위만 이용해 덤벨을 들어올립니다. 최고 지점에서 쪼아준후 천천히 시작지점으로 돌아옵니다



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 팔꿈치를 고정시키고 이두근의 자극을 느끼며 실시 할 것.

머신 숄더프레스

숄더프레스 머신에 앉습니다. 엉덩이와 허리는 뒤쪽에 붙이고 허리는 기구와 닿지 않게 띄웁니다. 손잡이를 어깨너비보다 넓게 잡습니다. 그리고 들어올립니다. 팔을 완전히 펴지 않고 완전히 펴기전 까지 들어올렸다. 천천히 턱부분까지 내립니다 그리고 다시 올려 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 무거운 무게로 무리하게 실시 하지 말 것.
3. 팔을 완전히 펴지 말것.

파워 파셜

덤벨을 쥐고 양옆 골반에서 준비자세를 취합니다. 다리는 어깨너비 정도로 벌립니다. 그리고 덤벨을 옆으로 (팔은 약간 구부려 그상태로 고정시킵니다.) 어깨까지 들어올렸다 천천히 내려옵니다. 자세가 어려운 운동입니다. 처음에는 가벼운 무게로 자세를 익힙니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 무거운 무게로 무리하게 실시 하지 말 것.
3. 팔을 살짝굽혀줄 것.
4. 바른 자세를 유지할 것.

플업

손 바닥을 앞으로 향하게 하고 바를 넓게 잡습니다. 그리고 턱이 바를 잡고 있는 손보다 높게 올라가겠끔 끌어 올립니다. 그리고 내릴 때 힘을 빼지 말고 저항을 그대로 느끼며 천천히 몸을 내립니다. 무게를 더 추가하고 숲을땀 벨트를 이용해 무게를 추가하여 실시 할 수 있습니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 내릴 때 천천히 내려올 것.
3. 갯수에 연연하지 말고 자신이 할 수 있는 목표를 정하고 꾸준히 노력할 것.

와이드 그립 렛 풀다운

손 바닥이 정면으로가게 바를 넓게 잡습니다. 그리고 기구에 앉아 하체를 고정시킵니다. 내릴 때 허리는 집어넣고 가슴을 펴면서 내립니다. 가슴 위쪽까지 바를 끌어 내린후 천천히 시작지점으로 돌아갑니다.



- 1.반동을 이용하지말 것.
- 2.올릴 때 천천히 올라올 것.

시티드 케이블 로우

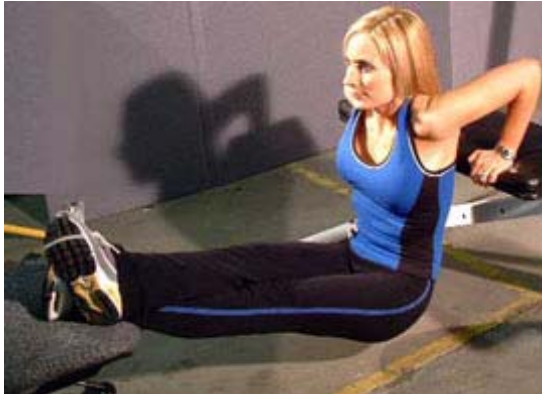
기구에 앉아 몸을 고정시킵니다. 다리는 약간 구부립니다. 손잡이를 잡아 시작자세를 취합니다. 그리고 허리는 집어넣고 가슴은 앞으로 내밀며 손잡이를 복부 부위를 향해 잡아 당깁니다. 그리고 등을 쫓아준후 자극을 느끼며 천천히 시작지점으로 돌아갑니다.



- 1.반동을 이용하지말 것.
- 2.무거운 무게로 무리하게 실시 하지 말 것.
- 3.등을 굽히지 말 것.

벤치 딥스

벤치 두 개에 한쪽에는 다리를 꼬아 얹고 다른 한쪽에는 양팔로 몸을 지탱합니다. 엉덩이와 몸이 밑으로 가게 하고 팔꿈치는 구부려서 시작자세를 취합니다. 천천히 삼두근의 힘으로 몸을 일으켜 다리가 평행벤치와 평행이 되도록 끌어올립니다. 그리고 천천히 삼두근의 자극을 느끼며 다시 시작점으로 돌아가 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.

트리셉 푸쉬다운

케이블에 바를 끼워 바를 좁게 잡습니다. 다리는 어깨너비정도 벌리고 엉덩이는 뒤로 빼고 허리는 집어넣습니다. 그리고 팔꿈치위로 어깨까지는 옆구리에 고정을 시킨 상태에서 바를 아래쪽으로 내립니다. 올릴때는 천천히 삼두근의 자극을 느끼며 팔꿈치 각도가 90도 정도 되는 지점가지와 다시 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지 말것.
2. 팔꿈치 위 어깨까지는 고정시킬 것.
3. 자세에 유의하여 실시할 것.

스탠딩 원암 덤벨 트리셉 익스텐션

덤벨을 한손에 쥐고 섭니다. 그리고 덤벨을 위쪽으로 들어올려 귀쪽에 붙입니다. 그상태에서 팔꿈치 부터 어깨까지는 고정시키고 덤벨과 팔을 천천히 머리 뒤쪽으로 내립니다. 이때 팔꿈치와 90도 정도 되는 각까지 내린후 다시 내릴 때보다는 빠르게 위쪽으로 들어올려 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 팔꿈치 위 어깨까지는 고정시킬 것.
3. 자세에 유의하여 실시 할 것.

스미스 머신 스쿼트

스미스 머신에 바벨을 머리뒤로 승모근쪽에 위치시킵니다. 다리는 무릎을 살짝 구부린 상태에서 시작합니다. 허리면서 엉덩이는 뒤로 빼고 허리는 안으로 집어넣습니다. 그리고 허벅지와 종아리가 90도 정도 까지 위치하도록 몸을 내립니다. 다시 상체를 일으켜 시작위치로 돌아와서 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 다리를 완전히 펴지 않는다. 무릎에 무리를 줄 수가 있다.
3. 허리가 다치기 쉬운운동이다. 벨트를 착용하면 허리보호에 더 효과적이다.
4. 정확한 자세로 실시 할 것.

레그 프레스

레그 프레스 머신에 등을 기대고 상체를 고정시킵니다. 다리는 어깨너비정도 벌리고 발바닥이 11자가 되도록 위치합니다. 그리고 다리의 각도가 90도 정도 되는지점까지 천천히 내린뒤 다시 발을 밀어 올립니다. 이때 발을 완전히 펴지 않습니다. 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 다리를 완전히 펴지 않는다. 무릎에 무리를 줄 수가 있다.

레그 익스텐션

자신의 몸에 맞게 기구를 설정합니다. 그리고 다리를 고정시키고 손잡이를 잡아 상체를 고정시킵니다. 이때 기구에서 허리는 띄어주고 엉덩이와 등은 붙인상태에서 준비합니다. 대퇴부를 쥐어짜는 느낌으로 다리를 올려 최고지점에서 약간 쫓아준후 천천히 내려와 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.
2. 허리에 무리가 가지 않게 실시 할 것.
3. 엉덩이는 뒤로빼고 허리는 집어넣어 바른자세를 유지한다.

라인 레그 컬

레그컬 머신에 눕습니다. 손잡이를 잡고 상체를 고정시키고 다리는 머신에 놓습니다. 그리고 슬와근의 힘을 이용하여 머신을 들어올립니다. 다리가 위쪽을 향할 때까지 들어올린후 천천히 자극을 느끼며 시작지점으로 돌아가 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.

디클라인 크런치

디클라인 벤치에 다리를 고정시키고 눕습니다. 양손은 귀옆에 가볍게 놓습니다. 복부에 힘을 주어 팔꿈치가 무릎까지 닿도록 올라옵니다. 다시 천천히 몸을 뒤로 젖혀 내려갑니다. 이때 등을 벤치에 닿지 않도록하여 반복하여 실시합니다.



1. 반동을 이용하지말 것.

디클라인 리버스 크런치

디클라인 벤치에 몸을 반대로 하고 눕습니다. 손으로 벤치를 잡아 몸을 고정시킵니다. 다리를 모아 들어 올립니다. 그리고 천천히 복부의 자극을 느끼며 내립니다. 반복하여 실시합니다



1. 반동을 이용하지말 것.