

생활스포츠지도사 2급 / 보디빌딩

실기

기초기술

대분류	세부 기술
상체, 가슴/팔 (20) 17가지 동작	덤벨 플라이, 덤벨 프레스, 덤벨 풀오버, 덤벨컬, 바벨컬, 라잉 트라이셉스 익스텐션, 원암덤벨오버헤드익스텐션, 덤벨킥백, 벤치딥, 클로즈그립 푸쉬업, 스탠딩 트라이셉스 익스텐션, 시티드 트라이셉스 익스텐션, 헤머컬, 덤벨 리스트컬, 리버스 바벨컬, 덤벨 컨센트레이션컬, 얼터네이트 덤벨컬
등, 어깨 (20) 13가지 동작	벤트 오버 바벨 로우, 데드리프트, 벤트오버 원암 덤벨 로우, 바벨 밀리터리 프레스, 비하인드 넥 프레스, 덤벨 쇼울더 프레스, 덤벨 레터럴 레이즈, 바벨 프론트 레이즈, 벤트오버 레터럴 레이즈, 굿모닝 엑서사이즈, 백 익스텐션, 언더그립 바벨로우, 뉴트럴그립 투암 덤벨로우
하체, 복근 (20) 13가지 동작	백 스쿼트, 런지, 크런치, 레그레이즈, 라잉 덤벨 레그컬, 프론트 스쿼트, 시티프 레그 데드리프트, 사이드 밴드, 오블리크 크런치, 시티드 니업, 리버스 크런치, 힙 브릿지, 덩키 킥
실전기술 (20)	(남) 프론트 더블 바이셉스, 프론트 랫 스프레드, 사이드 체스트, 백 더블 바이 세프스, 백 랫 스프레드, 사이드 트라이셉스, 업도미널 앤 타이
	(여) 프론트 포즈, 사이드 체스트, 백 포즈, 사이드 트라이셉스

상체, 가슴/팔(20)

덤벨 플라이

내용	덤벨 플라이
실행방법	 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?

덤벨 프레스

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?

덤벨 풀오버

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?

덤벨컬

내용	덤벨컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=SA1mLjTxgJU

내용	덤벨컬
평가기준	1 팔꿈치가 어깨 뒤로 빠지지 않게 하고 있는가? 2 팔꿈치가 움직이지 않도록 고정시키고 있는가? 3 덤벨을 올릴 때 호흡을 하도 있는가?

바벨컬

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?

라잉 트라이셉스 익스텐션

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?

원암 덤벨 오버헤드 익스텐션

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

덤벨 킥백

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?

벤치딥

내용	벤치딥
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=WmA4dMpPhcY

내용	벤치덤
평가기준	1 허리는 곧게 편 자세를 유지하는가? 2 내리는 단계에 팔꿈치가 직각으로 내려가는가? 3 올리는 단계에 팔꿈치가 완전히 펴지는가? 4 호흡을 똑바로 하고 있는가?

클로즈 그립 푸쉬업

내용	클로즈 그립 푸쉬업
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=8o3N68ZfEzQ
평가기준	1 그립은 어깨 넓이 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?

스탠딩 트라이셉스 익스텐션

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?

시티드 트라이셉스 익스텐션

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?

해머컬

내용	해머컬
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?

덤벨 리스트컬

내용	덤벨 리스트컬
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=RFiXn5eOkeE

내용	덤벨 리스트컬
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?

리버스 바벨컬

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?

덤벨 컨센트레이션컬

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?

얼터네이트 덤벨컬

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)

벤트 오버 바벨 로우

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?

데드리프트

내용	데드리프트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=ld0nMBzWm-o
평가기준	1 바를 어깨 넓이로 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?

벤트오버 원암 덤벨 로우

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?

바벨 밀리터리 프레스

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 운동하였는가? 3 운동 시 주동근의 긴장을 유지했는가? 4 내리는 단계 시 갑자기 힘을 빼지 않고 팔꿈치를 천천히 굽혔는가?

비하인드 넥 프레스

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

덤벨 쇼울더 프레스

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?

덤벨 레터럴 레이즈

내용	덤벨 레터럴 레이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=mOp2D0cvUxM

내용	덤벨 레터럴 레이즈
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?

바벨 프론트 레이즈

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 올렸는가? 3 몸통을 곧게 펴고 무릎은 약간 구부린 자세를 유지했는가? 4 올리는 단계에서 숨을 내쉬었는가? 5 내리는 동작 시 몸통이 견고하게 지지하고 있는가?

벤트오버 레터럴 레이즈

내용	벤트오버 레터럴 레이즈
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=CczRoiR1y2g
평가기준	1 상체를 구부린 자세에서 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?

굿모닝 엑서사이즈

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?

백 익스텐션

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?

언더 그립 바벨로우

내용	언더 그립 바벨로우
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=E0zJuu20yls

내용	언더 그립 바벨로우
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?

뉴트럴그립 투암 덤벨로우

내용	뉴트럴그립 투암 덤벨로우
실행방법	 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)

백 스쿼트

내용	백 스쿼트
실행방법	 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?

런지

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

크런치

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?

레그레이즈

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?

라인 덤벨 레그컬

내용	라인 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?

프론트 스쿼트

내용	프론트 스쿼트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=XhCiMovZ-pl

내용	프론트 스쿼트
평가기준	1 바벨을 대흉근 상부에 올리고 몸통과 바닥이 이루는 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

스티프 레그 데드리프트

내용	스티프 레그 데드리프트
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=TErpElmnc58
평가기준	1 바를 어깨 넓이로 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?

사이드 밴드

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?

오블리크 크런치

내용	오블리크 크런치
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=_Jl3oo3ODpc
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?

시티드 니업

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?

리버스 크런치

내용	리버스 크런치
실행방법	 Video https://m.youtube.com/watch?v=_ksUxIDqrHQ

내용	리버스 크런치
평가기준	1 숨을 내쉬며 엉덩이가 바닥에서 떨어질 때까지 올렸는가? 2 양어깨와 등 상부를 바닥과 밀착시켰는가? 3 발끝이 바닥에 닿지 않을 정도까지 천천히 내렸는가? 4 올리는 단계에 숨을 내쉬었는가? 5 무릎 관절을 90도 구부리며 하는가?

힙 브릿지

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?

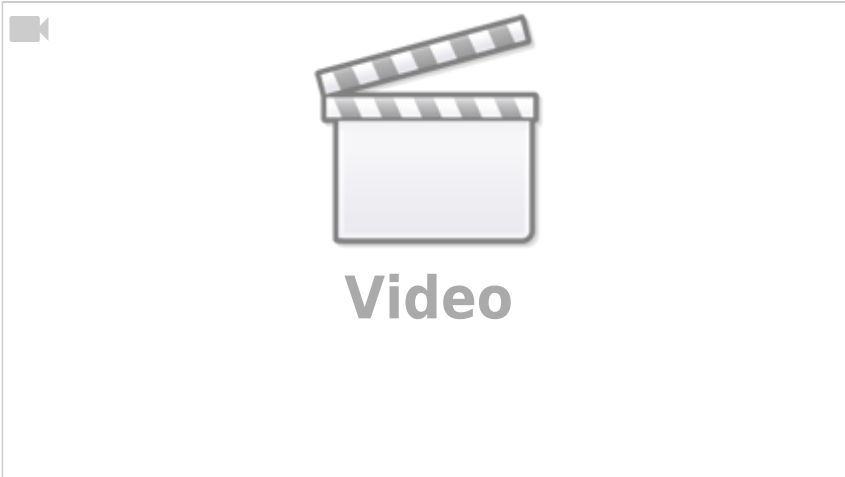
덩키킥

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

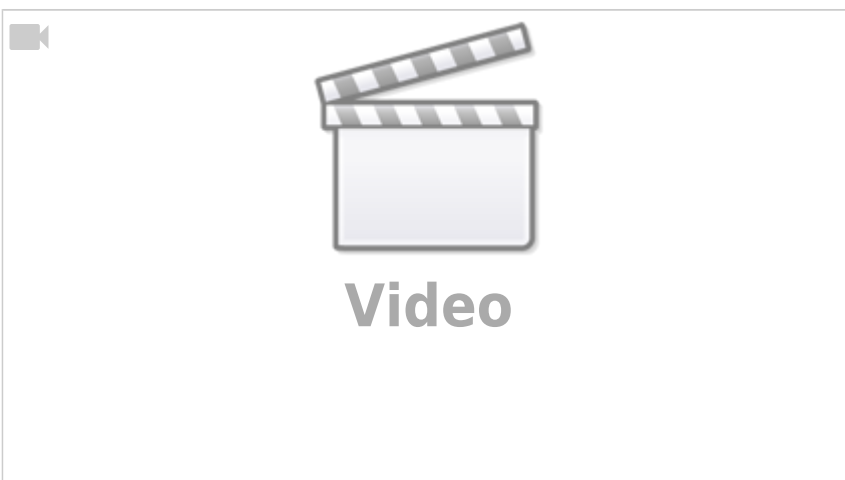
실전기술 (20)

남자

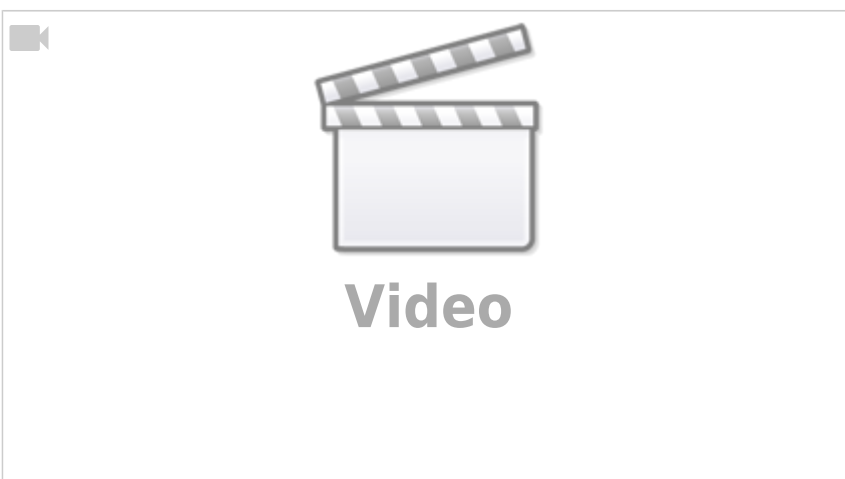
- 전체



<https://www.youtube.com/watch?v=usIB2UYGfk>



<https://m.youtube.com/watch?v=5OA1pnJowlo>



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



<https://m.youtube.com/watch?v=a-uzGlryBOw>

내용	프론트 더블 바이셉스	
실행방법	 Video 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 않게 하고 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 뻗 채 무릎을 구부려 발가락으로 지탱하며 대퇴부와 비복근을 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 않게 하고 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 뒤통미를 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=1529497284

Last update: 2021/01/20 17:48

