생활스포츠지도사2급 / 보디빌딩

실기

기초기술

상체, 가슴/팔(20)

내용	덤벨 플라이
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=zpSnU4zblQo
평가기준	1 어깨는 고정되어 있는가? 2 덤벨을 올릴 때 2/3지점에서 가슴을 수축하고 있는가? 3 팔은 정확히 밀고 있는가? 4 하나의 관절을 이용해 덤벨을 올리는가? 5 주관절의 굽힘 정도가 적정한가?

내용	덤벨 프레스
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=tdjonGTo3uY
평가기준	1어깨는 고정되어 있는가? 2덤벨을 올릴 때 2/3지점에서 가슴을 수축하고 있는가? 3팔은 정확히 밀고 있는가? 4호흡은 바를 내릴 때 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?

내용	덤벨 풀오버
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=Ws_KZM1tsws
평가기준	1 양발을 어깨너비로 고정이 되어 있는가? 2 팔꿈치 관절을 충분히 연 상태에서 수직이 되도록 팔을 올리는가? 3 팔이 바닥과 평행이 될 때까지 내리는가? 4 덤벨이 가슴앞쪽으로 오면서 호흡을 내쉬는가?

내용	덤벨컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=SA1mLjTxgjU
평가기준	1 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? 2 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? 3 덤벨을 올릴 때 호흡을 하도 있는가?

내용	바벨컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=jzlyc8cTmVQ
평가기준	1바를 잡는 양손의 간격이 어깨 넓이 정도인가? 2팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? 3팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? 4바를 들어 올릴 때 호흡을 내쉬고 있는가?

내용	라잉 트라이셉스 익스텐션
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=DYbWC0Fr0Lk
평가기준	1가슴은 들고 척추는 정상 만곡을 유지하고 있는가? 2양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? 3바벨을 머리 쪽으로 내리고 있는가? 4바벨을 잡은 팔이 지면과 수직이 되도록 하였는가? 5바를 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?

내용	원암 덤벨 오버헤드 익스텐션
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=AmKiNv8CiS4
평가기준	1 팔꿈치가 고정이 되어 있는가? 2 덤벨이 내려갈 때 팔꿈치의 각도가 90도까지 내리는가? 3 팔꿈치를 펼 때 호흡을 내쉬는가?

내용	덤벨 킥백
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=IEVv7AfDNsY
평가기준	1 운동 중 상완은 바닥과 수평인 상태를 유지하는가? 2 팔꿈치는 몸통에서 붙인 상태를 유지하는가? 3 등은 곧게 편 상태를 유지하는가? 4 발은 바닥에 밀착시켰는가?

내용	벤치 딥
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=WmA4dMpPhcY
평가기준	1 허리는 곧게 편 자세를 유지하는가? 2 내리는 단계에 팔꿈치가 직각으로 내려가는가? 3 올리는 단계에 팔꿈치가 완전히 펴지는가? 4 호흡을 똑바로 하고 있는가?

내용	클로즈 그립 푸쉬업
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=8o3N68ZfEzQ
평가기준	1 그립은 어깨넓이 보다 좁게 위치하였는가? 2 내리는 단계에 팔꿈치가 몸통에서 멀어지지 않고 있는가? 3 올리는 단계에 삼두근의 수축이 일어나는가? 4 운동하는 동안에 몸통이 고정되어 있는가? 5 머리, 어깨, 골반, 무릎, 발목 일직선을 유지하는가?

내용	스탠딩 트라이셉스 익스텐션
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=TZcNOxRol2Y
평가기준	1 서서 허리는 곧게 세우며 펴고 있는가? 2 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? 3 바벨을 머리 뒤쪽으로 내리고 있는가? 4 바벨을 잡은 상완이 지면과 수직이 되도록 하였는가? 5 바를 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?

내용	시티드 트라이셉스 익스텐션
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=G9RBtTVTBos
평가기준	1 앉아서 허리는 곧게 세우며 펴고 있는가? 2 양손의 간격을 어깨 넓이보다 좁게 하고 있는가? 3 바벨을 머리 뒤쪽으로 내리고 있는가? 4 바벨을 잡은 상완이 지면과 수직이 되도록 하였는가? 5 바를 내릴 때 숨을 들이마시고 올릴 때 내뱉고 있는가?

내용	헤머컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=3VPNc9HAdmU
평가기준	1 뉴트럴 그립으로 덤벨을 잡았는가? 2 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? 3 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? 4 덤벨을 올릴 때 호흡을 하도 있는가?

내용	덤벨 리스트컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=RFiXn5eOkeE
평가기준	1벤치에 앉거나 대퇴부에 팔을 올려놓은 다음 언더 그립으로 덤벨을 잡았는가? 2숨을 내쉬며 팔목을 올리고, 팔목을 내리면서 숨을 들이쉬는가? 3 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?

내용	리버스 바벨컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=N0c0ee9exj8
평가기준	1서서 오버그립으로 바벨을 잡았는가? 2숨을 내쉬면서 팔꿈치를 굽혀 바벨을 들어 올리고 다시 내리면서 숨을 들이 마시는가? 3 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가?

내용	덤벨 컨센트레이션컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=tWcOURn0yAg
평가기준	1손바닥이 앞을 보도록 덤벨을 잡고 벤치에 앉아있는가? 2팔꿈치를 대퇴부 안쪽에 고정하였는가? 3숨을 내쉬면서 팔꿈치를 구부려 전완을 들어 올리 며 다시시작자세로 돌아오며 숨을 들이마시는가?

내용	얼터네이트 덤벨컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=RepD84yHj1w
평가기준	1 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? 2 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? 3 덤벨을 올릴 때 호흡을 하도 있는가? 4 양팔을 교대로 들어 올리는가?

등, 어깨(20)

내용	벤트 오버 바벨 로우
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=7BhKoAKOImE
평가기준	1 척추의 정상만곡을 유지하고 있는가? 2 바를 올리는 단계에서 손목을 펴고 올리는가? 3 목을 과도하게 뒤로 펴고 있는가? 4 몸의 무게중심이 균형적으로 고르게 유지하는가? 5 올리는 단계에서 주관절을 과도하게 벌리거나 좁혀지지 않는가?

내용	데드리프트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=ld0nMBzWm-o
평가기준	1 바를 어깨넓이로 잡고 있는가? 2 운동하는 동안 등이 굽지 않도록 곧게 편 자세를 유지하는가? 3 내리는 동작에 시선은 정면을 향하고 있는가? 4 운동 중 바벨이 몸에 가까이 있는가?

내용	벤트오버 원암 덤벨 로우
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=_SPtjbTfo3Y
평가기준	1 팔꿈치를 몸통 가까이 들어 올렸는가? 2 손목은 구부리지 않고 편 상태를 유지했는가? 3 덤벨을 위로 당기는 단계에서 반동을 이용하지 않았는가? 4 머리, 몸통, 손, 발의 위치 무릎각도를 유지했는가?

내용	바벨 밀리터리 프레스
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=_mbC7iUCFrg
평가기준	1 반동 없이 얼굴가까이 바닥과 수직으로 들어 올렸는가? 2 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하 였는가? 3 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? 4 내리는 단계 시 갑자기 힘을 빼지 않고 팔꿈치를 천천히 굽혔는가?

내용	비하인드 넥 프레스
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=X05pmKPBnbU
평가기준	1 반동 없이 머리 뒤쪽 가까이 바닥과 수직으로 들 어 올렸는가? 2 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하 였는가? 3 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? 4 내리는 단계 시 팔꿈치에 각도를 90도를 유지했는가?

내용	덤벨 쇼울더 프레스
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=T9t0Po2yxHU
평가기준	1 운동 중 덤벨이 움직이지 않도록 통제하였는가? 2 올리는 단계에서 팔꿈치를 이용하지 않고 운동하였는가? 3 운동 시 주동근의 긴장을 유지 했는가? 4 내리는 단계 시 팔꿈치에 각도를 90도를 유지했는가?

내용	덤벨 레터럴 레이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=mOp2D0cvUxM
평가기준	1 팔꿈치와 상완이 덤벨보다 높은 상태를 유지하고 있는가? 2 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는가? 3 몸통을 곧게 펴고 무릎은 약간 구부린 자세를 유지했는가? 4 모든 동작의 단계에서 몸의 반동을 이용하지 않았는가?

내용	바벨 프론트 레이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=CPE2vay4VTE
평가기준	1 위로 올리는 동작 시 상체를 곧게 펴고 시선은 정 면을 유지했는가? 2 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는 가? 3 몸통을 곧게 펴고 무릎은 약간 구부린 자세를 유 지했는가? 4 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? 5 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?

내용	벤트오버 레터럴 레이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=CczRoiR1y2g
평가기준	1 상체를 구부린 자세에서 팔꿈치와 상완이 덤벨보 다 높은 상태를 유지하고 있는가? 2 어깨보다 약간 높은 위치까지 팔을 들어 올렸는 가? 3 몸통을 곧게 펴고 무릎은 약간 구부린 자세를 유 지했는가? 4 모든 동작의 단계에서 몸의 반동을 이용하지 않았 는가?

내용	굿모닝 엑서사이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=yOiMXB1qLJw
평가기준	1 바벨을 승모근에 올리고 있는가? 2 무릎과 허리를 펴고 내려가는가? 3 시선은 전방을 주시하는가? 4 올라올 때 호흡을 내쉬고 있는가?

내용	백 익스텐션
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=H5zBp7tjXBg
평가기준	1 매트에 배를 깔고 엎드려 있는가? 2 상체와 하체를 함께 올리고 있는가? 3 호흡은 올리는 단계에 내쉬고 있는가?

내용	언더 그립 바벨로우
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=E0zJuu20yIs
평가기준	1 바벨을 언더 그립으로 잡고 몸통은 곧게 편 자세 를 유지하는가? 2 바를 올리는 단계에서 손목을 펴고 올리는가? 3 목을 과도하게 뒤로 펴고 있는가? 4 몸의 무게중심이 균형적으로 고르게 유지하는가?

내용	뉴트럴그립 투암 덤벨로우
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=WJfofueaakw
평가기준	1 덤벨을 뉴트럴 그립으로 잡고 팔꿈치를 몸통 가까 이 들어 올렸는가? 2 손목은 구부리지 않고 편 상태를 유지했는가? 3 덤벨을 위로 당기는 단계에서 반동을 이용하지 않았는가? 4 머리, 몸통, 손, 발의 위치 무릎각도를 유지했는가?

하체, 복근(20)

내용	백 스쿼트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=CKWLpPSRhNE
평가기준	1 몸통과 바닥이 이루는 각도를 일정하게 유지하면 서 서서히 앉았는가? 2 무게중심을 양발에 중앙 부분에 놓이게 했는가? \\3 대퇴가 바닥과 수평이 될 때까지 앉았는가? 4 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 구부리지 않 았는가?

내용	런지
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=lqbYuNGAFrE
평가기준	1 앞으로 내딛는 다리의 발바닥이 바닥에 닿도록 했 는가? 2 허리와 등을 곧게 편 상태로 유지하고 몸의 균형 을 잡았는가? 3 무릎이 발끝보다 나오지 않게 하였는가? 4 올라오는 단계에서 숨을 내 쉬었는가? 5 동작 중 앞발과 무릎이 일직선을 유지하는가?

내용	크런치
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=jGOYzNdUU0I Video https://m.youtube.com/watch?v=NpsdFbhAR0Q
평가기준	1 목을 고정된 상태에서 상체를 숙였는가? 2 양어깨가 바닥에 닿지 않을 정도까지 내렸는가? 3 들어 올리는 단계에서 몸통의 반동을 이용하지 않았는가? 4 양손을 머리에서 떨어트리지 않고 운동을 실시하였는가? 5 허리를 바닥에서 떨어뜨리지 않았는가?

내용	레그레이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=rrEmDkULZ38
평가기준	1 숨을 내쉬며 양발이 바닥과 90도를 이룰 때까지 올렸는가? 2 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착 시켰는가? 3 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? 4 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가?

내용	라잉 덤벨 레그컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=Y0twH_d_lc0
평가기준	1 엎드려 덤벨을 발사이에 끼고 있는가? 2 숨을 내쉬며 천천히 무릎을 구부리는가? 3 올리는 동작에 무릎이 벌어지지 않게 통제되는가? 4 운동 중 엉덩이가 들리지 않는가?

내용	프론트 스쿼트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=XhCiMovZ-pI
평가기준	1 바벨을 대흉근 상부에 올리고 몸통과 바닥이 이루 는 각도를 일정하게 유지하면서 서서히 앉았는가? 2 무게중심을 양발에 중앙 부분에 놓이게 했는가? 3 대퇴가 바닥과 수평이 될 때까지 앉았는가? 4 일어설 때 반동을 이용하거나 상체를 구부리지 않았는가? 5 무릎이 과도하게 벌어지거나 좁아져있지 않는가

내용	스티프 레그 데드리프트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=TErpElmnc58
평가기준	1 바를 어깨넓이로 잡고 있는가? 2 운동하는 동안 등과 무릎이 굽지 않도록 곧게 편자세를 유지하는가? 3 내리는 동작에 시선은 정면을 향하고 있는가? 4 운동 중 바벨이 몸에 가까이 있는가?

내용	사이드 밴드
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=Z57hD0EhUNk
평가기준	1 덤벨을 옆구리에 밀착시키는가? 2 엉덩이가 앞뒤로 흔들리지 않게 통제하는가? 3 덤벨이 몸에서 멀어지지 않도록 운동하고 있는가? 4 엉덩이가 좌우로 과도하게 움직이지 않는가?

내용	오블리크 크런치
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=_JI3oo3ODpc
평가기준	1 목을 고정된 상태에서 상체를 숙였는가? 2 양어깨가 바닥에 닿지 않을 정도까지 내렸는가? 3 들어 올리는 단계에서 몸통의 반동을 이용하지 않았는가? 4 손을 머리에서 떨어트리지 않고 운동을 실시하였는가?

내용	시티드 니업
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=nbXtuq_MaKk
평가기준	1 앉아서 상체를 고정시키고 무릎을 구부리는가? 2 발이 땅에 닿지 않게 운동하는가? 3 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? 4 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가?

내용	리버스 크런치
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=_ksUxIDqrHQ
평가기준	1 숨을 내쉬며 엉덩이가 바닥에서 떨어질 때까지 올 렸는가? 2 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착 시켰는가? 3 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? 4 올리는 단계에 숨을 내 쉬었는가? 5 무릎 관절을 90도 구부리며 하는가?

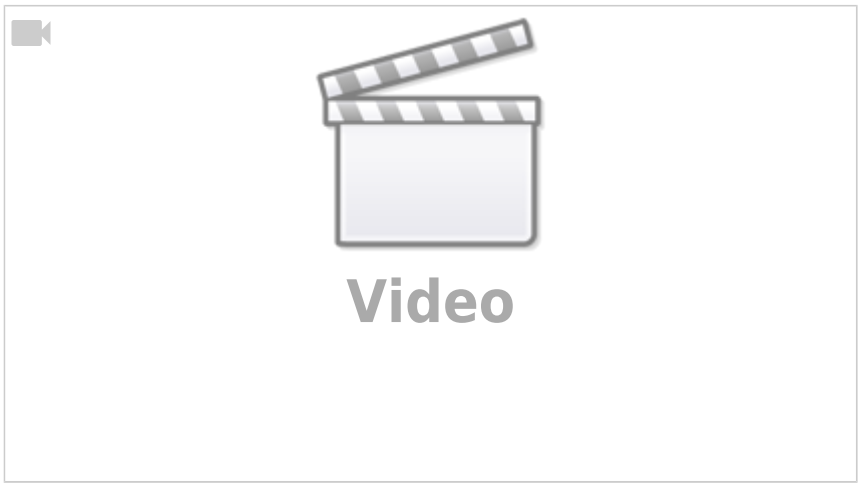
내용	힙 브릿지
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=qgjntcThN4Y
평가기준	1 천장을 바라보고 누워 양팔은 펴서 손바닥을 대고 무릎은 세웠는가? 2 숨을 내쉬면서 엉덩이를 위로 올렸는가? 3 동작 시 허리를 곧게 펴고 엉덩이에 긴장을 주고있는가?

내용	덩키 킥
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=d8webib7BjM
평가기준	1 엎드린 자세로 한쪽 다리의 허벅지가 수평이 되도 록 들어 올리는가? 2 골반이 바닥과 수평이 되도록 유지하였는가? 3 골반이 틀어지지 않도록 중심을 잡고 있는가?

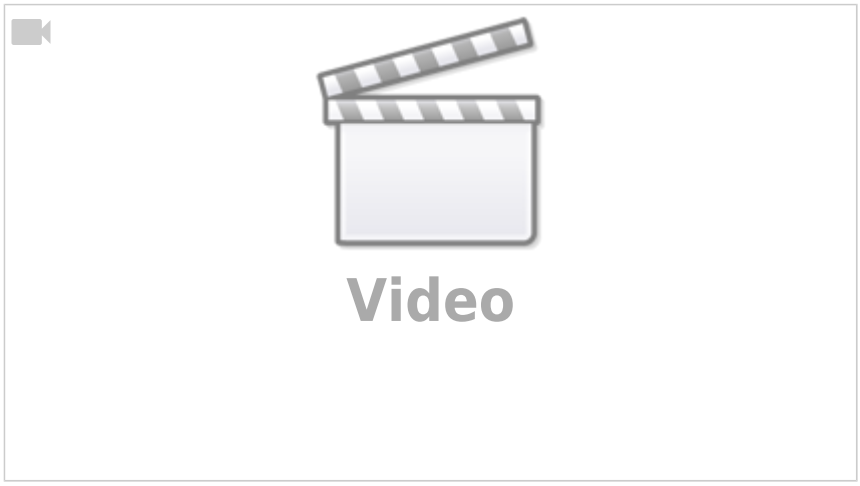
실전기술 (20)

남자

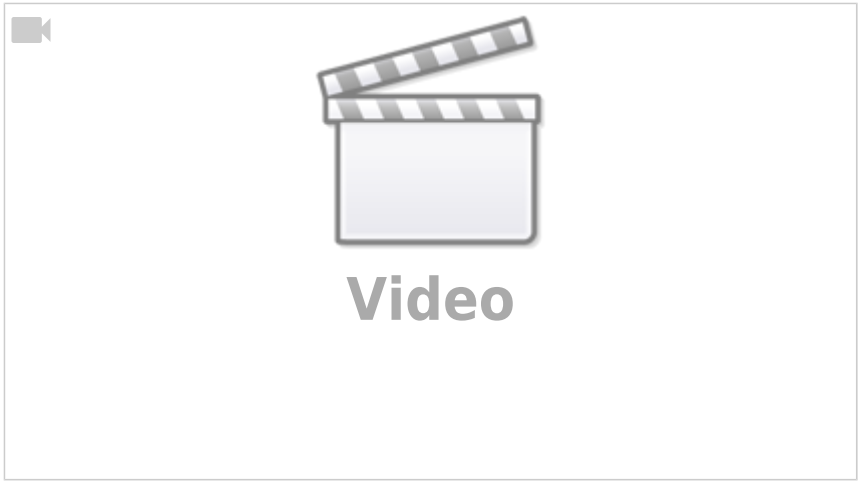
- 전체



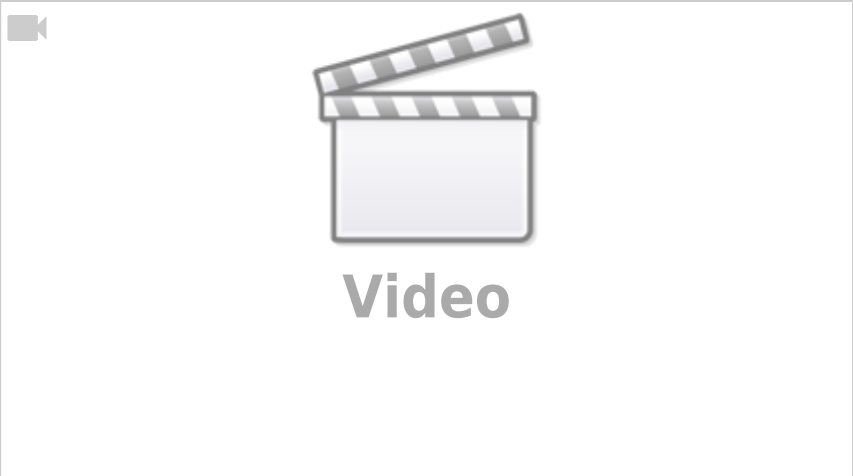
https://www.youtube.com/watch?v=usIBE2UYGfk



https://m.youtube.com/watch?v=5OA1pnJowIo



https://m.youtube.com/watch?v=B3YE3tmVt-8



https://m.youtube.com/watch?v=a-uzGIryBOw

내용	프론트 더블 바이셉스
실행방법	https://m.youtube.com/watch?v=AzSSI-loWHU
평가기준	1 이두박근과 전완근을 표현하고 있는가? 2 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? 3 가슴이 들리고 가슴근육의 선을 표현하고 있는가? 4 광배근을 표현하고 있는가? 5 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가?

내용	프론트 랫 스프레드
실행방법	
평가기준	1 등이 V자 모양을 하고 있는가? 2 등 근육을 잘 펴고 있는가? 3 등을 충분히 펴되 가슴근육이 유지되고 있는가? 4 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가? 5 가슴근육의 수축을 표현하고 있는가? 6 손을 옆구리에 위치하고 있는가?

내용	사이드 체스트
실행방법	
평가기준	1 가슴을 들고 가슴라인을 표현하고 있는가? 2 어깨와 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? 3 앞다리를 약간 구부려 대퇴이두근을 표현하고 있는가? 4 하체를 수축하여 대퇴근을 표현하고 있는가? 5 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? 6 손을 옆구리에 위치하고 있는가?

내용	백 더블 바이셉스
실행방법	

내용	백 더블 바이셉스
평가기준	1 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? 2 등 근육을 수축하고 몸이 앞으로 구부러지지 않게하고 있는가? 3 한 다리를 뒤로 뻗어 슬와근을 표현하고 있는가? 4 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? 5 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?

내용	백 랫 스프레드
실행방법	
평가기준	1 등 근육을 잘 펴고 있는가? 2 등 모양이 V자가 되고 있는가? 3 발의 간격을 최대 15cm로 유지한 채 두 다리를 곧게 편 상태로 근육을 수축하고 있는가? 4 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? 5 팔꿈치는 어깨보다 전방을 향하고 있는가?

내용	사이드 트라이셉스
실행방법	
평가기준	1 삼두근을 수축하여 표현하고 있는가? 2 가슴의 모양을 보여 주고 있는가? 3 심판과 가까운 쪽 다리의 무릎을 구부린 상태로 발을 지면위에 두고, 다른 다리는 뒤로 뺀 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복 근을 표현하고 있는가? 4 뒤꿈치를 들고 비복근을 표현하고 있는가? 5 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고 있는가?

내용	업도미널 앤 타이
실행방법	
평가기준	1 손은 머리 뒤에 위치하고 있는가? 2 복부를 수축하여 복근을 표현하고 있는가? 3 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? 4 대퇴근을 수축하여 표현하고 있는가? 5 광배근을 수축하여 표현하고 있는가?

여자

내용	프론트 포즈
실행방법	
평가기준	1 이두박근과 전완근을 표현하고 있는가? 2 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? 3 가슴을 들고 가슴근육의 선을 표현하고 있는가? 4 광배근을 표현하고 있는가? 5 하체에 힘을 지속적으로 유지하여 대퇴근을 표현하고 있는가?

내용	사이드 체스트
실행방법	
평가기준	1 가슴을 들고 가슴라인을 표현하고 있는가? 2 어깨와 이두근을 수축하여 표현하고 있는가? 3 앞다리를 약간 구부려 대퇴이두근을 표현하고 있는가? 4 하체를 수축하여 대퇴근을 표현하고 있는가? 5 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가?

내용	백 포즈
실행방법	

내용	백 포즈
평가기준	1 팔의 높이는 어깨보다 같거나 높게 하고 있는가? 2 등근육을 수축하고 몸이 앞으로 구부러지지 않게하고 있는가? 3 한 다리를 뒤로 뻗어 슬와근을 표현하고 있는가? 4 종아리를 수축하여 비복근을 표현하고 있는가? 5 이두근과 삼각근을 수축하여 표현하고 있는가?

내용	사이드 트라이셉스
실행방법	
평가기준	1 삼두근을 수축하여 표현하고 있는가? 2 가슴의 모양이 보일 수 있도록 하고 있는가? 3 앞다리를 조금 구부려 대퇴이두근을 표현하고 있는가? 4 뒤꿈치를 들고 비복근을 표현하고 있는가? 5 전면·측면·후면 삼각근을 동시에 표현하고 있는가?

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_skill_exam_bodybuilding&rev=1528267785

Last update: **2021/01/20 17:48**