

2022학년도 2학기 스누편 기초정보 및 강의계획서

종 목	체력단련	대 상	체계적인 근력 운동 방법을 통한 다이어트 및 근력 향상을 원하는 대상자	강 사 (연락처)	임정준
강좌명	다이어트 위				
수업시간 및 요일	18:00~19:30 (월, 수)	수업장소	71-1동 1층 웰니스센터/ GX Room	비 고	
학 력	서울대학교 체육교육과 박사 (스포츠 의학)				
관련 자격증 및 경력	생활체육지도자 자격증 (보디빌딩 2급) 서울대학교/상명대학교/공군사관학교/순천향대학교 출강 (운동처방, 기능 해부학, 웨이트 트레이닝, 체력단련, 운동 상해 및 재활 등)				
강좌 개요 및 목표	- 맨몸운동, 웨이트 트레이닝 - 근력 향상/체지방감소 - 그룹별 맞춤형 운동 프로그램 - 향후 개인 운동 역량 향상을 위한 트레이닝의 원리 이해				
비 고	- 트레이닝 복 및 실내 운동화 지참해 주세요. - 근력 운동에 초점을 맞춘 수업입니다. - 자신의 수준과 비슷한 그룹으로 운동하게 됩니다. - 차시별 강의 내용은 참가자의 운동 경험에 따라 변동될 수 있습니다. - 트레이닝의 강도가 차시에 따라 높아집니다. 의지가 강하신 분 환영합니다.				

□ 차시별 강의 내용

차 시	강의 내용	비 고
1차시	오리엔테이션 및 체성분 분석	
	잠재적인 상해 부위를 확인 및 개별적이고 효율적인 운동 프로그램 수립하고, 프로그램 참여에 따른 효과를 검증하기 위해 개인별 신체조성 및 병력 사항 확인 - BIA 기법을 활용한 체성분 측정 및 평가 - 안정시 혈압 및 심박수 측정 및 평가 - PAR-Q를 활용한 운동 참여 전 검사 스크리닝	
2차시	트레이닝의 원리/맨몸운동(체중부하운동)	
	1. 트레이닝의 원리 소개 - 점진성의 원리 - 과부하의 원리 - 개별성의 원리 - 특이성의 원리 - 다양성의 원리 2. 운동 강도에 따른 에너지 대사 시스템 소개 - 근성장을 위한 운동 강도 및 방법 - 다이어트를 위한 운동 강도 및 방법 - 준비운동 - 메인운동 - 정리운동 3. 체중부하 운동을 통한 근육의 수축 원리 이해 및 적용 - 등장성 수축(구심성) - 등장성 수축(원심성) - 등척성 수축	
3차시	올바른 자세를 위한 중심부(core) 근육 트레이닝	
	1. Core 근육 소개 - Global core muscle - Local core muscle 2. Core 근육 활용방법 - 올바른 자세 유지하기 - 올바른 호흡근 사용하기 3. Basic core 트레이닝 - Hip flexor group exercise - Erector spinae muscle group exercise - Transversus/rectus abdominis, in/external oblique	

4차시	효율적인 트레이닝을 위한 운동 기구(machine) 활용법 학습	
	1. 하체 운동 기구 - Leg press - Leg extension - Leg Curl 2. 등 운동 기구 - Lat pull down - Rowing - Assist pull-up 3. 가슴 운동 기구 - Chest press - Chest fly machine 4. 어깨 운동 기구 - Shoulder press - Rear deltoid fly ## 운동 동작 별 주요 및 보조 근육, 호흡법, 주의사항 ##	
5차시	효율적인 트레이닝을 위한 Smith & Cable crossover machine 운동 기구 사용법 익히기	
	1. Smith machine - Squat - bench press - Deadlift - Shoulder press - Bent over row 2. Cable crossover machine - High/middle/low Cable fly - Straight arm pull down - Seated row - Front raise - Upright row - Triceps extension - Arm curl - Cable crunch - Woodchop ## 운동 동작 별 주요 및 보조 근육, 호흡법, 주의사항 ##	

6차시	Free Weight를 활용한 3대 운동	
	1. Bench press - barbell and dumbbell press 2. Squat - Front and Back barbell squat 3. Deadlift - Conventional & Romanian barbell deadlift ## 단관절 및 다관절 운동의 이해, 점진적 과부하 법칙 ##	
7차시	가슴 근육 향상을 위한 운동 프로그램	
	1. Body weight exercise - Incline / decline puch up - Chest dip 2. Free weight & machine - Incline / flat / decline barbell bench press - Incline / flat / decline dumbbell bench press - Incline / flat dumbbell fly - High / low pully cable cross over - Svend press ## 단관절 및 다관절 운동의 이해, 선피로 법칙 ##	
8차시	등 근육 향상을 위한 운동 프로그램	
	1. Body weight exercise - Wide & neutral narrow grip pull up(assist) - Inverted row - Superman & roman chair - Back extension 2. Free weight & machine - Wide & neutral narrow grip lat pull down - Barbell bent over row - Dumbbell one arm row - Barbell deadlift - Face pull - Barbell shrug - T-bar row ## 단관절 및 다관절 운동의 이해, 선피로 법칙 ##	

9차시	하체 근육 향상을 위한 운동 프로그램	
	1. Body weight exercise - Wide & neutral stance squat - Split squat & lunge - Calf raise - Bridge - Nordic hamstring 2. Free weight & machine - Smith machine squat - Barbell back / front squat - Dumbbell / barbell walking lunge - stiff leg deadlift - Leg press - Leg extension - Leg curl - Barbell hip thrust - Resistance band side walk - Dumbbell one leg deadlift - Sumo squat ## 단관절 및 다관절 운동의 이해, 선피로 법칙 ##	
10차시	어깨 근육 향상을 위한 운동 프로그램	
	1. Rotator cuff exercise - Supraspinatus - Infraspinatus - Teres minor - Subscapularis 2. Free weight & machine - Barbell / dumbbell over head press - Behind neck press - Dumbbell lateral raise - Dumbbell / barbell front raise - Bent over lateral raise - Cable upright row - Cable rear deltoid fly ## 단관절 및 다관절 운동의 이해, 선피로 법칙 ##	

11차시	팔 및 복부 근육 향상을 위한 운동 프로그램	
	1. Biceps exercise - Straight barbell curl - EZ-bar curl (narrow / wide grip) - Dumbbell hammer curl - Preacher curl - High pulley cable curl 2. Triceps exercise - Close grip bench press - Lying triceps extension - Cable triceps rope extension - Dumbbell overhead triceps extension - Bench triceps dip 3. Abs exercise - Lying / hanging leg raise - Lying / cable crunch - Decline sit up - Dumbbell side band - Plank ## 단관절 및 다관절 운동의 이해, 선포로 법칙 ##	
12차시	심박수를 활용한 유산소 운동 프로그램	
	1. Step box exercise - Box step-ups - Box jumps - Box side steps - Box climbers - Box half burpees 2. Body weight cardio exercise - Jumping jacks - butt kicks - High knees - Jumping squat - Burpees ## 맞춤형 타겟 심박수 구간 설정 ##	

13차시	다양한 운동 복합운동 프로그램	
	1. Super sets - Chest & Back muscles - Quad & Hamstring muscles - Bicep & Triceps muscles 2. Compound & Giant sets 3. Drop sets (1-3 drop) ## 맞춤형 타겟 심박수 구간 설정 ##	
14차시	HIIT Training (Running & TABATA)	
15차시	HIIT Training (Running & TABATA)	
16차시	개인/부위 별 맞춤형 운동 프로그램(Personal Training)	
17차시	개인/부위 별 맞춤형 운동 프로그램(Personal Training)	
18차시	체성분 분석을 통한 운동 성과 분석 및 상담	
	- 프로그램 효과 검증을 위한 사후 테스트 진행 - BIA 기법을 활용한 체성분 측정 및 평가 - 안정시 혈압 및 심박수 측정 및 평가 - 향후 운동 프로그램 상담	



서울대학교 스포츠진흥원