WEBVTT

00:00:19.998 --> 00:00:20.995

안녕하세요?

00:00:21.095 --> 00:00:23.739

지식의 강사 김태연입니다.

00:00:23.839 --> 00:00:28.416

코어가 체 기능을 다한다는 것은
견고한 몸의 중심에서

00:00:28.516 --> 00:00:32.209

출발하는 움직임 내의
자유로움을 말합니다.

00:00:32.309 --> 00:00:36.339

그러기 위해서 코어 활성화는
전신을 통과하며

00:00:36.439 --> 00:00:38.928

힘을 발휘할 수 있어야 하겠죠.

00:00:39.028 --> 00:00:43.477

중력을 저항하는 힘을 코어로부터
시작하도록 강화한다면

00:00:43.577 --> 00:00:48.197

우리 몸을 땅으로 끌어내리려는
압박을 중심으로부터

00:00:48.297 --> 00:00:53.073

축의 양 끝으로 분산시키며
운동 강도를 조절할 수 있다는 걸

00:00:53.173 --> 00:00:56.654

기억하면서 오늘의
동작들을 배워보겠습니다.

00:01:06.687 --> 00:01:10.098

먼저 고양이에서 다운독
자세를 배워보겠습니다.

00:01:10.198 --> 00:01:13.502

네 발 기는 자세로 매트를
바라보고 옆드려서

00:01:13.602 --> 00:01:17.137

어깨 아래에 손목, 골반 아래에
무릎이 오도록 위치하고

00:01:17.237 --> 00:01:19.866

발등을 매트 아래로
내려놓습니다.

00:01:19.966 --> 00:01:22.622

정수리는 길게
척추와 대조시키면서

00:01:22.722 --> 00:01:25.559

척추를 워업으로
움직여보도록 할게요.

00:01:25.659 --> 00:01:29.480

마시는 숨에 몸통을
들어 올려주고 꼬리뼈는

00:01:29.580 --> 00:01:33.945

그와 반대로 바깥쪽으로 들어
올렸다가 아치 모양을 만들고요.

00:01:34.045 --> 00:01:38.571

내쉬면서 꼬리뼈를 안으로
말아서 몸통을 둥글게,

00:01:38.671 --> 00:01:42.516

마지막 시선까지 컬의
모양을 완성해 주세요.

00:01:42.616 --> 00:01:45.781

손바닥으로 지면을
밀면서 다시 척추를

00:01:45.881 --> 00:01:50.275

아치 모양으로 올려주고
쇄골을 넓게 열어주고요.

00:01:50.375 --> 00:01:53.777

허리가 너무 과하게 꺾이지
않도록 배에서 서포트,

00:01:53.877 --> 00:01:58.426

꼬리뼈부터 컬, 몸통
전체의 주름을 펴주면서

00:01:58.526 --> 00:02:01.254

동그란 컬의 모양으로
완성해 주세요.

00:02:01.354 --> 00:02:05.448

이렇게 3회~5회 반복한 후
중립의 자세로 돌아와서

00:02:05.548 --> 00:02:09.763

몸통 납작한 상태에서
발가락을 접어 세우고

00:02:09.863 --> 00:02:12.507

다운독 자세로
연결해 보겠습니다.

00:02:12.607 --> 00:02:18.972

무릎을 떼서 다리 전체를 펴면서
손바닥으로 지면을 밀어내고

00:02:19.072 --> 00:02:23.612

뒤꿈치는 바닥, 정수리는 매트
향해서 길게 내려주고요.

00:02:23.712 --> 00:02:27.914

이 상태에서 3회~5회

정도 호흡하세요.

00:02:28.014 --> 00:02:32.018

마시는 숨에 어깨 전체가
넓어지고 내쉬는 숨에

00:02:32.118 --> 00:02:35.683

배를 끌어당길 수 있도록 하고
허벅지 뒤쪽이

00:02:35.783 --> 00:02:39.552

많이 타이트해서 불편한
분들은 무릎을 살짝 접어서

00:02:39.652 --> 00:02:43.516

더 골반과 척추의 움직임에
집중하도록 해 주세요.

00:02:43.616 --> 00:02:46.864

이 상태에서 숨을
3회~5회 마시고 나면

00:02:46.964 --> 00:02:51.635

내쉬면서 다시 무릎을 접어
내려놓으면서 동작을 마무리하고

00:02:51.735 --> 00:02:54.690

발등을 내려놓고
엉덩이를 뒤로 보내서

00:02:54.790 --> 00:02:58.843

동그랗게 아기 자세로 휴식을
취해 주면 됩니다.

00:02:58.943 --> 00:03:04.390

이렇게 전체 시퀀스의 반복을
3회~5회 정도 반복해 주세요.

00:03:04.490 --> 00:03:07.910

이 고양이에서 다운독
자세는 척추의 움직임이

00:03:08.010 --> 00:03:11.613

많이 뻗뻗한 분들이나
허벅지 뒤쪽이 타이트해서

00:03:11.713 --> 00:03:15.456

골반의 가동성이 떨어지는
분들에게 아주 좋은 동작입니다.

00:03:30.018 --> 00:03:34.038

두 번째, 전신을 위한 코어 동작
하프 롤백 배워보겠습니다.

00:03:34.138 --> 00:03:38.499

이 동작은 골반과 다리를
고정시켜놓은 상태에서

00:03:38.599 --> 00:03:43.729

척추를 움직이면서 약한 복근의
강화 운동에 매우 좋은 동작입니다.

00:03:43.829 --> 00:03:49.976
골반의 중립 가장 뽀족한 뼈 위에
앉아서 무릎은 접어서 세워놓고요.

00:03:50.076 --> 00:03:55.672
두 팔은 앞으로 나란히 위치해두고
어깨는 넓게 위치해 주세요.

00:03:55.772 --> 00:03:59.876
복근을 쓰기 때문에 허벅지
안쪽의 힘도 매우 중요해서

00:03:59.976 --> 00:04:03.738
허벅지 안쪽에 미니볼을
하나 넣어줘서

00:04:03.838 --> 00:04:06.811
힘의 연결에 도움을
줄 수도 있습니다.

00:04:06.911 --> 00:04:12.322
발바닥 무겁게 척추 길게
몸통 전체를 뒤로 기울이면서

00:04:12.422 --> 00:04:17.285
내려갔다가 복근의 힘을
느꼈다가 다시 위로 올라오면서

00:04:17.385 --> 00:04:19.116
시작 자세로 돌아옵니다.

00:04:19.216 --> 00:04:23.024
이렇게 6회~8회 정도
반복하면서

00:04:23.124 --> 00:04:26.662
점점 더 내려가는
범위를 늘려주고요.

00:04:26.762 --> 00:04:29.851
허벅지 안쪽의 힘에
도움을 받아야 하니까

00:04:29.951 --> 00:04:35.408
공은 살짝 조여지는 거고
팔이 올라가지 않게 위로 올라와요.

00:04:35.508 --> 00:04:39.845
뒤꿈치가 떨어진다면 내가
너무 많이 갔다는 신호니까

00:04:39.945 --> 00:04:44.885
뒤꿈치를 더 매트를 향해 꼭
눌러주고 다시 위로 올라옵니다.

00:04:44.985 --> 00:04:48.634
6회~8회 반복한 후에는
한쪽 팔을 풀면서

00:04:48.734 --> 00:04:55.272

몸통을 트위스트시키며 돌아와서
옆구리 움직임의 느낌을

00:04:55.374 --> 00:04:57.577
강화해 보도록 할게요.

00:04:57.677 --> 00:05:01.522
복근은 몸통 앞쪽에도
있지만 양옆에서

00:05:01.622 --> 00:05:05.676
옆구리의 길이를 잡아주는
복사근이라는 근육도 있어요.

00:05:05.776 --> 00:05:10.288
팔을 돌려서 몸통을
회전하면서 옆구리의 복근도

00:05:10.388 --> 00:05:12.770
같이 강화될 수 있도록 합니다.

00:05:24.668 --> 00:05:27.090
다음은 측면 플랭크 동작입니다.

00:05:27.190 --> 00:05:31.241
이 측면 플랭크는 코어의
근육 중에서 몸통의 측면에

00:05:31.341 --> 00:05:33.670
위치해 있는 근육들의
강화 운동인데

00:05:33.770 --> 00:05:38.250
보통은 양쪽의 차이가 느껴지는
분들이 많을 거예요.

00:05:38.350 --> 00:05:42.508
그래서 왼쪽, 오른쪽의 움직임을
반드시 번갈아 해 보면서

00:05:42.608 --> 00:05:47.306
균형을 찾아가는 강화 운동으로
생각해 주면 좋을 것 같습니다.

00:05:47.406 --> 00:05:52.480
매트의 끝에 어깨와 팔꿈치
그리고 골반과 무릎이

00:05:52.580 --> 00:05:55.590
일직선상에 오도록 위치해 주고요.

00:05:55.690 --> 00:06:00.205
손바닥으로 매트를 지그시 누르는
힘을 똑같이 유지합니다.

00:06:00.305 --> 00:06:03.987
위의 팔은 골반 위에 올려서
안정성을 가지고 있고

00:06:04.087 --> 00:06:08.656
아래 무릎을 축으로 해서

아래 골반을 들어 올려주세요.

00:06:08.756 --> 00:06:13.478
몸통이 기울어진 상태에서
양 끝으로 길어질 수 있도록 하고

00:06:13.578 --> 00:06:16.933
다시 엉덩이를 내려놓고 쉽니다.

00:06:17.033 --> 00:06:22.912
호흡과 함께 마시며 준비하고
내쉬면서 몸통을 앞뒤로

00:06:23.012 --> 00:06:26.890
샌드위치처럼 납작하게 두며
골반을 들어 올리고

00:06:26.990 --> 00:06:30.969
내쉬면서 다시 아래로
내려놓고 쉬어주세요.

00:06:31.069 --> 00:06:35.275
이렇게 좌우 번갈아 가면서
6회~8회 정도

00:06:35.375 --> 00:06:37.508
반복해 주면 좋을 것 같습니다.

00:06:51.386 --> 00:06:53.387
다음은 오버헤드 스쿼트입니다.

00:06:53.487 --> 00:06:58.583
이 동작은 코어의 중심화
작용으로 하체와 상체를 강하게

00:06:58.683 --> 00:07:02.589
연결해서 전신을 다 쓰면서
운동을 할 수 있는 동작인데요.

00:07:02.689 --> 00:07:05.623
다리는 골반 너비로
벌려서 서주고요.

00:07:05.723 --> 00:07:10.937
발가락은 살짝 바깥을
향하게 서주면 됩니다.

00:07:11.037 --> 00:07:15.218
여기에서 다른 스쿼트와
다른 특징이 팔을

00:07:15.327 --> 00:07:18.785
귀 옆으로 올려준다는 건데
동작을 하는 내내

00:07:18.885 --> 00:07:22.387
허리가 과하게 꺾이지 않도록
하는 것에 유의해서

00:07:22.412 --> 00:07:24.096
동작을 해 주세요.

00:07:24.196 --> 00:07:29.962

팔은 귀 옆에 위치시켜서
날개뼈를 서로 멀리 인지하고

00:07:30.062 --> 00:07:34.454

고관절과 무릎을 접어
스쿼트로 내려갑니다.

00:07:34.554 --> 00:07:39.777

꼬리뼈와 정수리가 서로 반대로
살짝 기울어지면서 내려왔다가

00:07:39.877 --> 00:07:43.729

다시 무릎을 세워 일으키면서
시작 자세로 돌아옵니다.

00:07:43.829 --> 00:07:47.471

무릎을 접고 엉덩이는
살짝 뒤쪽으로 가면서

00:07:47.571 --> 00:07:53.441

몸통이 기울어지고 다시 뒤꿈치로
지면을 강하게 누르면서

00:07:53.541 --> 00:07:55.267

상체를 세워 일으켜주세요.

00:07:55.367 --> 00:08:00.152

만약에 벽이 있다면
벽을 타고 내려간다는 생각으로

00:08:00.252 --> 00:08:04.929

손가락이 벽에서 멀어지거나
무릎이 벽에서 멀어지지 않도록

00:08:05.029 --> 00:08:08.285

유의하며 동작을 해 주면
도움이 많이 될 겁니다.

00:08:08.385 --> 00:08:13.924

이렇게 동작을 연속해서 5회~8회
정도 반복해 주세요.

00:08:14.024 --> 00:08:18.802

지금까지 전신을 위한 코어 동작
네 가지를 배워봤는데요.

00:08:18.902 --> 00:08:21.351

전신을 써서 운동을 한다는 것은

00:08:21.451 --> 00:08:25.145

운동후 온몸이
피로해지는 것이 아닙니다.

00:08:25.245 --> 00:08:29.782

견고한 중심만큼이나 가볍게
팔다리를 쓰는 것,

00:08:29.882 --> 00:08:34.208

움직임 내의 즉흥성이나

자유로움을 가지는 것이 아닐까

00:08:34.308 --> 00:08:35.724
저는 생각합니다.

00:08:35.824 --> 00:08:40.456
궁극적으로는 걷거나 뛰고
앉아서 일을 하거나

00:08:40.570 --> 00:08:44.042
운전을 할 때 취미 생활이나
집안일을 하는

00:08:44.209 --> 00:08:48.728
일상 중에 얼마큼이나 제한 없이
몸을 쓸 수 있는지로

00:08:48.828 --> 00:08:51.960
신체 움직임의 퀄리티를
평가하기 때문이죠.

00:08:52.060 --> 00:08:56.689
코어 운동 강좌의 마지막 편에서는
여러분의 일상 중

00:08:56.789 --> 00:09:00.294
쉽게 따라 할 수 있는 동작들을
소개해드리려고 합니다.