



레벨1 훈련 가이드

CrossFit
TRAINING

CrossFit 레벨1 훈련 가이드는 CrossFit의 설립자인 그렉 글래스만 코치가 2002년부터 CrossFit의 기본 동작과 방법론에 대해 CrossFit Journal에 기고한 기사를 모은 모음집이다.

본 가이드는 참석자의 지식과 트레이너 기량을 개발하기 위해 레벨1 코스와 함께 사용되고 자신의 건강 및 피트니스를 향상시키는 데 관심이 있는 사람들을 위한 필수 자료로 사용되도록 고안되었다.

본 훈련 가이드는 하나의 독립된 문헌으로서 흐름을 유지하고, 독자에게 글의 맥락을 제공하고, 현재 코스의 형식에 맞추기 위해 원문에 약간의 수정을 하였다. 모든 원본은 [CrossFit Journal](#)에 보존되어 있다.

© 2002–2021 CrossFit, LLC.

판권 소유. 허가 없이 본 출판물의 어떠한 부분도 어떤 식으로든 복제할 수 없다. 모든 이미지는 해당 아티스트에게 저작권이 있으며 아티스트 및/또는 그 대리인의 친절한 허가를 받아 복제된다.

저작권 보유자에게 연락하여 제시된 모든 정보가 정확한지 확인하기 위한 모든 노력을 기울였다. 본 간행물에 나와 있는 사실 중 일부는 논쟁이나 논란의 대상이 될 수 있다. 적절한 저작권 표시가 이뤄지지 않았을 경우, 또는 해명과 시정이 필요한 경우 출판사에 연락해 주면 향후 재판 인쇄 시 정보를 수정할 예정이다.

CrossFit에서 진행하는 CrossFit 레벨1 자격인증 코스를 제외하고 CrossFit 트레이너 자격을 인증하는 세미나는 없다. 공식 이벤트는 [CrossFit.com](#)을 방문하여 등록하거나 seminars@crossfit.com에 이메일을 보내 문의하는 방법으로만 확인할 수 있다.

각 개인의 공식 자격은 CrossFit의 [트레이너 디렉토리](#)에서 확인할 수 있다.

CrossFit, LLC에서만 CrossFit 레벨1 자격인증 코스를 제공하며, 이 코스는 참석을 위한 특별한 자격 사항을 요구하지 않는다. 이 코스를 성공적으로 완료한 트레이너만 CrossFit과의 제휴를 신청할 수 있다. 제휴사 또는 기타 피트니스 조직이 신청하려면 iptheft.crossfit.com에 신고해야 한다.

방법론

CrossFit 이해	2	보충식품	66
기본 사항	4	CrossFit 프로그램의 이론적 템플릿	69
피트니스에 대한 정의 (파트 1)	15	CrossFit 운동 수준 조절	75
피트니스에 대한 정의 (파트 2)	30	6가지 벤치마크 운동	81
테크닉	38	CrossFit 클래스 운영	85
영양: 질병 방지 및 퍼포먼스 최적화	43	수업 계획: 프란	86
피트니스, 행운, 그리고 건강	48	수업 계획: 백스쿼트	90
존 식단 계획	51	수업 계획: 20분 AMRAP	94
일반적인 CrossFit 블록 권장 사항과 조정	63		

동작

운동선수를 위한 해부학 및 생리학	98	데드리프트	120
스쿼트 클리닉	101	메디신볼 클린	124
오버헤드 스쿼트	108	글루트햄 디벨로퍼(GHD)	128
숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크	115		

트레이너 가이드

이제 어디로 가야 하는가?	138	전문적 트레이닝의 조절	157
책임감이 있는 훈련	146	쉽게 설명된 CrossFit 레벨1 트레이너 자격인증	
기본 원칙, 기교 및 마스터:		라이센스 계약	161
CrossFit 트레이너에게 보내는 공개 서신	153	자주 묻는 질문	162
전문적 트레이닝	155	CrossFit 자격	164

동작 가이드

9가지 기본 동작 요약	165	4가지 추가 동작 요약	213
에어 스쿼트	166	풀업	214
프런트 스쿼트	171	스러스터	222
오버헤드 스쿼트	173	머슬업	227
숄더 프레스	175	스내치	235
푸쉬 프레스	179		
푸쉬 저크	183		
데드리프트	189		
스모 데드리프트 하이 풀	196		
메디신볼 클린	203		

CROSSFIT 이해

2007년 4월 최초 [출간](#).

CrossFit의 목적, 처방, 방법론, 적용 및 적응은 전체적으로도 개별적으로도 고유하며, CrossFit을 정의하며, 다양한 적용 분야에서 CrossFit 프로그램을 성공적으로 실시하는 데 있어 매우 중요하다.

목적

처음부터 CrossFit의 목적은 일반적이고 전반적인 포괄적 피트니스를 구축하는 것이다. 우리는 교육생이 알려지지 않거나 알 수 없는 상황을 포함한 모든 신체적 상황에 가장 잘 대비할 수 있는 프로그램을 만들고자 했다. 우리는 모든 스포츠와 신체적 과제를 종합적으로 살펴보면서 누구에게나 퍼포먼스 이점을 주는 가장 적합한 신체 능력과 적응이 무엇인지 자문해 보았다. 모든 스포츠에 공통적으로 요구되는 능력을 하나로 모았으므로 논리적으로 모든 스포츠에 적합하다고 할 수 있다. 요약하자면, 우리의 전문 분야는 특화 되지 않는 것이다.

처방

CrossFit은 “지속적으로 변화하는 고강도의 기능적인 움직임”을 의미한다. 우리는 다음과 같이 처방을 내린다. 기능적 움직임은 전반적 운동신경 동원 패턴으로, 코어에서 사지로 이어지는 수축의 흐름을 타고 실시하는 복합 동작이다(즉, 다관절 동작). 기능적 움직임은 신체와 외부 물체 사이의 자연스럽게 효과적이며 효율적인 동작이다. 그러나 기능적 움직임에서 가장 중요한 측면은 무거운 것을 멀리 빠르게 옮길 수 있는 능력이다. 전체적으로, 3가지 고유한 특성(중량, 거리, 스피드)은 강한 파워를 만들어 내는 기능적 움직임에 특히 적합하다. 강도는 정확하게 파워로 정의되며, 운동에 가장 적합한 적응을 극대화하는 것과 가장 관련 있는 독립 변수이다. 프로그램 자극의 범위에 따라 이끌어내는 적응의 범위가 결정된다는 점을 인식하며, 그에 따라 우리의 기능 및 강도 처방이 지속적으로 변화한다. 무작위 신체적 과제(즉, 알려지지 않거나 알 수 없는 동작)에 대비하는 것은 예측 가능하고 일정한 루틴 운동에 대비하는 것과는 완전히 다르다.

방법론

CrossFit의 방법론은 전적으로 실증적 방법론에 따른다. 우리는 피트니스 프로그램을 평가하는 가장 중요하고 상호의존적인 3가지 측면인 안전성, 효과성, 효율성에 대한 의미 있는 진술은



CrossFit 이해, 계속

오직 측정이 가능하고, 관찰 가능하고, 지속가능한 데이터를 통해서 입증할 수 있다고 생각한다. 우리는 이러한 접근법을 “증거를 기반으로 한 피트니스”라고 한다. CrossFit의 방법론은 방법, 결과, 비판을 완전히 밝히는 데 달려있으며 우리는 이러한 가치를 입증하기 위해 인터넷을 이용하고 있다. CrossFit의 원칙은 누구나 이용할 수 있으며, 이를 통해 자발적이고 협력적인 온라인 커뮤니티에 참여하는 코치, 운동선수 및 트레이너가 함께 운동을 공동으로 개발할 수 있다. CrossFit은 경험을 기반으로 한 동작을 임상 시험을 거쳐 커뮤니티에서 개발한다.

적용

CrossFit은 적용 측면에서 아주 간단한 피트니스 스포츠이다. 우리는 스포츠 또는 경기의 자연스러운 동지애와 경쟁, 재미를 활용할 경우에 다른 방법으로는 실현할 수 없는 강도를 얻을 수 있다는 사실을 알게 되었다. 고인이 된 제프 쿠퍼 대령은 스포츠에서의 실패가 죽음보다 더 두렵다. 라고 말했다. 관측한 결과에 따르면, 남자들은 점수를 위해서라면 목숨도 건다. 화이트보드를 스코어보드로 사용하여 정확한 점수와 기록을 작성하고, 시간을 기록하고, 규칙과 표준을 정확하게 정의해 놓는다면, 전례 없는 성과를 낼 수 있는 동기를 부여할 뿐 아니라 모든 운동에서 상대 지표와 절대 지표를 끌어낸다. 이 데이터는 동기 부여를 넘어서 훨씬 더 중요한 가치를 가진다.

적용

우리는 증거를 기반으로 한 피트니스를 증진하고, 퍼포먼스 데이터를 공개적으로 게시하고, 다른 코치들과 협력하여 프로그램을 공동으로 개발하기 위해 노력하고, 누구나 이용할 수 있는 원칙을 제시함으로써, 우리 프로그램으로부터 중요한 교훈을 얻을 수 있는 유리한 입지를 확보하고 있다. 다시 말해서, CrossFit 프로그램이 일으킨 적응에 대해 정밀하고 정확하게 배울 수 있다. 우리는 크로스핏이 다양한 시간 영역과 자극요소들을 포함하는 일들의 수용력을 높인다는 사실을 알게 되었다. (“[피트니스에 대한 정의 \(파트 2\)](#)” 참조). 이는 중요한 발견이며 프로그램에 동기를 부여하고 다시 노력에 집중할 수 있게 해 주는 계기가 되었다. 이렇게 운동능력을 높인다는 점에서 일반적이고 전반적인 포괄적 피트니스 프로그램을 구축하고자 하는 처음 언급한 목표를 뒷받침해 준다. 이는 또한 CrossFit으로 광범위한 스포츠 요구를 충족할 수 있음을 의미하며, 다양한 스포츠와 운동에 CrossFit이 깊이 침투해 있는 것이 그 증거라고 할 수 있다. 퍼포먼스 향상과 최대 VO₂, 젖산 역치, 체성분, 근력 및 유연성(상관관계-파생관계)과 같은 기타 모든 일반적인 지표와 관련한 운동 능력이 높아지는 것을 확인할 수 있었다. 우리는 일의 수용 능력을 줄이는 것과 다른 피트니스의 지표를 향상 시키는 것을 교환하지 않는다.

결과

2001년부터 인터넷에 일일 운동을 공개 게시하는 것으로 조그맣게 시작한 노력이 다양하고 일정한 운동량에 대한 인간의 퍼포먼스를 측정하고 공개적으로 기록하는 커뮤니티의 구축으로 발전하게 되었다. CrossFit은 분기별 의견을 공개적으로 제공받아 피트니스와 피트니스 프로그램을 입증하고 코치, 트레이너, 운동선수가 함께 인간의 퍼포먼스를 최적화하는 기술을 발전시킬 수 있는 누구나 이용할 수 있는 엔진의 역할을 한다. ■



우린 지속적으로 변화하는 고강도의 기능적인 움직임을 중량, 가동범위, 동작, 파워, 일, 동선, 유연성, 스피드 그리고 관련 있는 모든 신진대사 요소들을 통해 하나의 값(보통 시간)으로 줄일 수 있다. 이것이 바로 피트니스 스포츠이다. 우린 그 분야에서 최고이다.”

- 글래스만 코치

기본 사항

2002년 4월 최초 [출간](#).



CrossFit은 코어 근력 및 컨디셔닝을 강화하는 프로그램이다. 우리는 최대한 광범위한 적응 반응을 끌어낼 수 있도록 프로그램을 고안했다. CrossFit은 전문화된 피트니스 프로그램이 아니라, 의도적으로 10개의 피트니스 영역 각각에 대한 신체적 능력을 최적화하려는 시도에 가깝다. 이러한 10개 영역으로는 심폐 지구력, 스태미너, 근력, 유연성, 파워, 스피드, 협응력, 민첩성, 균형, 정확도가 있다.

CrossFit은 모든 신체적 과제에 있어 개인의 신체 능력을 강화하기 위해 개발되었다. 운동선수들은 여러 다양한 무작위 신체적 과제를 성공적으로 실시할 수 있는 훈련을 받는다. 이러한 피트니스는 군인, 경찰, 소방관과 더불어 종합적이거나 완벽한 신체적 기량이 필요한 여러 스포츠 선수에게 요구된다. CrossFit은 이러한 방면에 효과가 있다는 것이 입증되었다.

기본 사항, 계속

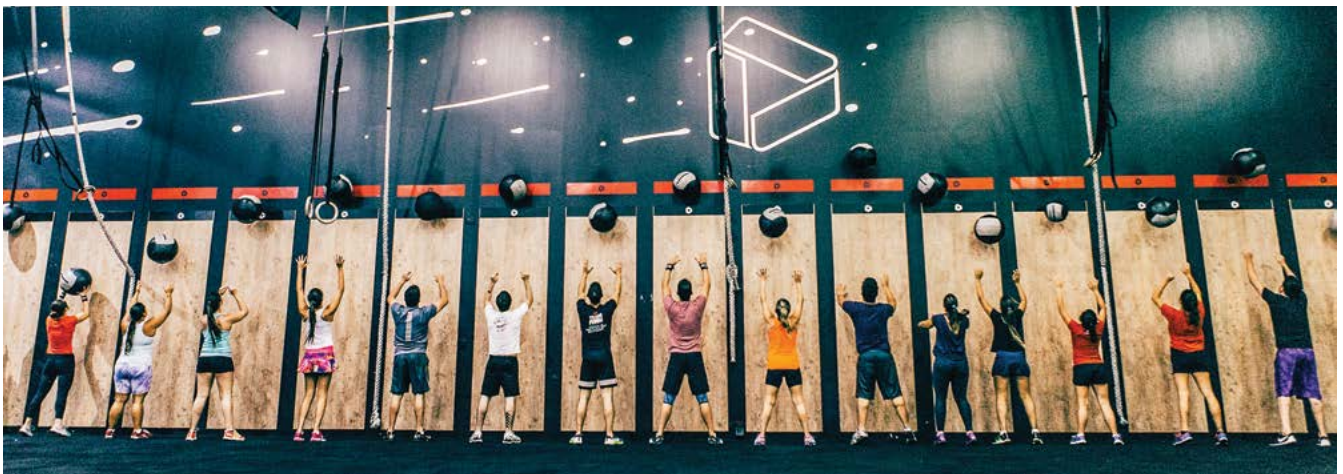
CrossFit이 추구하는 피트니스의 포괄성이나 총체성과는 별개로, 우리의 프로그램은 고유하지는 않더라도 신경 내분비 반응, 파워의 발달, 여러 훈련 자극요소를 이용한 크로스 트레이닝, 기능적인 움직임에 대한 지속적인 훈련 및 연습, 성공적인 식이요법 전략 개발에 중점을 둔다는 점에서 독창적이다.

운동선수들은 단거리, 중거리, 장거리별로 자전거 타기, 달리기, 수영하기, 로잉을 훈련하여 세 가지 중요한 신진대사 과정에 노출됨과 동시에 이에 대한 능력을 기르게 된다.

우리는 운동선수들에게 체조를 기초적인 동작에서 고급 동작까지 훈련시켜 체중 대비 근력의 비율과 유연성을 극대화하는 동시에 신체를 역동적으로, 정적으로 조절할 수 있는 뛰어난 능력을 기를 수 있게 한다. 또한, 역도가 운동선수의 폭발적인 파워와 외부 물체를 제어하는 능력을 발달시키고 중요한 운동신경 동원 패턴을 마스터하게 하는 고유한 역할을 한다고 판단하여, 역도에 특히 중점을 두고 있다. 마지막으로 운동선수들이 피트니스를 표현하고 적용할 수 있는 수단으로서 다양한 스포츠를 경험하도록 독려하고 지원한다.

효과적인 접근법

전 세계의 체육관과 헬스클럽에서 진행되는 일반적인 운동은 고립 동작과 확장된 유산소 세션으로 이루어져 있다. 트레이너에서 잡지에 이르기까지 다양한 운동 이해관계자로 구성된 피트니스 커뮤니티에는 자전거 운동기구나 러닝머신에서 래터럴 레이즈, 컬, 레그 익스텐션, 시업 등을 20~40분 동안 스티트와 결합할 경우 뛰어난 피트니스를 실현할 수 있다고 믿는 사람들이 있다. CrossFit에서는 물론 복합 동작과 더 짧은 고강도 심혈관 세션을 전문적으로 다룬다. 우리는 래터럴 레이즈를 푸쉬 프레스로, 컬을 턱걸이로, 레그 익스텐션을 스쿼트로 대체했다. 모든 장거리 운동을 위해서 운동선수들은 단거리 운동을 5~6회를 반복한다. 이렇게 하는 이유는 기능적 움직임과 고강도 움직임은 근본적으로 원하는 거의 모든 피트니스 결과를 얻는 데 더 효과적이기 때문이다. 놀랍게도, 이는 견해 차이가 아닌 반박 불가능한 확실한 과학적 사실이지만, 효과가 미미한 기존의 방식이 여전히 광범위하게 사용되고 있다. 우리의 접근법은 주요 대학 운동 팀과 전문 스포츠에서 진행되는 엘리트 훈련 프로그램에서 연습하는 방식과 일치한다. CrossFit은 일반 대중과 운동선수에게 최첨단 코칭 기법을 제공하기 위해 노력하고 있다.



기본 사항, 계속

나에게 맞는 운동인가?

물론이다! 여러분과 올림픽 선수들이 필요로 하는 것의 다른 점은 종류가 아니라 정도이다. 파워, 스피드, 근력, 심폐 지구력, 유연성, 스테미너, 협응력, 민첩성, 균형, 정확도 모두를 향상하는 것은 세계 최고의 운동선수에게도 물론, 노인들에게도 중요하다. 놀라운 사실은 올림픽 또는 전문 운동선수에게서 최적의 반응을 이끌어내는 방법이 똑같이 노인들에게서도 최적의 반응을 이끌어낸다는 것이다. 물론 노년의 여성에게 올림픽 스키선수에게 할당하는 것과 동일한 스쿼트 중량을 적용할 수는 없지만, 모두에게 스쿼트가 필요하다. 실제로, 스쿼트는 기능적 독립성을 유지하고 피트니스를 증진하는 데 반드시 필요하다. 스쿼트는 누구에게나 유용하고 중요하지만 매우 숙련된 운동선수를 제외하고 배우는 사람들이 거의 없는 동작의 한 예에 불과하다. 이는 매우 안타까운 일이다. CrossFit은 면밀하고 철저한 코칭과 단계적인 하중 할당을 통해 엘리트 운동과 특별한 운동 환경에서 전문 코치가 일반적으로 활용하는 것과 같은 동작을 안전하고 효과를 극대화하는 방식으로 실시하고 싶어 하는 사람들을 교육할 수 있었다.

어떤 사람이 CrossFit의 도움을 받아 왔는가?

많은 전문가와 엘리트 운동선수들이 CrossFit에 참여하고 있다. 프로 권투선수, 사이클 선수, 서퍼, 스키 선수, 테니스 선수, 트라이애슬론 선수 및 기타 최고의 기량을 펼치는 선수들이 CrossFit을 사용하여 코어 근력 및 컨디셔닝을 강화하고 있지만 그것만이 전부는 아니다. CrossFit은 주로 앉아 있는 사람들, 비만인 사람들, 환자 및 노인들에게도 CrossFit의 운동 방법을 테스트한 결과, 이러한 특별한 사람들에게도 CrossFit의 운동선수들과 동일한 성공을 거두었다. 우리는 이를 “브라케팅”이라고 부른다. CrossFit의 프로그램이 올림픽 스키 선수와 비만인 사람들, 활동량이 적은 가정주부들에게 효과가 있다면 여러분에게도 분명 효과가 있을 것이다.

현재 운동 요법

여러분의 현재 루틴이 전형적인 피트니스 잡지에 나오거나 체육관에서 진행되는 운동과 다소 비슷하다고 해도 절망할 필요는 없다. 운동을 하는 것이 안 하는 것보다는 낫고 시간을 허비하는 일이 아니기 때문이다. 실제로, 여러분이 해 왔던 유산소 운동은 좋은 피트니스를 유지하는데 중요한 토대가 되며, 고립 동작은 어느 정도의 근력을 기르는 데 도움이 된다. 너무 걱정할 필요는 없다. 세계 최고의 운동선수 중에도 코어 근력 및 컨디셔닝이 매우 부족한 사람들이 있었기 때문이다. 믿기 힘들겠지만 많은 엘리트 운동선수들이 국제무대에서 성공을 거뒀지만, 최첨단 코칭 기법의 도움을 받지 못해서 여전히 자신의 잠재력을 최대한 발휘하지 못하고 있다.

“코어 근력 및 컨디셔닝” 강화 프로그램이란 무엇인가?

CrossFit은 두 가지 측면에서 코어 근력 및 컨디셔닝을 강화하는 프로그램이다. 첫째, CrossFit은 우리가 증진시키는 피트니스가 다른 모든 운동 요구의 토대가 된다는 점에서 코어 근력 및 컨디셔닝을 강화하는 프로그램이라 할 수 있다. 이는 특정 전공에 필요한 대학의



기본 사항, 계속

과정을 “핵심 커리큘럼”이라고 부르는 것과 마찬가지로이다. 이는 모두가 필요로 하는 운동이다. 둘째, CrossFit은 말 그대로 어떤 것의 중심을 의미한다는 점에서 “코어” 근력 및 컨디셔닝을 강화하는 프로그램이라 할 수 있다. 상당수의 CrossFit 운동은 인체의 중요한 기능적 축과 고관절, 상체 또는 체간의 신장 및 굴곡에 초점을 맞추고 있다. 이러한 측면에서, 파워가 있는 고관절의 신전 만이 엘리트 운동 성과를 내는 필요충분 조건이라는 단순한 관찰 결과만으로도 코어 근력 및 컨디셔닝의 중요성이 입증된다. 즉, 우리가 경험한 바로는 파워가 있는 고관절의 신전 불가능한 사람은 뛰어난 운동 기량을 누릴 수 없으며 파워가 있는 고관절의 신전이 가능한 사람들은 거의 모두 훌륭한 운동선수였다. 달리기, 점프, 펀치 날리기, 던지기에 필요한 힘은 모두 코어에서 나온다. 훌륭한 기능적 움직임은 코어에서 사지로 근육을 동원하므로 CrossFit은 운동선수가 안에서 밖으로, 코어에서 사지로 힘을 기를 수 있도록 노력하고 있다.



“400미터 뛰기,
2,000미터 로잉,
스쿼트, 데드, 벤치,
풀업, 그리고 딥을
발달시켜라. 이제
당신은 더 굉장한
사람이다.”

운동선수가 되지 않고 최적의 건강을 누릴 수 있는가?

그렇지 않다! 운동선수는 노화와 질병으로 인한 건강 악화를 막을 수 있지만, 운동선수가 아닌 사람들은 그럴 수 없다. 예를 들어, 80세의 운동선수는 전성기를 누리는 25세의 비운동선수보다 더 강하다. 근력이 중요하지 않다고 생각한다면, 근력이 없어 요양원에 가는 사람을 생각해 보라. 운동선수들은 운동을 하지 않는 사람들보다 골밀도가 더 높고, 면역 체계가 더 강하며, 관상동맥성 심장질환과 암 발생 위험, 뇌졸중, 우울증이 더 적다.

운동선수란 무엇인가?

메리엄 웹스터 사전에 따르면 운동선수는 “신체 근력, 민첩성 또는 스테미너가 필요한 운동, 스포츠 또는 경기에 대해 훈련을 받았거나 숙련된 사람”을 의미한다.

- 글래스만 코치

CrossFit에서 정의하는 운동선수는 이보다 좁은 의미를 가진다. CrossFit에서 정의하는 운동선수는 “근력, 파워, 균형, 민첩성, 유연성 및 지구력에 대해 훈련을 받았거나 숙련된 사람”이다. CrossFit은 “피트니스”, “건강”, “운동 능력”을 상당히 중복되는 개념으로 사용한다. 대부분의 경우는 동일한 의미로 간주된다.

운동선수가 되기보다는 그저 건강해지고 싶다면 어떻게 되는가?

여러분은 운이 좋은 것이다. 우리는 이런 이야기를 종종 듣지만, 사실 피트니스, 건강, 질병은 동일한 실체, 즉, 건강에 대한 척도이다. 이를 평가할 수 있는 측정 가능한 여러 한도가 있으며, 이 순서는 질병(병적), 건강(정상), 피트니스(정상보다 높은 수준)이다. 여기에는 혈압, 콜레스테롤, 심박수, 체지방, 근육량, 유연성 및 근력이 포함되며 이에 국한되지 않는다. 문제가 생길 수 있는 모든 신체 기능은 병적, 정상, 예외 상태로 구분하며 엘리트 운동선수들은 일반적으로 이러한 한도가 예외적인 범위에 있다. CrossFit에서는 피트니스와 건강을 같은 개념으로 간주한다 (“[피트니스에 대한 정의 \(파트 1\)](#)”참조). 의료 종사자들이 원치 않는 부작용의 위험이 있는 약물과 수술로 건강을 유지하게 하는 반면, CrossFit 트레이너는 일반적으로 부작용이 아닌 항상 “부수 이익”이 동반되는 탁월한 성과를 도출한다.

CrossFit 운동의 예

자전거 타기, 달리기, 수영, 로잉에서 클린앤저크, 스내치, 스쿼트, 데드리프트, 푸쉬 프레스, 벤치 프레스, 파워 클린, 점프, 메디신볼 던지고 받기, 폴업, 딥, 푸쉬업, 물구나무서기, 물구나무 프레스, 피루엣, 킥, 옆으로 넘기, 머슬업, 싯업, 스케일, 홀드 등의 훈련법을 끊임없이 반복한다. 우리는 자전거, 트랙, 로잉 셸, 에르고미터, 올림픽 웨이트 세트, 링, 평행봉, 자유 운동 매트, 수평봉, 플라이오메트릭 박스, 메디신볼, 줄넘기를 정기적으로 활용한다.

이렇게 다양한 도구, 자극요소, 훈련법을 사용하는 근력 및 컨디셔닝 강화 프로그램이 없다.

이 모든 훈련을 할 시간이 없으면 어떻게 되는가?

우리는 일반적으로 직장이나 가정의 일로 인해 원하는 수준으로 피트니스를 유지하지 못한다고 생각한다. 하지만 여기에 희소식이 있다. 일주일에 6일간 매일 1시간씩 훈련하면 자신의 연령대에 맞는 최강의 근력 및 컨디셔닝을 얻을 수 있다. 신체적 컨디셔닝을 최적화하는 훈련의 강도는 45분~1시간을 넘지 않는 것으로 밝혀졌다. 하루에 몇 시간씩 훈련하는 운동선수는 신체 능력을 개발하거나, 엘리트 근력 및 컨디셔닝에는 해당하지 않는 적응이 포함된 스포츠를 위해 훈련한다. 1시간 넘게 운동하는 것처럼, 시간을 많이 투자한다고 해서 더 좋은 성과를 얻는 것이 아니다!

“프린지 운동선수”

일반적으로 사람들은 장거리 운동선수의 피트니스가 단거리 운동선수의 피트니스보다 낮다고 오해한다. 트라이애슬론 선수, 사이클 선수, 마라토너는 종종 전 세계에서 피트니스가 가장 좋은 운동선수로 간주된다. 하지만 그것은 전혀 사실이 아니다. 지구력 운동선수는 심혈관계 건강에 도움이 되는 장시간의 훈련을 받으므로 근력, 스피드, 파워를 기를 기회를 얻지 못하며 이는 일반적으로 협응력, 민첩성, 균형, 정확도에 도움이 되지 않고 평균 이상의 유연성을 얻기가 힘들다. 이는 엘리트 운동 능력에 도움이 되지 않는다. CrossFit 운동선수는 10가지 신체 능력 (심폐 지구력, 스태미너, 유연성, 근력, 파워, 스피드, 협응력, 민첩성, 균형, 정확도) 모두에서 최적의 신체적 능력을 발휘하도록 훈련하고 연습한다. 지구력 운동선수의 훈련에서 유산소 운동의 양이 지나치게 많으면 운동 능력이 저하될 정도로 스피드, 파워, 근력이 약화된다. 레슬링, 박스, 폴 볼트, 스프린트, 구기 종목, 소방 및 경찰 업무에 적합한 몸을 가진 트라이애슬론 선수는 없다. 각각에는 지구력 운동선수에게 필요한 정도를 훨씬 넘어서는 피트니스 수준이 필요하다. 마라토너, 트라이애슬론 선수 또는 기타 지구력 운동선수가 되는 것이 나쁘다는 말이 아니다. 단지 장거리 운동선수처럼 훈련한다고 해서 여러 스포츠에 반드시 필요한 피트니스를 얻을 수 있다고 생각해서는 안 된다. CrossFit은 스모 선수, 트라이애슬론 선수, 마라토너, 파워리프터는 고도로 전문적인 피트니스 요구로 인해 모든 신체적 과제에서 능력을 극대화해

기본 사항, 계속

주는 것과는 다른 적응이 필요하다는 점에서 “프린지 운동선수”로 간주한다. 엘리트 근력 및 컨디셔닝이란 10가지 신체적 적응 간에 타협을 이루는 것이다. 지구력 운동선수는 그러한 적응 간에 균형을 이루지 못한다.

유산소 및 무산소

모든 인체 활동에 원동력이 되는 3가지 주요 에너지 시스템이 있다. 운동으로 인해 신체 내부에 일어나는 변화는 대부분 이러한 에너지 시스템에 대한 요구와 관련되어 있다. 또한, 특정 피트니스 요법의 효과는 이러한 3가지 에너지 시스템 내에서 일어나는 변화에 적합한 자극을 줄 수 있느냐와 크게 관련이 있다.

에너지는 산소를 활용하여 음식물에서 유도된 기질을 대사시켜 에너지를 유리시킬 때 유산소 방식으로 발생한다. 필요한 에너지의 대부분이 유산소 방식으로 유도될 경우에 해당 활동을 유산소 활동이라고 부른다. 이러한 활동은 일반적으로 90초 이상 지속하며 낮은 수준에서 중간 수준에 이르는 파워 출력 또는 강도가 수반된다. 유산소 활동의 예로는 러닝머신에서 20분간 뛰기, 1마일 거리를 수영하기, TV 보기 등이 있다.

산소가 없는 상태에서 에너지가 기질에서 유리될 때 에너지가 무산소 방식으로 유도된다. 필요한 에너지의 대부분이 무산소 방식으로 유도될 경우 해당 활동은 무산소 활동으로 간주된다. 실제로, 올바르게 구성된 무산소 활동을 이용하면 근육 소모 없이 다량 유산소 운동에 맞먹는 매우 높은 수준의 유산소 피트니스를 발달시킬 수 있다! 이러한 활동은 2분 이내로 지속하며 중간 수준에서 높은 수준의 파워 출력 또는 강도가 수반된다. 포스파겐(또는 크레아틴 인산) 시스템과 젖산(또는 해당) 시스템이라는 두 가지 무산소 시스템이 있다. 무산소 활동의 예로는 100미터 스프린트, 스쿼트, 풀업 등이 있다.

무산소 및 유산소 훈련은 근력, 파워, 스피드, 지구력과 같은 퍼포먼스 변수를 지원한다. 우리는 또한 종합적인 컨디셔닝과 최적의 건강을 위해서는 생리학적 시스템 각각에 대한 체계적인 훈련이 필요하다는 주장을 지지한다([“피트니스에 대한 정의 \(파트 1\)”](#) 참조).

이는 3가지 에너지 시스템 중 하나가 더 중요하게 작용할 수는 있지만 모든 활동에서 이러한 3가지 에너지 시스템이 활용된다는 주장의 타당한 근거가 된다. 이러한 시스템의 상호 작용은 복잡할 수 있지만 유산소 훈련과 무산소 훈련의 특징을 간단하게 살펴보는 것이 유용할 수 있다.

CrossFit의 접근법은 운동선수의 목표에 맞게 무산소 운동과 유산소 운동 사이에 세심한 균형을 유지하는 것이다. CrossFit의 운동 처방은 적응을 최적화하는 데 적절한 특수성, 단계, 변화, 회복을 고수한다.

역도(웨이트리프팅이라고도 함)

역도에는 클린앤저크와 스내치, 두 가지 종류가 있다. 이러한 리프팅 동작을 마스터하면 스쿼트, 데드리프트, 파워 클린, 스플릿 저크를 발달시키는 동시에 이를 모든 근력 및 컨디셔닝 측면에서



보통, 맨몸 운동의 동작은 반복이 많다. 그렇지만 체중을 싣는 운동 중 한 번이나 두 번 이상 반복하기 힘든 것도 아주 많다. 그러한 운동을 찾아라. 그리고 탐구하여라.”

- 글래스만 코치

기본 사항, 계속

최고의 가치를 제공하는 단일 동작으로 통합할 수 있다. 역도 선수는 의심할 여지 없이 세계에서 가장 강한 운동선수이다.

이러한 역도는 다른 훈련 자극요소를 사용하는 것보다 더 많은 근섬유를 더 빠르고 효과적으로 활성화시키는 방법을 훈련할 수 있다. 이 훈련으로 얻게 되는 폭발력은 모든 스포츠에 반드시 필요하다.

역도 연습을 통해 근육에 적절한 순서로(즉, 몸의 코어에서 사지로) 힘을 적용하는 훈련을 할 수 있다. 다른 사람 또는 물체에 힘을 전달하는 것은 거의 모든 스포츠에서 일반적으로 필요한 능력이므로 이 중요한 기술을 배우면 이러한 능력을 길러야 하는 모든 운동선수에게 도움이 된다.

클린앤저크와 스내치는 폭발적인 힘을 전달하는 방법을 배울 수 있을 뿐 아니라 몸이 다른 움직이는 신체에서 그러한 힘을 안전하고 효과적으로 받을 수 있는 상태로 만들어 준다.

여러 연구에서 역도의 고유한 기능을 통해 근력, 근육, 파워, 스피드, 협응력, 수직 도약, 근지구력, 뼈 강도, 스트레스를 견뎌내는 신체 능력을 발달시킬 수 있다는 것이 입증되었다. 역도가 심혈관 피트니스 상태를 보여주는 가장 중요한 지표인 최대 산소 섭취량을 늘릴 수 있는 유일한 리프팅 운동이라는 점도 언급할 가치가 있다.

안타깝게도, 역도는 본질적으로 복잡하고 기술적인 특성이 있으므로 상업적 피트니스 커뮤니티에서는 찾아보기 어렵다. CrossFit은 역도를 배울 수 있는 인내력과 끈기가 있는 사람들에게 역도를 가르친다.

체조

훈련 자극요소로서 체조의 놀라운 가치는 체중을 유일한 저항원으로 사용한다는 점이다. 이는 체중 대비 근력의 비율을 향상시키는 데 탁월하다. 다른 근력 강화 훈련 자극요소와는 달리, 체조와 유연 체조는 유일하게 체중 대비 근력의 비율을 높이면서 근력을 강화할 수 있다!

체조는 풀업, 스쿼트, 런지, 점프, 푸쉬업 및 여러 물구나무 프레스, 스케일, 홀드를 발달시킨다. 이러한 기술은 체조 경기를 하는 선수에게서 뚜렷하게 나타나는 체격을 형성하는 데 가장 효과적이다.

이 자극요소가 협응력, 균형, 민첩성, 정확도, 유연성을 향상시키는 최고의 접근법이라는 것은 의심할 여지가 없으며, 이는 이 자극요소의 운동능력이 근력을 발달시킬 수 있다는 것만큼이나 중요한 사실이다. 체조 선수는 훈련 시 여러 프레스, 물구나무서기, 스케일 및 기타 준비 운동을 통해 운동 감각을 크게 향상시킬 수 있다.



기본 사항, 계속

이 자극요소에 포함할 수 있는 동작의 다양함은 모든 비체조에 대해 알려진 운동의 수를 넘어설 것이다. 이러한 다양성은 CrossFit이 운동선수에게 강한 자신감과 기량을 부여하는 데 큰 역할을 한다.

근력, 유연성, 잘 발달된 체격, 협응력, 균형, 정확도, 민첩성을 고루 갖춘 체조 선수는 스포츠 세계에서 유일무이한 존재가 될 것이다. 그러나 터무니없게도, 이 훈련 자극요소에 포함된 기술이 거의 모든 훈련 프로그램에 빠져 있다.

루틴

이상적인 루틴이란 없다! 실제로, 모든 루틴의 가장 중요한 가치는 다른 것을 위해 포기하는 데 있다. 크로스핏의 이상은 모든 만일의 사태를 대비하기 위해 훈련을 하는 것이다. 여기서 여기에서 분명한 점은 이는 방대한 다양한 양질의 자극의 깊이가 있을때에만 가능하다는 것이다. 이러한 점에서 CrossFit은 코어 근력 및 컨디셔닝을 강화하는 프로그램이다. 그 외의 운동은 코어 근력 및 컨디셔닝이 아닌 스포츠에 특화된 훈련일 뿐이다.

모든 루틴에는 그 완성도와 관계없이 누락이 있는 경우에는 적응이 나타나지 않는 한도를 갖는다. 적응의 폭은 자극의 폭과 정확하게 일치한다. 따라서 CrossFit은 단거리, 중거리, 장거리 메타볼릭컨디셔닝과 낮은 하중, 중간 하중, 무거운 하중 할당을 활용한다. 우리는 현실에서 발생할 수 있는 모든 스트레스 요인을 통해 생리적 기능에 자극을 주는 창의적이며 지속적으로 변화하는 구성을 만들기를 요구한다. 이는 화재에서 생존하는 것과도 같다. 어떻게 다양하면서도 완전한 방식으로 피트니스를 증진시키느냐에 따라 근력 및 컨디셔닝의 코칭 기술이 결정된다.

과학적 확실성과 전문성이 권위와 전문 지식을 부여하는 세상에서 이는 위로가 되는 메시지가 아니다. 그러나 퍼포먼스를 강화해야 하는 현실은 트렌드나 권위에는 신경을 쓰지 않는다. CrossFit이 세계적인 운동선수의 퍼포먼스를 높이는 데 성공한 이유는 분명 운동선수에게 종합적이고 완전한 신체적 능력을 요구하는 데 있다. 이러한 수준에 이르는 루틴은 없다.

신경 내분비 적응

“신경 내분비 적응”이란 신경계 또는 호르몬에 영향을 미치는 신체의 변화이다. 운동에 가장 중요한 적응은 부분적으로 또는 전적으로 호르몬 또는 신경계 변화가 원인이다. 연구에 따르면 특정 운동 방식이 신경 내분비 반응을 극대화하는 것으로 나타났다. 앞서 우리는 고립 동작이 효과가 없다는 점을 지적했다. 이제는 이러한 동작에서 빠진 중요한 요소 중 하나가 본질적으로 신경 내분비 반응을 이끌어내지 않는다는 점이라고 말할 수 있다.

운동 발달에 중요한 호르몬 반응에는 테스토스테론, 인슐린 유사 성장인자, 성장 호르몬의 급증이 포함된다. 이러한 호르몬을 높이는 것으로 알려진 방식을 이용한 운동은 유해 효과가 없는 외인성 호르몬 요법(스테로이드 사용)에서 추구하는 호르몬 변화 방식과 놀랄 만큼 닮아 있다. 높은 신경 내분비 반응을 일으키는 운동 요법이 뛰어난 운동선수를 만든다! 근육량 및 골밀도 증가는 뛰어난 신경 내분비 반응을 일으키는 운동에 대한 여러 적응 반응 중 두 반응에 불과하다.

운동 방식에 대한 신경 내분비 반응의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 무거운 하중의 웨이트트레이닝, 세트 중간의 짧은 휴식, 높은 심박수, 고강도 훈련, 짧은 휴식 간격, 짧은 휴식 인터발은 완전히 뚜렷하게 구별되는 요소는 아니지만 모두 높은 신경 내분비 반응과 관련이 있다.

기본 사항, 계속

파워

파워는 “운동하는 시간 비율”로 정의된다. 흔히 스포츠에서 스피드가 왕이라고 한다. CrossFit에서 “파워”는 반론의 여지 없이 퍼포먼스의 왕이다. 파워는 간단히 말해서 “강하고 빠른 것”으로 정의된다. 점프, 펀치 날리기, 던지기, 스프린트는 모두 파워의 척도이다. 파워 생성 능력을 높이는 것은 엘리트 운동 능력의 필요충분 조건이다. 또한, 강도는 파워로 정의되며, 피트니스의 거의 모든 긍정적인 측면과 연관이 있는 것으로 알려져 있다. 근력, 퍼포먼스, 근육량 및 골밀도 증가는 모두 운동의 강도에 비례해서 발생한다. 다시 한 번 말하지만, 강도는 파워로 정의된다. [CrossFit.com](https://www.crossfit.com) WOD (오늘의 운동)에는 항상 파워를 발달시키는 과정이 포함된다.

크로스 트레이닝

크로스 트레이닝이란 일반적으로 여러 스포츠에 참여하는 운동으로 정의한다. 그러나 CrossFit에서는 이 용어를 더 광범위한 의미로 해석하고 있다. CrossFit에서는 여러분이 하는 스포츠나 트레이닝에 발생하는 일반적 신체 부담의 정상적 한도를 넘어서는 것을 바로

크로스 트레이닝이라고 생각한다. CrossFit은 기능적, 대사적, 자극요소 크로스 트레이닝을 인정한다. 다시 말하자면, 우리는 정상적인 동작, 신진대사 과정, 그리고 운동선수의 스포츠나 운동 요법에 공통적으로 나타나는 방식이나 스포츠를 넘어서는 정기적 훈련을 진행한다. 이러한 점에서 우리가 고수하는 방식과 프로그램은 매우 특별하며 독특하다고 할 수 있다.

모든 적응 능력에 대한 최대 역량을 끌어내는 폭넓은 피트니스를 제공하고자 하는 CrossFit의 목표를 기억하고 있다면, 운동선수의 일반적인 또는 규칙적인 요구를 넘어서는 훈련인 크로스 트레이닝이 필요하다. 오래전 우리는 운동 선수들이 측정가능한 거의 모든 척도에 있어, 그들의 노출 범위 밖에서 매우 약해 진다는 것을 알게 되었다. 예를 들어, 여러분이 각 훈련에서 5~7마일에 해당하는 사이클 운동만 했다면, 5마일 미만 거리와 7마일을 초과한 거리를 기준으로 약점을 테스트하게 된다. 이 방법을 통해 가동 범위, 하중, 휴식, 강도, 파워 등을 정확하게 알 수 있다. CrossFit의 운동은 기능이나 운동능력이 허락하는 선에서 노출 허용량을 늘리도록 설계되어 있다.

기능적 움직임

일상생활에서 발견되는 것 중 운동신경 동원 패턴을 닮은 움직임이 있다. 그 외의 움직임은 다소 체육관에 특화되어 있다. 스쿼트는 앉은 자세에서 일어나는 것이고, 데드리프트는 지면에서 물체를 들어 올리는



기본 사항, 계속



CrossFit의 개념은 인간의 동작을 간단하고, 더 이상 단순화할 수 없는 개별 기능을 가진 제한된 수의 동작으로 줄이는 “기능적 원자론”으로 볼 수 있다. 운동선수에게 달리기, 점프, 던지기, 펀치 날리기, 스쿼트, 런지, 밀기, 당기기, 그리고 파워풀하게 올라가기를 역학적으로 효율적이고 안전하게, 회복이 빠른 다양한 시간/강도 운동 방식을 토대로 가르치면 새로운 스포츠를 배울 때나, 실존하는 기술들을 마스터할 때나 예상할 수 없는 도전을 극복할 때 전례 없는 장점을 선사하는 밑거름이 된다.”

- 클래스만 코치

것이다. 두 동작 모두 기능적 움직임이다. 레그 익스텐션과 레그 컬은 특성상 동일하지 않으며, 비기능적 움직임이다. 대부분의 고립 동작은 비기능적 움직임이다. 이와 대조적으로 복합 또는 다관절 동작은 기능적 움직임이다. 자연스러운 움직임은 일반적으로 모든 활동에서 여러 관절의 움직임을 수반한다.

기능적 움직임은 역학적으로 올바른 동작이므로, 안전할 뿐 아니라 높은 신경 내분비 반응을 이끌어낸다.

CrossFit은 엘리트 운동선수의 안정성을 관리해 왔으며, 특히 기능적 움직임에 대한 퍼포먼스를 크게 강화했다. 기능적 움직임을 이용한 훈련의 우수성은 이러한 훈련을 포함한 후 몇 주 이내에 모든 운동선수에게서 나타났다.

기능적 움직임의 안전과 효과가 매우 높으므로 기능적 움직임 없이 운동하는 것은 엄청난 시간 낭비이다.

식이요법

CrossFit 식이 처방은 다음과 같다.

- 단백질은 다양한 음식을 통해 섭취하고 총 칼로리량의 약 30%를 차지해야 한다.
- 탄수화물은 주로 혈당 지수가 낮은 음식을 통해 섭취하고 총 칼로리량의 약 40%를 차지해야 한다.
- 지방은 천연 식품을 통해 섭취하고 총 칼로리량의 약 30%를 차지해야 한다.

총 칼로리는 제지방(활동 수준에 따라 다름) 1파운드당 0.7~1.0g의 단백질로 설정된 단백질 요구량을 기반으로 해야 한다. 0.7은 중간 수준의 일일 운동량에 적합하며, 1.0은 하드코어 운동선수에게 적합한 수치이다.

어떤 음식을 섭취해야 하는가?

쉽게 말하면, 텃밭 채소(특히 녹색 채소), 육류, 견과류 및 씨앗, 조금의 과일과 약간의 전분류 무설탕을 기반으로 한 식단을 따라야 한다. 이것이 최대한 간단히 설명할 수 있는 식이요법이다. 많은 사람이 식료품점 가장자리에 진열된 제품을 구입하고 통로에 있는 제품을 피하는 것이 건강을 보호할 수 있는 가장 좋은 방법이라고 말한다. 음식은 상하기 쉽다. 따라서 유통 기한이 긴 음식은 모두 의심을 해 봐야 한다. 이러한 간단한 지침을 따른다면, 영양으로부터 얻을 수 있는 거의 모든 이점을 얻을 수 있다.

원시인 또는 팔레오 식이요법의 영양

현대의 식이요법은 우리의 유전적 구성과는 맞지 않는다. 진화 속도가 농업 및 식품 가공 발전 속도를 따라가지 못하므로, 현대인은 여러 가지 건강 문제로 위협받고 있다. 관상동맥성 심장질환,



기본 사항, 계속



당뇨병, 암, 골다공증, 비만, 심리 장애는 모두 정제되었거나 가공된 탄수화물이 지나치게 많은 식이요법과 밀접한 관련이 있다. 원시인 식이요법은 CrossFit의 처방과 완벽하게 일치한다.

어떤 음식을 피해야 하는가?

혈당 지수가 높은 탄수화물의 과도한 소비가 영양과 관련된 건강 문제를 유발하는 주된 원인이다. 혈당 지수가 높은 탄수화물은 혈당을 매우 급격하게 높이는 탄수화물이다. 여기에는 쌀, 빵, 사탕, 감자, 고구마, 소다, 대부분의 가공된 탄수화물이 포함된다. 가공에는 표백, 베이킹, 분쇄, 정제 등이 포함될 수 있다. 탄수화물을 가공하면 혈당 상승 경향의 척도인 글리세믹 인덱스를 크게 높인다.

혈당 지수가 높은 탄수화물의 문제는 무엇인가?

혈당 지수가 높은 탄수화물의 문제는 과도한 인슐린 반응을 유발한다는 것이다. 인슐린은 생명에 중요한 호르몬이지만 급격하고 만성적인 인슐린 상승은 비만, 콜레스테롤 수치 및 혈압 상승, 기분 장애, 여러 가지 질병 및 장애와 직접적인 연관이 있는 과인슐린증으로 이어진다. “과인슐린증”에 대해 자세하게 알아보기 바란다. CrossFit은 혈당 지수가 낮은 식이요법(총 탄수화물 양이 비교적 적음)을 처방해 인슐린 반응을 크게 낮추면서 힘든 활동에 필요한 영양을 충분히 공급한다. ■

피트니스에 대한 정의 (파트 1)

2002년 10월 최초 출간. 이 글에서는 이 출간 이후 수년간 공식적으로 문서로 정리된 피트니스에 대한 정의를 뒷받침해 주는 모델 및 개념에 대해 설명한다. “피트니스에 대한 정의 (파트 2)”에는 피트니스와 건강에 대한 정의가 나와 있다.

피트니스 및 피트니스가 좋은 사람이란?

1997년 Outside Magazine은 트라이애슬론 선수인 Mark Allen을 “전 세계에서 가장 피트니스가 좋은 남성”으로 선정했다. 철인 3종경기에서 6번이나 우승한 유명한 선수가 가장 피트니스가 좋은 사람이라고 가정한다면, 마찬가지로 뛰어난 지구력과 스테미너를 보유하고 있으며 근력, 파워, 스피드, 협응력에 있어서 Mr. Allen보다 우수한 10종 경기 선수인 [Simon Poelman](#)에게는 어떤 칭호를 부여해야 할까?

다소 이상하기는 하지만 피트니스의 정의에는 근력, 스피드, 파워, 협응력이 포함되지 않는 것 같다. 메리엄 웹스터 대학생용 사전에서는 “피트니스”와 “피트니스가 좋은 상태”를 유전자를 전달하는 능력과 건강한 상태로 정의한다. 이 정의는 도움이 되지 않는다. 인터넷에서 적합하고 합리적인 피트니스 정의를 검색하면 실망스럽게도 참고할 만한 결과가 거의 없다. 설상가상으로, 운동 생리학 분야에서 가장 높은 평가를 받고 있으며 매우 권위 있는 “근력 강화 훈련 및 컨디셔닝의 핵심(Essentials of Strength Training and Conditioning)”을 발행한 NSCA (미국체력관리학회)는 심지어 정의를 내릴 생각도 하지 않는다.

CrossFit의 피트니스

CrossFit은 프로그램에서 제공하는 내용에 대한 명확한 정의 없이, 피트니스 프로그램을 장려하는 행태는 사기와 웃음거리에 지나치지 않는다고 생각한다. 이에 대해 참고할 만한 내용이 없으므로 CrossFit은 자체적으로 피트니스에 대한 정의를 제공하기로 한다. 그래서 이 글에서는 CrossFit의 “피트니스”에 대해 다룬다.

피트니스에 대해 숙고하고 연구하고 논의하고, 그 마지막 단계로 정의를 내리는 과정은 CrossFit이 성공하는 데 있어 중요한 역할을 했다. CrossFit이 사용한 방법과 달성한 업적을 이해하는 것의 핵심은 피트니스와 기본적인 운동 과학에 대한 우리의 관점에 완벽하게 내포되어 있다.

피트니스에 대한 우리의 관점이 역발상이라는 것은 놀라운 일이 아닐 것이다. 여론이나 미디어에 종사하는 일반 사람들은 피트니스의 전형으로 지구력 운동선수를 꼽는다. 하지만 그런 경우는 찾지 못했다. Outside에서 트라이애슬론 선수에게 “전 세계에서 가장 피트니스가 좋은 남성”이라는

고기와 야채, 견과류와 약간의 과일과 전분을 섭취 하고 설탕을 따로 섭취 하지 않는다. 체지방이 아닌 운동을 지지 할 수 있는 만큼의 양을 섭취 한다.

주요 리프팅 동작인 데드리프트, 클린, 스쿼트, 프레스, C&J(클린앤저크), 스내치를 연습하고 훈련하라. 마찬가지로, 체조의 기초 동작인 풀업, 딥, 로프클라임, 푸시업, 싯업, 물구나무 프레스, 피루엣, 플립, 스플릿, 홀드를 마스터하라. 자전거 타기, 달리기, 수영, 로잉 등을 강하고 빠르게 수행하라.

일주일에 5~6일은 이 동작들을 상상력을 총동원하여 최대한 다양한 조합과 패턴으로 섞어 보라. 루틴은 우리의 적이다. 운동은 짧고 강하게 하라.

주기적으로 새로운 스포츠를 배우고 연습하라.

그림 1. 100단어로 설명한 세계적인 피트니스.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

목표가 최적의 신체적 능력이라면, 다음의 기본 신체 능력을 모두 고려해야 한다.

1. 심폐 지구력 - 신체가 산소를 모으고 처리하고 전달하는 능력이다.
2. 스테미너 - 신체가 에너지를 처리하고 전달하고 저장하고 활용하는 능력이다.
3. 근력 - 근육 단위 또는 여러 근육 단위가 힘을 적용하는 능력이다.
4. 유연성 - 특정 관절에서 가동범위를 극대화하는 능력이다.
5. 파워 - 근육 단위 또는 여러 근육 단위가 최소한의 시간에 최대의 힘을 적용하는 능력이다.
6. 스피드 - 반복되는 동작의 시간 주기를 극대화하는 능력이다.
7. 협응력 - 여러 가지 별개의 동작 패턴을 단일 동작으로 결합하는 능력이다.
8. 민첩성 - 한 동작 패턴에서 다른 동작 패턴으로 전환하는 시간을 최소화하는 능력이다.
9. 균형 - 기저면과 관련해서 신체의 무게 중심 이동을 제어하는 능력이다.
10. 정확도 - 특정 방향 또는 특정 강도로 동작을 제어하는 능력이다.

(Dynamax의 Jim Cawley와 Bruce Evans에게 감사를 전한다.)

그림 2. 10가지 기본 신체 능력.

칭호를 부여한 데 대한 우리의 불신은 CrossFit의 피트니스 평가 및 정의 모델에 비추어 볼 여실하게 드러난다.

CrossFit은 4가지 모델을 활용하여 피트니스를 평가하고 안내한다. 이러한 4가지 모델은 함께, CrossFit이 내리는 피트니스 정의의 토대가 된다. 첫 번째 모델은 운동 생리학자들에게서 널리 인정받는 10가지 기본 신체 능력을 기반으로 하며, 두 번째 모델은 운동 과제의 퍼포먼스를 기반으로 하고, 세 번째 모델은 모든 인간 행동을 이끄는 에너지 시스템을 기반으로 하며, 네 번째 모델은 건강 지표를 피트니스의 척도로 사용한다.

각 모델은 CrossFit에 중요하며 운동선수의 전반적인 피트니스 또는 근력 및 컨디셔닝 요법의 효과를 평가하는데 유용하다. 이러한 4가지 모델의 작용 원리를 자세히 설명하기 전에 과학적 원리를 통해 우리 프로그램의 타당성을 증명하려는 시도는 하지 않을 것을 분명히 하고자 한다. 그러나 운동선수, 군인, 경찰, 기타 피트니스에 의존해서 살아가는 사람들의 증언을 통해 타당성이 입증된 프로그램의 방법들은 공유하겠다.

CrossFit의 첫 번째 피트니스 모델: 10가지 기본 신체 능력

널리 인정받는 10가지 기본 신체 능력이 있다. 이러한 10개 영역으로는 심폐 지구력, 스테미너, 근력, 유연성, 파워, 스피드, 협응력, 민첩성, 균형, 정확도가 있다. (그림 2. 10가지 기본 신체 능력의 정의를 참조한다.) 여러분은 이러한 10가지 신체 능력에서 우수함을 보일 만큼 피트니스가 좋다. 한 가지 요법으로 이러한 10가지 신체 능력을 높일 수 있을 정도까지 피트니스를 증진할 수 있다.

중요한 것은, 훈련을 통해 지구력, 스테미너, 근력, 유연성을 강화할 수 있다는 점이다. 훈련은 측정 가능한 신체의 유기적 변화를 통해 퍼포먼스를 향상시키는 활동을 의미한다. 이와 대조적으로 협응력, 민첩성, 균형 및 정확도의 향상은 연습을 통해 이루어진다. 연습은 신경계의 변화를 통해 퍼포먼스를 향상시키는 활동을 의미한다. 파워와 스피드는 훈련과 연습의 적응이다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

표 1. 3가지 신진대사 과정 요약

	포스파겐	해당	산화
시간 영역	짧음, 10초 이하	중간, 120초 이하	깊, 120초 초과
무산소/유산소	무산소	무산소	유산소
상대 파워 출력	최대 강도 운동 (100% 이하)	중간-고강도 운동 (70%)	저강도 운동 (40%)
기타 이름	크레아틴 인산	젖산	유산소
위치	근세포의 시토졸 (예: 근형질)	모든 세포의 시토졸	세포의 미토콘드리아
근섬유 유형 (일반)	Ib형	Ia형	I형
기질	근육의 크레아틴 인산 분자	혈류의 포도당, 근육(글리코겐) 또는 글리세롤(지방에서 유리됨)	피루빈산염(해당 산물) 또는 아세트산염 (지방 또는 단백질에서 유리됨)
ATP 메커니즘	크레아틴 인산의 인산염 분자가 ADP를 결합해 ATP 형성	포도당이 피루빈산염으로 산화되어 2 ATP 생성	피루빈산염이 산화되어 34 ATP 생성 (지방, 단백질 생산량이 더 적음)
예시 활동	100미터 질주 1회-반복-최대 데드리프트	400미터 스프린트 엘리트 레벨 프란	120초 넘게 지속되는 모든 활동

CrossFit의 두 번째 피트니스 모델: 호퍼

이 모델의 핵심은 피트니스가 생각할 수 있는 모든 과제를 능숙하게 해내는 것이라고 생각하는 데 있다. 무한한 신체적 과제가 있는 호퍼가 있다고 가정해 본다. 이때 선택적 메커니즘이 작동되지 않으며, 호퍼에서 무작위로 나온 재빠른 동작을 실시해야 한다. 이 모델은 기타 개인과 관련해서 이러한 과제를 능숙하게 해내는 능력을 기준으로 피트니스를 측정할 수 있음을 보여준다.

여기서 의미하는 바는 피트니스에는 심지어 익숙하지 않은 과제나 무한대로 변하는 동작이 조합된 과제를 비롯한 모든 과제를 능숙하게 해내는 것이 요구된다는 것이다. 연습 시 운동선수는 세트, 휴식 시간, 반복, 연습, 연습 순서, 루틴, 주기 등의 개념에 신경을 쓰지 않는 것이 좋다. 자연은 종종 예측할 수 없는 도전 과제를 주며, 이러한 과제를 수행할 수 있는 능력을 훈련하기 위해서는 훈련 자극을 광범위하고 지속적으로 변화하기 위해 노력해야 한다.



기술 발달에 대한
강조는 운동 능력을
최적화한다는
우리의 법칙에 있어
필수적이다.”

- 글래스만 코치

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

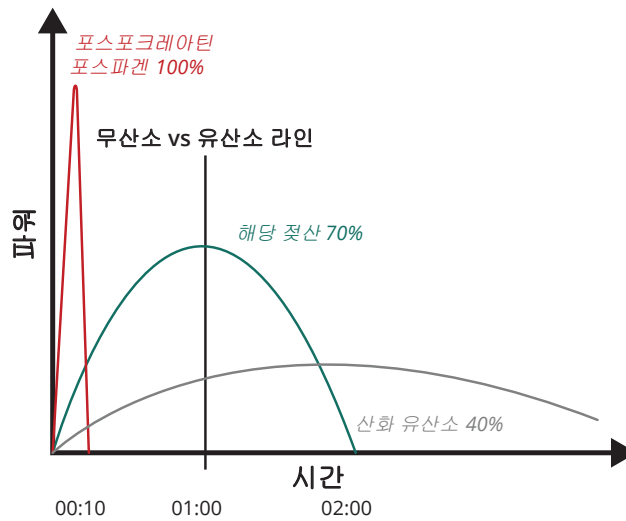


그림 3. 운동 지속 시간에 따라 세가지 에너지 대사 과정이 만들어 낼수 있는 잠재적 파워출력

CrossFit의 세 번째 피트니스 모델: 신진대사 과정

인간의 모든 행동에 필요한 에너지를 제공하는 3가지 신진대사 과정이 있다. 이러한 “신진대사 엔진”은 포스파겐(또는 크레아틴 인산) 과정, 해당(또는 젖산) 과정, 산화(또는 유산소) 과정으로 알려져 있다(표 1, 그림 3). 첫 번째 과정인 포스파겐은 약 10초 이내로 지속되는 높은 파워의 활동에서 두드러지게 나타난다. 두 번째 과정인 해당 과정은 최대 몇 분간 지속되는 중간 파워의 활동에서 두드러지게 나타난다. 세 번째 과정인 산화는 몇 분 이상 지속되는 낮은 파워의 활동에서 두드러지게 나타난다.

CrossFit이 추진하고 증진하는 종합적인 피트니스를 달성하기 위해서는 이러한 3가지 과정 또는 엔진을 능숙하게 하고 훈련해야 한다. 어떻게 이러한 3가지 과정의 균형을 맞추느냐에 따라 CrossFit 에서 진행하는 메타볼릭컨디셔닝 또는 “심장 강화 운동”을 하는 이유와 그 방법이 결정된다.

피트니스 훈련에서 가장 일반적으로 저지르는 두 가지 실수는 다른 것을 배제하고 한 두 가지 운동만 선호하는 것과 산화 과정의 과도한 훈련이 미치는 영향을 인지하지 못하는 것이다. 이 부분에 대해서는 나중에 자세히 설명하겠다.

CrossFit의 네 번째 피트니스 모델: 질병/건강/피트니스 연속체

CrossFit의 피트니스에는 우리에게 매우 유익하고 큰 가치를 부여하는 또 다른 측면이 있다. 우리는 측정 가능한 대부분의 건강 값을 질병에서 건강, 피트니스에 이르는 연속체에 적용할 수 있다는 사실을 발견했다(그림 4). 측정하기 어려운 값이긴 하지만, 우리는 여기에 정신 건강도 추가하려고 한다. 우울증은 적절한 식이요법과 운동을 통해 눈에 띄게 완화할 수 있다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

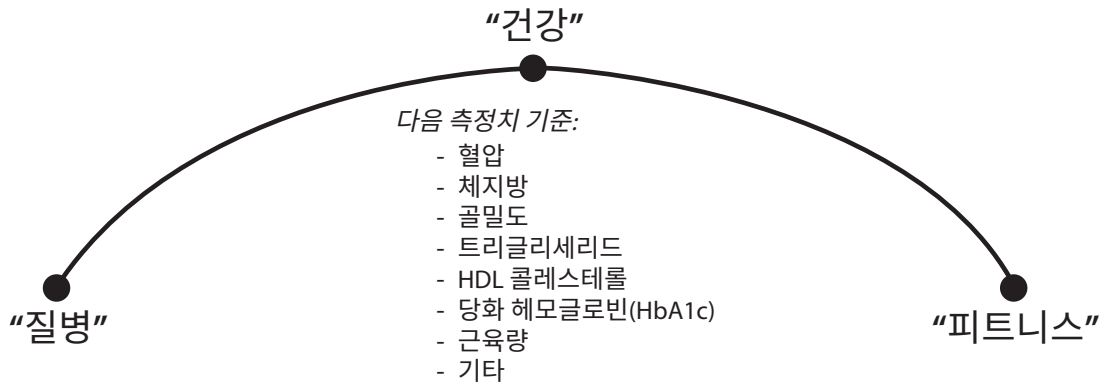


그림 4. 질병/건강/피트니스 연속체.

예를 들어, 160/95의 혈압은 병적 상태에 해당하고, 120/70은 정상 또는 건강한 상태에 해당하며, 105/55는 운동선수의 혈압에 해당한다. 또한, 40%의 체지방은 병적 상태에 해당하고, 20%는 정상 또는 건강한 상태에 해당하며, 10%는 피트니스 상태에 해당한다. 골밀도, 트리글리세리드, 근육량, 유연성, HDL(고밀도 지질단백질) 또는 “좋은 콜레스테롤”, 안정시 심박수 및 기타 일반적인 건강 척도(표 2)에서도 이와 유사한 순서가 관찰된다. 많은 기관(예: Mel Siff, NSCA)이 건강과 피트니스를 명확하게 구별하고 있다. 이러한 기관들은 흔히 피트니스가 건강을 지키는 것 그 이상을 의미한다는 연구를 인용한다. 이를 뒷받침하는 증거를 면밀히 살펴보면, 언제나 연구 대상이 지구력 운동선수이며 지구력 운동선수들이 일시적으로 유행하는 위험한 식이요법(고탄수화물, 저지방, 저단백질)을 따르고 있음을 항상 확인할 수 있다.

올바르게 증진된 피트니스는 세월과 질병으로 인한 건강 악화를 막는 데 큰 도움을 준다. 피트니스 방식, 특히 식이요법을 살펴봐도 이러한 사실을 알 수 있다. 피트니스는 “탁월한 건강” 상태이며, 반드시 그러한 상태여야 한다. 질병, 건강 및 피트니스는 동일한 실체를 측정하는 척도이다. 건강에 도움이 되지 않는 피트니스 요법은 CrossFit이 아니다.

공통점

4가지 모델의 동기는 가능한 한 가장 광범위하고 일반적인 피트니스를 유지하는 것이다. 첫 번째 모델은 전체적인 기본 신체 적응에 대한 노력을 평가하고, 두 번째 모델은 퍼포먼스의 범위에 중점을 두며, 세 번째 모델은 시간 및 파워와 그에 따른 에너지 시스템을 평가하고, 네 번째 모델은 건강 지표에 관한 것이다. CrossFit이 추진하고 증진하는 피트니스는 의도적으로 광범위하고, 일반적이고, 포괄적이라는 점은 명백하다. 우리의 전문 분야는 전문적으로 내용을 다루는 데 있지 않다. 이러한 종류의 피트니스는 전투, 생존, 여러 스포츠 및 일상생활에는 도움이 되지만, 전문가에게는 보통 그렇지 않다.

적용

“CrossFit”의 피트니스는 체조 선수, 역도 선수, 복합 스프린터 또는 “스프린트 선수”가 고르게 결합되어 있는 사람을 통해 발휘된다. 초급 수준의 800미터 육상 선수, 체조

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

표 2. 선택한 한도의 대표적인 질병/건강/피트니스 값

한도	질병	건강	피트니스
체지방(%)	>25(남성) >32(여성)	~18(남성) ~20(여성)	~6(남성) ~12(여성)
혈압(mm/Hg)	>140/90	120/80	105/60
안정시 심박수(bpm)	>100	70	50
트리글리세리드(mg/dL)	>200	<150	<100
저밀도 지질단백질(mg/dL)	>160	120	<100
고밀도 지질단백질(mg/dL)	<40	40-59	>60
C-반응성 단백질 (고감도 테스트, mg/L)	>3	1-3	<1

선수, 역도 선수의 운동 능력을 개발하면, 세계적인 달리기 선수, 체조 선수 또는 역도 선수보다 뛰어난 피트니스를 유지할 수 있다. CrossFit이 어떻게 메타볼릭컨디셔닝 (“심장 강화 운동”), 체조 및 역도를 통합하여 세계에서 가장 피트니스가 좋은 사람을 만들어 내는지 살펴보도록 하겠다.

메타볼릭컨디셔닝 또는 “심장 강화 운동”

자전거 타기, 달리기, 수영, 로잉, 스피드 스케이팅, 크로스컨트리 스키를 총칭해서 “메타볼릭컨디셔닝”이라고 한다. 일반적인 용어로는 “심장 강화 운동”이라고 한다. CrossFit의 세 번째 피트니스 모델인 신진대사 과정을 다루는 모델에는 CrossFit의 “심장 강화 운동” 처방의 핵심이 포함되어 있다. “심장 강화 운동”에 대한 CrossFit 접근법을 이해하기 위해서는 먼저 3가지 주요 과정의 특성과 상호 작용을 간략하게 살펴봐야 한다.

3가지 신진대사 과정 중에서 처음 2가지 과정인 포스파겐과 해당은 “무산소” 과정이며 세 번째인 산화는 “유산소” 과정이다. 유산소 및 무산소 시스템의 생화학적 중요성을 장황하게 설명할 필요는 없다. 컨디셔닝을 이해하는 데 있어서 무산소 운동과 유산소 운동의 특성 및 상호 작용의 이해가 필수라는 정도면 충분하다. 중간 파워에서 높은 파워로 몇 분 미만으로 지속되는 운동은 대부분 무산소 운동이고, 낮은 파워로 몇 분 이상 지속되는 운동은 대부분 유산소 운동이라는 것만 기억하면 된다. 한 예로, 100, 200, 400, 800미터 스프린트는 대부분 무산소 운동이고, 1,500미터, 1마일, 2,000미터, 3,000미터와 같은 운동은 대부분 유산소 운동이다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

유산소 훈련은 심혈관 기능에 유익하며 체지방을 줄여주는 등 여러 면에서 좋다. 유산소 컨디셔닝을 통해 길게 지속되는 낮은 파워의 운동을 효율적으로 할 수 있다(심폐 지구력, 스태미너). 이 방식은 여러 스포츠에 매우 중요하다. 훈련량의 대부분이 유산소 운동인 스포츠나 훈련을 하는 운동선수는 근육량, 근력, 스피드, 파워가 감소하는 것을 경험한다. 수직 도약 높이가 몇 인치에 불과한 마라토너를 흔히 볼 수 있다. 또한, 유산소 활동은 무산소 능력을 감소시키는 뚜렷한 경향을 보인다. 이는 대부분의 운동선수나 엘리트 피트니스에 관심이 있는 사람들에게 좋은 징조가 아니다.

무산소 활동은 심혈관 기능에도 도움이 되며 체지방을 줄여 준다! 실제로, 무산소 운동은 지방 제거에 있어서 유산소 운동보다 뛰어나다! 그러나 무산소 활동은 파워, 스피드, 근력, 근육량을 크게 높이는 데 있어서 독보적이다. 무산소 컨디셔닝을 통해 짧은 인터벌 동안 엄청난 힘을 발휘할 수 있다. 무산소 컨디셔닝에서 중요하게 고려해야 할 한 가지 측면은 무산소 컨디셔닝이 유산소 능력에 부정적인 영향을 미치지 않는다는 것이다. 실제로, 올바르게 구성된 무산소 활동을 이용하면 근육 소모 없이 다량 유산소 운동에 맞먹는 매우 높은 수준의 유산소 피트니스를 발달시킬 수 있다! 무산소 운동을 통해 유산소 컨디셔닝을 개발하는 방법이 “인터벌 훈련”이다.

농구, 미식축구, 체조, 권투, 1마일 미만의 육상, 축구, 400미터 미만의 수영, 배구, 레슬링, 역도는 무산소 활동에 상당한 훈련 시간을 투자해야 하는 스포츠이다. 장거리 및 초지구력 달리기, 크로스컨트리 스키, 1,500미터 이상의 수영은 모두 종합적인 컨디셔닝 및 최적의 건강을 고려하는 다른 운동선수나 개인에게는 불가능한 수준의 유산소 훈련이 필요한 스포츠이다.

국내 또는 국제무대에서 경기를 펼치는 운동선수의 육상 경기를 관람해 볼 것을 적극적으로 권장한다. 100, 200, 400, 800미터, 1마일의 경기를 펼치는 운동선수의 체격을 주의 깊게 관찰해 보라. 이러한 뚜렷한 체격 차이는 각 거리에서의 훈련이 직접적인 원인으로 작용한 것이다.

인터벌 훈련

허용되지 않는 수준 만큼 근력, 스피드, 파워 손실 없이 심혈관계를 발달시킬 수 있는 비결은 인터벌 훈련이다. 인터벌 훈련은 여러 차례의 운동과 휴식을 일정 시간의 인터벌 동안 진행하는 것이다. 표 3에서 인터벌 훈련에 대한 지침을 확인할 수 있다. 운동 및 휴식 인터벌, 인터벌 반복 횟수에 변화를 주어 주요 신진대사 과정을 제어할 수 있다. 주요 신진대사 과정인 포스포겐 과정은 10~30초 인터벌의 운동과 30~90초 인터벌의 휴식(운동:회복 비율, 1:3)을 25~30회 반복한다. 주요 신진대사 과정인 해당 과정은 30~120초 인터벌의 운동과 60~240초 인터벌의 휴식(운동:회복 비율, 1:2)을 10~20회 반복한다. 마지막으로, 주요 신진대사 과정인 유산소 과정은 120~300초 인터벌의 운동과 120~300초 인터벌의 휴식(운동:회복 비율, 1:1)을 3~5회 반복한다. 대부분의 신진대사 훈련은 인터벌 훈련으로 진행해야 한다.

인터벌 훈련이 꼭 체계적이거나 형식적일 필요는 없다. 예를 들어, 전신주 사이를 한 세트로 잡고 한 세트에는 스프린트를, 다음 세트에는 조깅을 하는 방식으로 번갈아 가며 달릴 수 있다.



근력 강화 훈련과
메타볼릭컨디셔닝
훈련의 차이를
모호하게 하는 이유는
간단히 자연이 주는
과제에서는 그 차이를
특별히 구분하지 않기
때문이다.”

- 클래스만 코치

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속



CrossFit에서 정기적으로 사용하는 인터발의 예로는 20초간 운동한 다음 10초간 쉬는 동작을 8번 반복하는 타바타 인터발이 있다. 이츠미 타바타 박사는 이 인터발 운동 방식이 무산소 및 유산소 능력을 모두 크게 향상시킨다는 것을 입증한 연구를 발표했다.

휴식, 운동 및 반복을 다양하게 조합한 인터발 패턴을 정기적으로 시험하는 것이 바람직하다.

인터발 훈련에 대한 가장 좋은 참고 자료로 슈테판 자일러의 글을 들 수 있다. 인터발 훈련과 훈련 적응의 시간에 대한 그의 글을 통해 인터발 훈련을 크게 활용하고 있는 CrossFit의 핵심 사고를 엿볼 수 있다. 이 훈련 적응의 시간에 대한 글에는 지구력 훈련 적응의 3가지 신호가 설명되어 있다. 첫 번째 신호는 최대산소섭취량 증가이다. 두 번째는 젖산 역치 증가이다. 세 번째는 효율성 증가이다. CrossFit 개념은 웨이트트레이닝을 포함한 여러 자극요소를 통해 첫 번째 적응을 극대화하고 두 번째 적응을 체계적으로 획득하고 세 번째 적응을 완전히 피하는 것이다. 두 번째 및 세 번째 적응은 그러한 적응을 발전시킨

활동과 밀접한 관련이 있으며, CrossFit이 추진하고 증진하는 광범위한 피트니스에 지나치게 초점을 맞출 경우 해로울 수 있다. 이 자료를 완벽하게 이해했다면 주로 무산소 동작과 인터발을 통해 최대한 많은 훈련 자극요소를 받는 정기적인 고강도 훈련을 추진하고, 단일 자극요소를 마스터하게 되는 효율성은 의도적으로 피하게 된다. 언뜻 보면 자일러 박사의 글에 대한 우리의 해석이 그의 의도와 다른 것 같지만, 우리가 최적의 신체적 능력을 추구한다는 점을 자일러 박사의 더 구체적인 목표인 지구력 퍼포먼스 극대화에 비추어 본다면 우리의 해석은 타당하다.

그런데 자일러 박사의 글에서는 지구력 운동이 고강도 인터발 운동보다 심혈관계에 더 유익하다고 가정하는 것이 오류임을 분명히 하고 있다. 이는 매우 중요한 대목이다. 인터발 훈련을 하면 근력, 스피드, 파워의 손실 없이 지구력 운동이 심혈관계에 주는 이점을 모두 얻을 수 있기 때문이다.

체조

우리가 사용하는 “체조”라는 용어에는 TV에서 볼 수 있는 전통적인 경기 스포츠뿐 아니라 등산, 요가, 맨몸 운동, 춤 등 신체 조절을 목표로 하는 모든 활동이 포함된다. 체조는 뛰어난 근력(특히 상체 및 체간), 유연성, 협응력, 균형, 민첩성 및 정확도를 개발할 수 있는 이러한 활동 영역에 속한다. 실제로, 전통적인 체조 선수는 이러한 기술 개발에 있어서 경쟁 상대가 없다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

표 3. 인터발 훈련의 일반적인 지침

기본 에너지 시스템	포스파겐	해당	산화
운동 시간 (초)	10-30	30-120	120-300
회복 시간 (초)	30-90	60-240	120-300
운동:회복 비율	1:3	1:2	1:1
총 인터발 반복 횟수	25-30	10-20	3-5

CrossFit은 짧은 평행봉, 매트, 스틸 링, 풀업, 덤바, 등산용 로프를 사용하여 체조 훈련을 실시한다.

체조 능력을 발달시키기 위해서는 잘 알려진 맨몸 운동 동작인 풀업, 푸쉬업, 딥, 로프클라임부터 시작한다. 이러한 동작이 신체 근력 강화 운동의 핵심을 이루어야 한다. 풀업 20, 25, 30회, 푸쉬업 50, 75, 100회, 딥 20, 30, 40, 50회, 발 또는 다리를 사용하지 않고 로프 연속 오르기 1, 2, 3, 4, 5회 와 같은 벤치마크 운동을 달성하는 목표를 설정한다.

풀업과 딥을 각각 15회씩 한다면 이제 정기적으로 “머슬업” 운동을 시작할 때다. 머슬업은 링에 매달린 자세에서 링을 잡고 팔을 신전하는 링 지지 자세로 바꾸는 것이다. 머슬업은 풀업과 딥을 모두 포함하여 조합한 동작이다. 머슬업은 부자연스러운 데가 없는, 매우 기능적인 운동이다. 머슬업을 통해 손가락 끝을 이용해 매달릴수 있는 곳이라면 그 위로 올라 갈수 있다. 닿을 수 있는 물체가 있다면 올라갈 수 있는 것이다. 머슬업이 생존이나 경찰, 소방관 및 군사에 활용되는 가치는 아무리 강조해도 지나치지 않다. 풀업과 딥은 머슬업을 발달시키는 데 있어 핵심이다.

풀업, 푸쉬업, 딥, 로프클라임으로 신체 근력을 발달시키는 동시에 물구나무서기를 마스터해 균형과 정확도를 크게 발달시킬 수 있다. 필요한 경우, 벽에 기대서 물구나무를 서는 것부터 시작한다. 물구나무서기의 거꾸로 선 자세가 편안해지면 발을 차올려 벽에 기대 물구나무를 서는 연습을 할 수 있다. 나중에는 벽을 이용하지 않고 짧은 평행봉이나 패럴렛바에서 물구나무서기를 연습한다. 벽이나 보조자의 도움 없이 몇 분간 물구나무서기 자세를 유지할 수 있다면 피루엣을 훈련할 때가 된 것이다. 피루엣은 한쪽 팔을 들어 올리고 지지하는 팔을 90도 돌려서 물구나무를 선 다음 180도 회전할 때까지 팔을 바꿔 가면서 이 동작을 반복하는 것이다. 이 기술은 쓰러지지 않고 물구나무서기를 할 수 있을 때까지 연습해야 한다. 90도 인터발로 시작해서 90, 180, 270, 360, 450, 540, 630도 늘리고 마지막에는 720도로 끝낸다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

손 짚고 걷기도 물구나무서기와 균형 및 정확도를 발달시키는 데 매우 효과적인 방법이다. 축구장 또는 인도는 이 동작을 연습하고 진행 상태를 평가하기에 아주 좋은 곳이다. 여러분은 넘어지지 않고 물구나무서기로 100야드를 걸을 수 있다.



체조 동작의 기본 중 상당수는 수많은 노력과 어느 정도의 좌절을 거쳐야만 익힐 수 있다.”

-글래스만 코치



물구나무서기가 능숙해지면 물구나무 프레스도 할 수 있다. 물구나무 프레스는 초보 체조 선수가 할 수 있는 비교적 쉬운 동작에서 전국 무대에서 뛰는 우수한 체조 선수만 할 수 있는 어려운 동작에 이르기까지 여러 단계로 구성된다. 난이도는 팔 굽히기/몸 굽히기(고관절)/다리 굽히기, 팔 곧게 펴기/몸 굽히기/다리 굽히기, 팔 곧게 펴기/몸 굽히기/다리 곧게 펴기, 팔 굽히기/몸 곧게 펴기/다리 곧게 펴기, 마지막으로 가장 어려운 팔 곧게 펴기/몸 곧게 펴기/다리 곧게 펴기로 이루어져 있다. 이러한 5가지 프레스를 익히려면 보통 10년이 걸린다!

체조의 체간 굴곡 동작은 어디에서나 볼 수 있는 것이 아니다. 심지어 초보 체조 체간 동작도 보디빌더, 역도 선수, 격투기 선수에게 심각한 손상을 줄 수 있다. 기본 싯업과 “L” 홀드는 주요 동작이다. L 홀드는 벤치, 바닥 또는 평행봉을 잡고 팔을 고정시켜서 지지하면서 체간을 곧게 편 상태로 유지하고, 다리를 앞쪽으로 쪽 편 상태에서 고관절을 90도로 유지하는 것이다. 시간을 30초씩 늘려서(30, 60, 90, 120, 150, 180초) 3분간 유지할 수 있다. 3분간 “L” 홀드 자세를 유지할 수 있으면 기존의 모든 복근 운동이 매우 쉬워질 것이다.

밥 앤더슨의 “스트레칭”을 권장한다. 이는 유연성을 키울 수 있는 간단하고 합리적인 접근법이다. 스트레칭의 기술이 크게 발전되지 않았기 때문에 체조 선수와 같이 뛰어난 유연성을 보여줘야 하는 많은 운동선수가 공식적인 지침을 받지 못하고 있다. 따라서 그냥 해 볼 수밖에 없다. 일반적으로, 쿨다운 중에 유연성을 개선하는 활동과 스트레칭에 대한 안전하고 효과적인 자동범위를 확립하기 위해 워밍업 중에 스트레칭을 할 수 있다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속



여러분이 하는
스포츠가 심박수가
높은 상태에서
근력을 발휘해야 하는
운동이라면, 높은
심박수에서도 저항력
훈련을 가장 잘 해낼
것이다.”

- 클래스만 코치

여기에 활용할 수 있는 많은 자료가 있다. 해당 지역에서 운영되는 성인 체조 프로그램을 적극적으로 권장한다. [Drills and Skills](#)는 몇 년간 활용해 볼 수 있는 자료로 풍성하게 채워져 있는 피트니스 사이트로서, 우리가 자주 찾는 사이트이기도 하다.

모든 운동에는 여러분이 마스터한 일반적인 체조/맨몸 운동 동작과 개발 중인 기타 동작이 포함되어야 한다. 체조 동작의 기본 중 상당수는 수많은 노력과 어느 정도의 좌절을 거쳐야만 익힐 수 있다. 그러나 그 대가는 비교할 수 없을 만큼 크며, 가장 힘들었던 동작이 가장 큰 도움이 된다. 여러분은 오래전부터 약간이지만 이를 발달시키고 있다.

역도

“웨이트리프팅” 또는 “웨이트트레이닝”과 대조적으로 “역도”는 “클린앤저크”와 “스내치”를 포함하는 올림픽 스포츠를 의미한다. 역도는 다른 훈련 자극요소와 달리 근력 특히 고관절 스피드 및 파워를 발달시킨다. 성공적인 역도에는 상당한 유연성이 필요하다는 사실은 잘 알려져 있지 않다. 역도 선수는 다른 운동선수만큼이나 유연하다.

역도의 이점은 근력, 스피드, 파워, 유연성으로 그치지 않는다. 클린앤저크와 스내치는 모두 협응력, 민첩성, 정확도, 균형을 크게 발달시킨다. 이 두 가지 리프팅 동작은 모든 스포츠의 동작만큼 어렵고 힘들다. 역도가 중간 정도로 능숙해지면, 모든 스포츠에 대한 추가적인 기량을 얻게 된다.

역도는 데드리프트, 클린, 스쿼트 및 저크를 기반으로 한다. 이러한 동작은 강력한 웨이트트레이닝 프로그램으로 향하는 출발점이다. 실제로, 이러한 동작은 평생 진행되는 저항력 훈련에서 핵심적인 역할을 한다.

그렇다면 왜 데드리프트, 클린, 스쿼트, 저크를 기반으로 할까? 이러한 동작은 엄청난 신경 내분비 반응을 일으키기 때문이다. 즉, 호르몬과 신경 측면에서 신체를 변화시킨다. 이러한 동작을 통해 일어나는 변화는 운동 발달에 매우 중요하다. 이러한 운동 발달 대부분은 체계적으로 이루어지며, 호르몬 및 신경계 변화가 직접적인 원인이다.

컬, 래터럴 레이즈, 레그 익스텐션 및 기타 보디빌딩 동작은 둔화된 신경 내분비 반응을 일으키므로 전문적인 근력 및 컨디셔닝 강화 프로그램에서는 사용되지 않는다. 비교적 가치 없는 이러한 동작의 특징 중 하나는 일상생활과는 기능적인 유사성이 없으며 한 번에 한 개의 관절만 사용한다는 것이다. 이 동작을 기능적인 다관절 동작인 데드리프트, 클린, 스쿼트, 저크와 비교해 보기 바란다.

데드리프트, 클린, 스쿼트, 저크로 역도를 시작한 다음 클린앤저크와 스내치를 포함시킨다. 인터넷에서 찾을 수 있는 가장 좋은 역도 자료는 대부분 파워리프팅 관련 사이트에 있다. 파워리프팅은 3가지 리프팅 동작, 즉, 벤치 프레스, 스쿼트, 데드리프트로 이루어진



피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

스포츠이다. 파워리프팅은 더욱 역동적인 클린과 저크를 훈련하고 마지막으로 클린앤저크와 스내치를 훈련하는 리프팅 프로그램의 아주 좋은 출발점이다.

우리가 권장하는 동작은 매우 까다롭고 매우 높은 운동력을 요구한다. 따라서 대부분의 체육관에서 가르치는 일반적인 동작(보디빌딩 동작)이 대체로 운동선수들을 지루하게 만들어 주의를 분산시키는 것과는 달리 운동선수가 계속해서 관심과 흥미를 가지게 된다. 역도는 스포츠이지만, 웨이트트레이닝은 스포츠가 아니다.

던지기

우리 프로그램에는 역도와 파워리프팅뿐 아니라 메디신볼을 이용한 던지기도 포함되어 있다. 우리가 선호하는 메디신볼 운동은 신체 훈련과 기본 동작 연습에 모두 유용하다. 우리는 Dynamax 메디신볼과 이와 관련한 던지기 운동을 매우 선호한다. 메디신볼 드릴은 근력, 파워, 스피드, 협응력, 민첩성, 균형, 정확도를 발달시키기 위해 또 다른 강력한 자극을 부여한다.



완벽한 피트니스를 위한 단 하나의 스포츠나 활동은 존재하지 않는다. 진정한 피트니스는 거의 모든 스포츠에서 요구하는 것보다 폭넓은 적응에 대한 타협을 요구할 것이다.”

후버볼이라고 알려진 메디신볼 게임이 있다. 이 게임은 8피트 배구 네트를 사용하며 테니스 방식으로 점수를 메긴다. 테니스보다 3배 더 많은 칼로리가 소모되며 매우 재미있는 게임이다. 후버볼의 역사와 규칙은 인터넷에서 확인할 수 있다.

영양

영양은 피트니스에 있어 매우 중요한 역할을 한다. 적절한 영양은 훈련 효과를 증폭시키거나 약화시킬 수 있다. 효과적인 영양은 단백질, 탄수화물, 지방으로 적당히 섭취할 수 있다. 일시적으로 유행하는 고탄수화물, 저지방, 저단백질 식이요법은 잊기 바란다. 균형 잡힌 다량의 영양소와 건강한 영양은 탄수화물 40%, 단백질 30%, 지방 30%로 이루어진 식이요법에 더 가깝다. 배리 시어스 박사의 존다이어트(Zone Diet)는 여전히 가장 뛰어난 정확성과 효과를 제공하며, 명확하게 정의된 식이요법으로 얻을 수 있는 건강상의 이점을 제공한다. [존다이어트](#)는 운동 성과, 질병 예방, 장수, 체성분 등 어떤 부분에 관심을 두더라도 혈당 조절, 다량 영양소 균형, 칼로리 제한 등의 문제를 모두 관리할 수 있는 적합한 방법이다. 시어스 박사의 저서인 “Enter the Zone”을 읽어 보기 바란다. 또한, [“존 식단 계획”](#)도 참조할 수 있다.

-글래스만 코치

스포츠

스포츠는 피트니스에 있어 훌륭한 역할을 한다. 스포츠는 경기 속에서 마스터한 기술을 환상적으로 펼치는 과정에서 피트니스를 활용한다. 훈련 동작은 일반적으로 비교적 예측 가능한 반복적인 동작을 포함하며, 우리의 10가지 기본 신체 능력을 핵심적으로 조합하여 활용하는 기회가 제한적이다. 결국, 10가지 기본 능력을 조합하여 표현하거나 그대로 활용하는 것이 그러한 기술을 발달시키는 첫 번째 동기가 되었다. CrossFit의 훈련과는 대조적으로 축구, 격투기, 야구, 농구와 같은 스포츠 및 게임의 동작은 더 다채롭지만 예측하기는 어렵다. 그러나 스포츠가 모든 10가지 기본 능력을 요구함과 동시에 발달시키지만, CrossFit의 근력 및 컨디셔닝 요법보다 발달 속도는 느리다. 우리가 생각하기에, 스포츠는 이러한 능력을 발달시키는 것보다 표현하고 테스트하는 데 더 유용하다. 표현과 발달 모두 우리의 피트니스에 있어 매우 중요한 역할을 한다. 스포츠는 여러 가지 면에서 CrossFit 훈련보다는 자연에서 요구하는 동작과 더 닮아 있다. 우리는 운동선수들이 근력 및 컨디셔닝 강화 운동 외에도 일반적인 스포츠에 참여하기를 바란다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

이론적 발달 체계

운동선수의 발달에 대한 이론적 체계가 존재한다(그림 5). 이는 영양에서 시작해 메타볼릭컨디셔닝, 체조, 역도를 거쳐 스포츠로 마무리된다. 이 체계는 기능적 의존성과 기술을 주로 보여주며, 발달의 시간순서도 어느 정도 나타낸다. 이에 대한 논리적 흐름은 분자 기초에서 시작해 심혈관 능력, 신체 조절, 외부 물체 제어를 거쳐 궁극적으로 마스터 및 적용으로 이어진다. 이 모델은 운동선수의 결점이나 어려움을 분석하는 데 가장 유용하다.

우리는 이러한 요소를 의도적으로 요구하지 않지만, 자연에서는 이러한 요소를 요구한다. “피라미드”의 특정 단계에 결핍이 있으면, 위의 요소들이 영향을 받는다.

통합

모든 요법, 모든 루틴의 구조 자체에는 결핍을 위한 청사진이 포함되어 있다. 낮은 반복 횟수로 웨이트트레이닝만 할 경우, 국소 근지구력을 발달시킬 수 없다. 반복 횟수만 높여서 운동할 경우, 반복 횟수를 낮춰서 운동할 경우에 얻을 수 있는 근력 또는 파워를 얻지 못한다. 느리게 또는 빠르게, 높은 웨이트 또는 낮은 웨이트를 사용하거나, “심장 강화 운동”을 먼저 또는 나중에 완료하는 등의 방법으로 운동하는 것은 각각 장점과 단점이 있다.

우리가 추구하는 피트니스의 경우, 자극을 최대한 넓힐 수 있도록 통제 범위 내에 있는 모든 한도를 조절해야 한다. 신체는 익숙하지 않은 스트레스 요인에만 반응하며, 루틴은 진전과 광범위한 적응을 방해한다. 높은 반복 횟수, 낮은 반복횟수, 긴 휴식 또는 짧은 휴식에 집중하지 말고 다양하게 활용할 수 있도록 노력해야 한다.

그렇다면 어떻게 해야 할까? 해답은 더 우수한 역도 선수, 더 강하고 뛰어난 체조 선수, 더 빠른 로잉 선수, 육상 선수, 수영 선수, 사이클 선수가 되도록 운동하는 것이다. 제 역할을 하는 운동은 셀 수 없이 많다.

우리는 일반적으로 3일 운동하고 하루 쉬는 패턴이 최고의 강도에서 지속 가능성을 극대화할 수 있다는 사실을 알아냈다. 우리가 선호하는 운동 패턴 중 하나는 워밍업을 한 다음 적당히 편안한 속도로 기본적 리프트 3~5 회 반복 세트를 3~5회 반복한 다음, 빠른 속도로 체조 동작을 10분간 실시하고 마지막으로 2~10분간 고강도 메타볼릭컨디셔닝 운동을 실시하는 것이다. 이 패턴에서 주의해야 할 사항은 없다. 중요한 것은 루틴이 아닌 동작에 있기 때문이다. 창의적으로 적용하라.

우리가 선호하는 또 다른 패턴은 체조와 역도 요소를 혼합하여 커플렛으로 구성하고 극적으로 어려운 신진대사 운동을 만드는 것이다. 예를 들어, 중간 강도의 헤비 백 스쿼트를 5회 반복한 직후에 최대로 반복하는 풀업 한 세트를 3~5회 반복할 수 있다.

또는, 역도, 메타볼릭컨디셔닝 및 체조에서 5~6 가지 동작을 균형을 맞춰 선정하고 이를 1 회로 조합하여 휴식 없이 3회 반복한다.

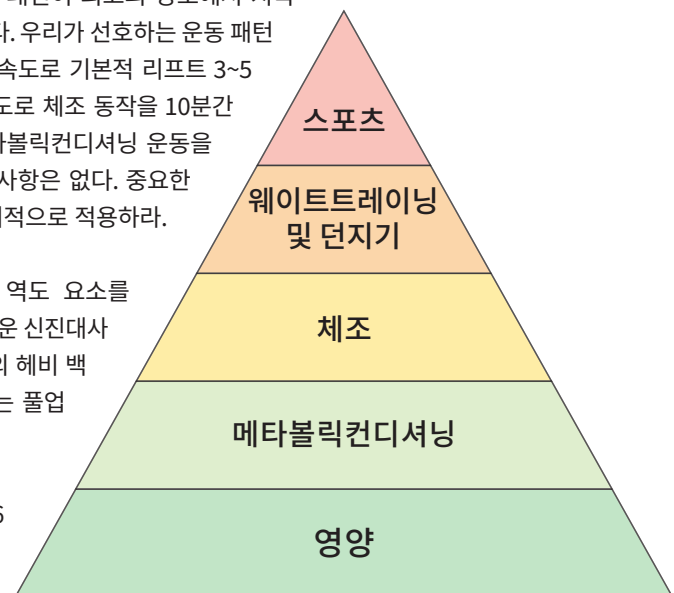


그림 5. 운동선수의 이론적 발달 체계.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속



올림픽 운동선수의
요구와 노인들의
요구는 다르다.”

- 글래스만 코치



우리는 이러한 루틴을 무한히 만들 수 있다. 실제로, CrossFit.com 아카이브에서는 이런 방식으로 의도적으로 혼합하고 다양하게 변화를 준 수천 개의 일일 운동을 확인할 수 있다. 이러한 자료를 잘 읽어보면 우리가 주요 동작을 어떻게 혼합하고 조정하는지 알 수 있다.

여기에서는 우리가 선호하는 점프, 케틀벨, 다른 사물 들기, 장애물 코스 운동에 대해서는 언급하지 않겠다. 그러나 기능과 다양성이라는 주제를 반복해서 언급하는 것은 이를 다뤄야 할 필요성과 타당성을 분명하게 보여준다.

마지막으로, “심장 강화 운동”과 근력 강화 훈련의 경계를 무너뜨리기 위해 노력하기 바란다. 자연에서는 10가지 신체 적응을 포함하여 이러한 구별을 신경 쓰지 않아도 된다. 우리는 신진대사 반응을 일으키기 위해 웨이트와 플라이오메트릭 훈련을 활용하고, 근력을 강화시키기 위해 스프린트를 활용한다.

확장성 및 적응 가능성

노인이나 건강이 좋지 않은 사람 또는 훈련 경험이 없는 사람에게 CrossFit과 같은 요법을 적용할 수 있는지를 묻는 질문이 정기적으로 제기된다. 올림픽 운동선수의 요구와 노인들의 요구는 다르다. 운동선수는 기능적 우월함을 요구하는 반면, 노인들은 기능적 능숙함을 요구한다. 능숙함과 우월함은 동일한 생리학적 메커니즘을 통해 발현된다.

피트니스에 대한 정의 (파트 1), 계속

우리는 심장병이 있는 노인과 한 달 전 TV 중계 시합을 치른 격투기 선수에게 동일한 루틴을 사용했다. 부하와 강도는 조정했지만, 프로그램 자체는 변경하지 않았다.

우리는 자신의 스포츠에 적합한 근력 및 컨디셔닝 강화 프로그램을 찾고 있는 모든 스포츠 운동선수에게서 요청을 받는다. 소방관, 축구 선수, 트라이애슬론 선수, 권투 선수, 서퍼는 모두 각자의 특별한 요구에 맞는 프로그램을 원한다. 특정 스포츠에 고유한 요구가 있다는 것을 인정하지만, 스포츠에 특화된 훈련의 대부분은 말도 안 될 정도로 효과가 없다. 전문화된 훈련의 요구는 근력 및 컨디셔닝 프로그램이 아닌 해당 스포츠의 일반적인 연습과 훈련으로 대부분 충족된다. CrossFit 운동법을 활용하는 대테러 특공대, 스키 선수, 산악자전거 선수, 가정주부는 같은 요법으로 가장 좋은 피트니스를 찾았다. ■

피트니스에 대한 정의 (파트 2)

클래스만 코치의 2009년 2월 21일 L1 강의에서 발췌.



이 개념은 내가 “피트니스에 대한 신념”을 가지는 것에서 시작되었다.

나는 알려진 동작에서부터 알려지지 않은 동작에 이르기까지, 모든 상황에 대해 발휘할 수 있는 신체적 능력이 있다는 견해를 가지고 있었고, 지금도 가지고 있다. 이러한 신체적 역량은 스포츠에서 필요로 하는 피트니스와는 다르다. 스포츠를 구분 짓는 요소중의 하나는 그 이벤트가 필요로 하는 생리학적 요구사항을 얼마큼 우리가 잘 알고 있느냐이다. 하지만 우리는 광범위하고 일반적이고 포괄적인 피트니스라는 개념을 저돌적으로 추진하고 있으며, 이런 피트니스가 당신을 알려지지 않은 그리고 알 수 없는 상황에 대비시켜 줄 것이다.

이러한 정의를 찾기 위해 문헌을 뒤져보았지만 아무것도 찾지 못했다. 우리가 찾은 정보는 이해하기 어렵고 무관한 내용, 혹은 논리적으로나 과학적으로나 결함이 있었다. 예를 들어, 미국 스포츠의학회(ACSM)는 아직도 피트니스의 과학적인 정의를 내놓지 못하고 있다. 정의는 내려지만, 그 정의에 측정 가능한 요소는 하나도 포함되어 있지 않다. 측정이 불가능하다면 이는 타당한 정의가 아니다.

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

첫 번째 세 가지 모델

그래서 우리가 정의를 내리고자 하였고, 세 가지 운영 모델을 만들었다. 서투른 모델이었지만 효용성은 있었다. 이 모델은 우리의 지침이 되었고, 피트니스를 향한 길을 계속 갈 수 있도록 해 주었다.

첫 번째 모델은 메디신볼 제작사인 다이너맥스의 짐 콜리와 브루스 에반스가 만들었다. 운동 프로그램을 통해 일어날 수 있는 다양한 생리적인 적응들을 표현하는 생리적 순응 리스트를 만들었다. 운동을 통해 심폐 지구력, 스테미너, 힘, 유연성, 파워, 스피드, 협응력, 정확도, 민첩성과 균형을 발달시킬 수 있다. 이 10가지가 뚜렷하게 구분이 되도록 합리적인 정의를 각각 내렸다. 하지만 여기서 기억해야 할 점은 자연에서는 이런 구분을 전혀 신경 써야 할 이유가 없다는 것이다. 이것은 인간이 지어낸 구분이다. 이 모델은 우리가 피트니스를 더 잘 이해할 수 있게 도와주는 추상적 개념이다.

이와 관련하여 우리가 한 일은 이 10가지 역량을 심층적으로 발달시키면 더 나은 피트니스를 얻을 수 있다고 말하는 것이었다. 또한, 그 사람이 다른 능력보다 한 능력이 떨어진다고 하면 그 사람은 피트니스가 떨어진다는 것이다. 이것이 균형 즉, 생리적 순응의 타협이다.

두 번째 모델은 훈련 자극요소에 따른 통계적인 모델이다. 복권 추첨 시 사용되는 것과 같은 호퍼에 다양한 스포츠와 근력 및 컨디셔닝 요법에서 사용하는 최대한 많은 기술과 방법들을 채운다. 육상의 민첩성 훈련, 미식축구 훈련의 1회 최대 무게 벤치프레스, CrossFit의 프란, 헬렌 및 다이앤, 필라테스나 요가 기술 등이 포함될 수 있다. 아무것도 제외하지 마라. 많을수록 더 좋기 때문이다. 그리고, 참가하고자 하는 모든 사람들을 불러 놓고, 손잡이를 돌려서 과제 하나를 무작위로 꺼낸 뒤, 테스트를 시켜 보는 것이다. 여기서 하고자 하는 주장은 이것이다. 이렇게 무작위로 주어진 신체적 과제를 가장 잘 해내는 사람이 가장 피트니스가 좋은 것이다.

세상에서 가장 피트니스가 좋은 사람은 분명히 선택된 각 이벤트의 상위 25% 안에 들 것이다. 사실, 여러 가지에서 우수한 능력을 보여준다면, 생각만큼 피트니스가 좋지 않은 것이다.

예를 들어, 1마일을 4분 안에 뛸 수 있다면, 여러분보다 피트니스가 더 좋은 사람이 몇천 명은 넘을 것이다. 1마일을 4분에 완주하는 적응 능력의 일부로서, 몸무게의 절반이 되는 중량의 벤치 프레스와 3~4인치 정도의 수직 도약이 가능하다. 이것이 적응의 핵심이다. 잘못되었다는 것은 아니다. 판단을 내려 봤자 좋을 게 없다. 다만, 자신의 피트니스를 더 향상시키고 있지 못하다는 것이다. 아주 전문화된 역량의 굉장히 좁은 대역폭만을 향상시키고 있는 것이다.

호퍼에서 절대 나오지 않았으면 하는 것이 모두에게 한두 개는 있을 것이다. 피트니스, 스포츠 훈련, 그리고 알려지지 않고 알 수 없는 상황에 대비하면서 배운 점은 다음과 같다. 이미 잘 하고 있는 것을 더 자주 하는 것보다는, 호퍼에서 절대 나오지 않았으면 하는 바로 그것을 끈질기게 하는 것이 더 많은 견인력, 장점, 그리고 기회를 가져다준다는 것이다. 호퍼에서 절대 나오지 않았으면 하는 바로 그것이 갑옷의 구멍이다. 일반적인 신체 활동의 준비능력(GPP)에 있어서 무시할 수 없는 결함이다. 이것을 고친다면, 기술적으로도 신진대사적으로도 이해는 되지 않을 수 있지만 당신에게 이로울 것이다.



피트니스 프로그램에 대한 정당한 비판이라면 측정 가능하고, 관찰 가능하며, 반복 가능한 데이터에 기반을 두어야 한다. 만약 CrossFit의 대안이 우리가 고려해야 할 가치가 있다면 그것은 거리, 시간, 부하, 속도, 작업 그리고 피워와 연관된 동작, 기술, 훈련 방법으로 제시되어야 한다. 성과 데이터를 나에게 달라. CrossFit은 이 용어들을 통해서만 과학적이고 논리적으로 평가될 수 있다.”

- 글래스만 코치

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

우린 이에 관해 아마추어와 프로 스포츠에서 확인한 수많은 예시를 가지고 있다. 여태껏 그 누구도 알지 못했던 GPP에 관한 것들이 이 현상의 요점이다. 스포츠에 특화된 근력 및 컨디셔닝 강화 훈련보다, GPP 증가를 통해 운동 성과를 향상시킬 기회가 더 많다는 것이다. 예를 들어, 왜 그런지는 모르겠으나 풀업을 더 많이 할 수 있게 되면 스키를 더 잘 탈 수 있게 된다. 왜 그럴지에 관한 이론은 일부 있지만, 그 메커니즘을 굳이 알아야 할 필요는 없다. 우리의 초점은 퍼포먼스 향상이다.

두 번째 모델은 기술과 방법들을 사용하는 통계적 모델이다. 나는 훈련 자극요소 전반에서 균형 잡힌 역량을 찾고 있다.

세 번째 모델은 세 가지 신진대사 과정을 이용한다. 이것은 아데노신 삼인산(ATP)을 생산해 내는 세 가지 엔진인데, ATP는 모든 에너지 출력에 관한 노력의 화폐라고 볼 수 있다. 파워는 Y축에 표기하고, 운동 기간(걸린 시간)은 X축에 표기한다. 첫 번째 과정(포스파겐 또는 크레아틴 인산)은 높은 파워를 내며 짧은 기간 동안 지속된다. 인간이 최대 출력을 낼 때에 100% 사용되고 10초 후에는 소멸된다. 두 번째 과정(젖산 또는 해당)은 중간 정도의 파워를 내고, 적당한 기간 동안 지속된다. 최대 파워 출력의 70% 정도를 내게 해 주고, 60초 정도 경과했을 때에 최대한으로 사용이 되며 120초 후에는 소멸된다. 세 번째 과정(산화 또는 유산소)은 낮은 파워를 내며 오랜 기간 동안 지속된다. 최대 출력의 40% 정도를 내게 해 주고 측정 가능한 시간 내에는 소멸되지 않는다. 포스파겐과 해당 과정은 무산소 과정이고, 산화 과정은 유산소 과정이다. 이 세 엔진 모두 어느 정도는 항상 사용되고 있다. 활동에 따라 어떤 경로가 어느 정도로 활성화되느냐가 바뀌는 것이다. 하나가 쉬고 있을 때 나머지 둘이 시동이 걸리고, 다른 둘이 시동이 걸리면 나머지 하나가 쉬는 식이다.

우리의 생각은 이렇다. 이 세 엔진의 역량이 균형이 잘 잡혀 있을수록 그 사람의 피트니스는 더 좋다. 인간은 엔진이 세 개 달린 자동차이다. 하지만 만약 네 번째 엔진을 찾는다면, 그 엔진의 역량도 필요로 할 것이다. 우리의 처방, 즉 지속적으로 다양한 기능적인 움직임의 고강도로 실시하는 것을 통해 모든 엔진의 역량을 발달시킨다. 우리는 모든 신체 활동의 엔진이 되어주는 생체적인 균형을 필요로 한다.

피트니스의 정의(2002~2008)

비록 투박할지라도, 이 세 가지 모델은 우리가 찾고 있었던 피트니스를 위한 리트머스 테스트 역할을 해 주었다. 그리고 우린 앞으로 나아갔다. 우리는 CrossFit.com을 창설했고 WOD(오늘의 운동) 즉, 지속적으로 변화하는 고강도의 기능적인 움직임을 발표했다.

우린 WOD로부터 데이터를 수집하였고 “프란을 하는 진정한 의미가 무엇인가?” 헬렌을 한다는 것은 진정 어떤 의미인가? 귀하의 시간이 7분에서 6분으로, 다시 5분으로 그리고 4분으로 줄어든다는 것은 무슨 의미인가?”라고 질문했다. 일부 재미있는 대답이 여기서 나온다.

프란 운동은 21-15-9 스러스터(95lb) 및 풀업이다. 스러스터 21회(95lb.의 프론트 스쿼트를 한 다음, 바를 머리 위로 밀어 올리기)를 하고 풀업 21회(매달린 상태에서 턱을 바에 위치시키기)를 하여 이 운동을 완료한다. 다시 스러스터로 돌아가 15회를 반복하고 풀업 15회, 그리고 각각 9회를 한 후에 타이머를 멈춘다. 그리고 이 활동에 소요된 모든 시간의 합계를 낸다.

파워는 힘 곱하기 거리(운동)를 시간으로 나눈 것이다. 프란을 할 때 요구되는 운동의 양은 일정하다(힘 곱하기 거리). 이 값은 키(거리), 우리가 이동하는 거리(동작의 가동범위), 하중

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

표 1. 벤치마크 운동 사이의 운동 및 파워 계산 예

운동	프란 21-15-9 스러스터, 95lb. 풀업					
운동선수	키 6ft. 200lb.					
운동	반복당	힘	x	거리	=	운동(근사치)
	풀업	200lb		24인치 x $\frac{1ft.}{12인치}$		400ft.-lb.
	스러스터 (운동선수)	200lb.		26인치 x $\frac{1ft.}{12인치}$		433ft.-lb.
	스러스터 (바벨)	95 lb.		47인치 x $\frac{1ft.}{12인치}$		372ft.-lb.
	총계					1,205ft.-lb.
	프란당	반복	x	운동	=	합계(근사치)
		45		1,205ft.-lb.		54,225ft.-lb.
파워	날짜	완료 시간		파워 출력(근사치)		
	2015년 4월	4분 30초		54,225ft.-lb. /4.5분 = 12,050ft.-lb. /분		
	2016년 5월	2분 45초		54,225ft.-lb. /2.75분 = 19,718 ft.-lb. /분		
파워 변화		2015년 4월		2016년 5월		변화(근사치)
	파워	12,050ft.-lb. /분 VS		19,718ft.-lb. /분		60% 파워 증가
	시간	4.5분 VS		2.75분		60% 시간 감소
	결과	시간으로 파워 출력 변화의 근사치를 계산한다.				

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

(95lb) 또는 체중이 변하지 않는 한 바뀌지 않는다. 이 뜻은 매번 당신이 프란이나 특정 측정 운동을 할 때마다 수행되는 운동은 일정하다는 것이다.

즉, 처음으로 프란을 하게 되면 그것에 대한 시간(T1)을 가진다. 만약 당신이 그것을 일 년 뒤에 다시 한다고 하면, 같은 운동을 완수하겠지만, 이전과는 별개의 시간을 가지게 된다(T2). 이 두 번의 노력을 비교했을 때, 운동의 양은 고정되어 있으며, 시간이 달라지면 생성되는 파워가 달라진다는 것을 알 수 있다(표 1).

이 계산에서 측정의 오류가 있을 수 있다. 저울을 이용해 힘/무게를 측정할 수 있고, 줄자로 이동 거리를 측정할 수 있고, 시계로 시간을 측정할 수 있다. 이 안엔 오차가 그렇게 많지는 않다. 그렇지만 한 예로 무게 중심을 이용함으로써 인체의 이동을 계산하는 것은 약간의 우려가 있을 수 있다. 그러나 운동의 양이 일정한 한은 모든 동작에 같은 오류가 나타나게 된다. 그리고 하나의 동작을 그다음 것과 비교해 보았을 때, 오류가 서로 상쇄된다(영차 오류). 이러한 시간의 비율(T2/T1)은 시계의 정확성과 정밀도에 기반해서 발전을 묘사하는데, 스탑워치, 줄자 그리고 저울 셋 중 가장 좋은 도구이다.

각 운동을 시도했을 시에 나오는 각 시간을 기반으로 하여 우리는 파워의 변화를 보게 된다. 운동 데이터 포인트 집합이 다양한 시간 및 자극요소 영역 전반의 운동 능력으로 표현된다는 이해에 이르기까지 그리 오래 걸리지 않았다. 이것이 여러분의 피트니스이다.

파워를 나타내는 Y축, 동작의 시간을 나타내는 X축을 가지고 모든 동작의 파워 출력을 나타낼 수 있다. 약 10초 정도에 완수할 수 있는 동작에 대해 각각의 파워 출력을 측정하고 이에 대한 평균을 내본다. 이런 식으로 30초, 2분, 10분, 60분 등으로 반복한다. 이러한 데이터 포인트를 표기하라. 상당한 기술적인 정밀함과 정확도를 토대로, 개인의 운동 능력을 다양한 시간 및 자극요소 영역을 범위로 하여 수학적 그래프로 나타냈다(그림 1).

네 번째 모델과 건강의 정의(2008)

이 세 가지 모델을 사용하는 중에, 우린 질병, 건강, 피트니스를 측정하는 연속체가 있다는 것을 발견했다. 만약 그것이 내가 수량화하여 측정할 수 있는 것, 즉 의료계 종사자들 혹은 운동 생리학자들이 관심 있어 하는 것이라면 우린 이 패턴의 순서에 잘 부합할 것이라 생각했다.

체지방량을 예로 들어 보겠다. 만약 당신이 40퍼센트의 체지방을 가진다면, 이는 병적인 비만으로 간주된다. 커뮤니티에 따라 숫자는 다르지만, 보통 15퍼센트가 건강하거나 정상으로 간주된다. 5퍼센트는 전형적으로 엘리트 운동선수들에게서 볼 수 있는 수치이다. 골밀도도 비슷한 패턴을 따른다. 병적인 상태라 할 수 있는 골밀도의 레벨이 있다. 골다공증 혹은 골연화증의 초기 단계이다. 정상인 값이 있다. 우린 체조 선수들이 일반인들보다 세 배에서 다섯 배에 달하는 골밀도를 가지고 있는 것을 발견했다. 안정시 심박수, 유연성(모든 10가지 기본 신체 능력 중 하나), 그리고 심지어는 분석적인 방법을 통해 수치를 구할 수 없는 주관적인 항목을 통해서 이를 알아낼 수 있다. 나는 이 패턴에 배치되는 지표를 알지 못한다. 이 연구는 피트니스와 건강은 같은 현실에 있어서 다른 측정 방법을 가진다는 사실을 알려주었다.

이것은 또한 여러분의 피트니스가 좋다면, 병적인 상태로 가기 위해선 먼저 건강한 상태가 되어야 함을 뜻한다. 이를 통해 피트니스는 질병의 대척점이며 중간에는 건강이 있다는 사실을 알려준다.

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

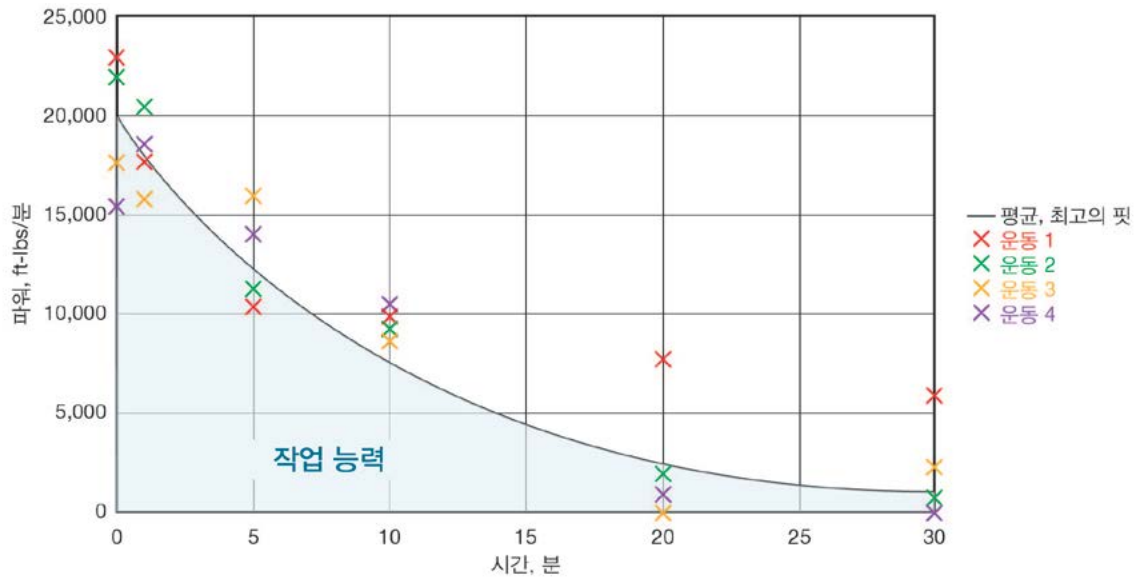


그림 1. 특정 사람 인생의 특정 시기 피트니스(운동 능력)를 보여 주는 그래프.

만약 당신의 생활방식이나, 훈련 방법 혹은 활동적인 일들이 이 좌표를 나쁜 방향으로 옮기게 된다면, 무엇인가를 완전히 잘못 하고 있다는 가능성을 인지해야 한다. 우리가 알아낸 것은 CrossFit(지속적으로 변화하는 고강도의 기능적인 움직임)을 하며 고기와 야채 견과류, 어느 정도의 과일과 전분이 없는 음식과 설탕을 먹지 않으며, 매일 충분히 잠을 자면 우린 이러한 나쁜 부작용을 겪지 않는다는 것이다. 이는 하나의 가치만을 제외한 모든 것이 발달한다는 말이 아니다. 우리는 이러한 관찰이 누군가의 피트니스의 요법을 평가하는 또 다른 테스트일 수 있다는 것을 알고 있다.

Y축은 파워이고 X축은 동작의 시간인 그래프의 곡선 아래가 피트니스를 나타낸다고 했던 것을 생각해 보라. 나이라는 세 번째 차원을 Z축에 추가하여 피트니스를 가로질러 확장하게 되면, 입체적인 도형이 생기게 된다(그림 2). 이것이 바로 건강이다. 이 측정 단위를 가지고 보면 중요해 보이는 지표들과 비슷한 관계를 가지고 있다는 것을 알 수 있는데, HDL(고밀도 지질단백질), 중성지방, 심박수 등 의사들이 중요하게 여기는 모든 지표를 말한다.

나의 의견은 건강을 최대한으로 유지하기 위해선 곡선 밑의 공간을 최대화시켜야 하고, 이러한 운동 능력을 가능한 오랫동안 유지하는 것이다. 다른 말로 설명하자면, 고기와 야채, 견과류와 씨앗, 약간의 과일, 조금의 전분을 먹고 설탕을 먹지 말고, 지속적으로 변화하는 고강도의 운동을 하며, 인생을 살아가며 새로운 스포츠를 습득해서 즐기라는 것이다. 이렇게 함으로써, 약물적인 개입으로 콜레스테롤 수치나 골밀도를 바로잡으려 하는 것보다 훨씬 더 건강할 수 있을 것이다. 이 방법은 잘못된 접근법이다.

여기서 이해해야 할 것은, 지금 이야기한 피트니스와 건강의 정의가 운동과학 학술지에 나오는 정의와 어떻게 다르냐는 것이다. 첫째로 이해해야 할 점은, 이 수치들에 대한 우리의 정의는

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

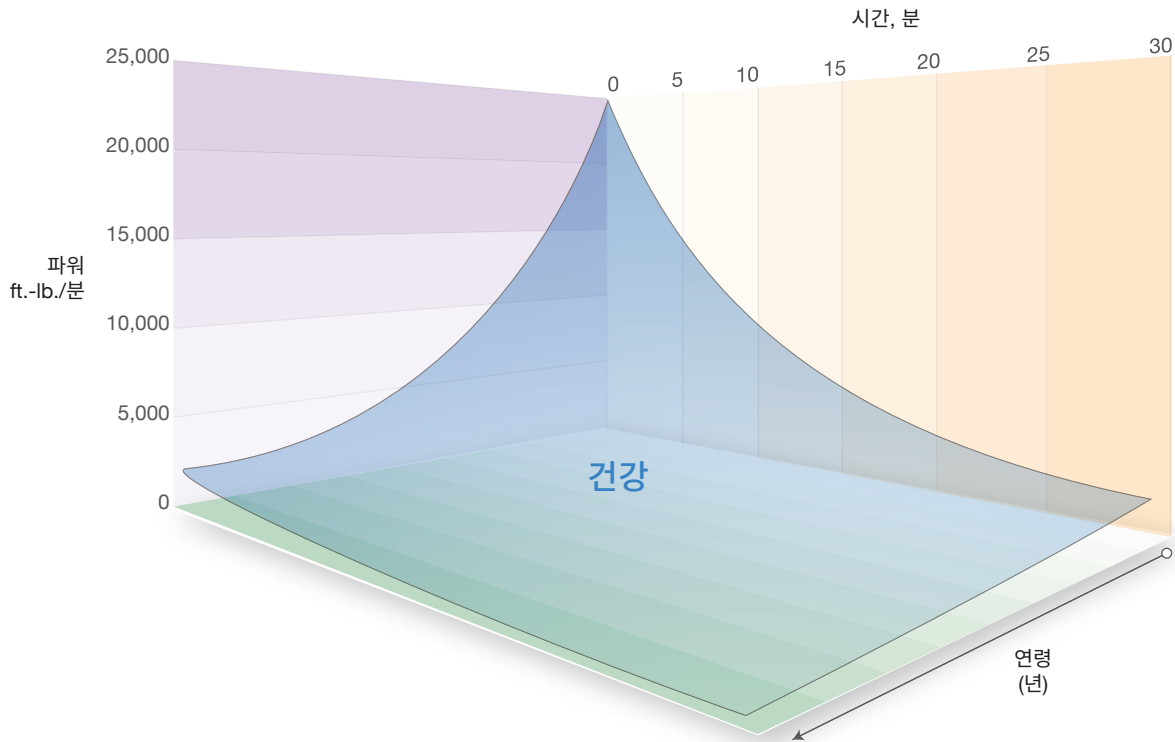


그림 2. 특정 사람의 인생의 건강(인생 전반의 피트니스)을 보여주는 그래프.

측정 가능하다는 것이다. 운동과학 분야의 문제점 중 하나는, 화학, 물리학, 공학 등 진짜 과학 분야의 엄격한 척도에 전혀 미치지 못한다는 점이다.

둘째로, 그들의 정의는 실제로 운동에 관한 것인 경우가 매우 드물다. 예를 들어, 최대산소섭취량 (최대 VO_2)과 젖산 역치는 서로 상관관계가 있는 요소일지 몰라도, 운동 능력보다는 한 치의 의심도 없는 하급 요소이다. 다양한 시간 및 자극요소 영역 전반에서 운동 능력을 감소시키면서 최대 VO_2 를 늘리고자 하는 사람이 있을까? 이것은 마치 러닝머신에서 달릴 때 최고로 많은 양의 공기를 들이마셔 보았지만, 실제로 경주 참가했을 때에는 실패하게 되는 케이스이다. 마찬가지로, 젖산 역치가 높아지더라도 운동 능력이 떨어져서 싸움에서 지는 경우도 볼 수 있을 것이다.

이러한 측정법의 예를 몇백 개는 들 수 있을 것이다. 그리고 이러한 요소들을 한 번에 한 개씩 발전시켜서 결과적으로 훌륭한 운동선수가 나오게 한 경우는 단 한 번도 없었다. 불가능한 일이기 때문이다. 이들이 최고의 동작을 하게 하려면 이들은 지속적으로 변화하는 고강도의 기능적 움직임을 하게 하고, 프란, 다이앤, 헬렌과 같은 운동도 하게 하며, 피트니스를 운동량이 정해진 스포츠 활동으로 바꾸고, 모든 운동을 그룹 내에서의 경쟁으로 만들어 시간을 최소화한다. 이렇게 하면, 그 측정 기법들에 대단한 일들이 일어나게 된다.

피트니스에 대한 정의 (파트 2), 계속

90살의 남성이 독립적인 생활을 하며 자신의 손자들과 계단을 오르락내리락하며 놀 수 있다고 가정해 보라. 그의 콜레스테롤 수치가 “높음”이어도 개의치 않을 것이다. 오래 사는 것만을 보는 것에는 문제가 있다. 90~105살 이상까지 그려졌지만 그 길이에 비해 운동의 역량은 매우 낮은 그래프를 상상해 보라. 이건 CrossFit에서 추구하는 생명력과 운동 역량과는 전혀 다른 것이다. 여러분은 무엇을 할 수 있을까?

훈련에 있어서 의미 있는 주장을 하고 싶다면 피트니스와 건강은 반드시 측정 가능해야만 한다. 곡선 아래의 공간은 운동선수의 피트니스나 건강에 대해 과학적으로 정확하고, 정밀하고 유용한 치수를 준다. 그리고 우리 이전엔 아무도 이런 식으로 한 경우가 없었다. 이것을 물리학자, 화학자, 공학자에게 보여주었을 때, 그들도 이것 외에는 로켓이든, 모터사이클이든, 트럭이든, 사람이든 간에 무엇인가의 역량을 분석할 수 있는 다른 방법이 없다는 것에 동의했다. 무게와, 얼마나 멀리 가는지, 그리고 얼마나 오래 걸렸는지만 알면 된다. 다른 모든 것은 아무런 상관이 없다. ■

테크닉

2007년 12월 1일 노스캐롤라이나 주의 살럿에서 열린 클래스만 코치의 레벨1 강의에서 발췌.



기본 동작에 해당하는 역학적 자세를 배워라. 이러한 동일한 동작을 연습하면서 지속적인 패턴을 구축하고, 이런 동작들이 결합된 운동의 강도를 조금씩 증가시켜라. ‘역학적 자세’, ‘지속성’ 그리고 ‘강도’, 이것이 CrossFit 프로그램을 효과적으로 적용하는 데 있어 핵심이다.”

- 클래스만 코치

CrossFit 프로그램의 중요한 부분은 피트니스를 수치화하는 것이다. 이는 피트니스를 수치로 표현하는 것을 의미한다(다양한 시간 및 자극요소 영역 전반의 운동 능력). 운동 능력 그래프 아래의 면적을 확인함으로써 한 사람의 피트니스를 평가할 수 있다. 운동선수 그룹이 25~30가지의 운동을 완료하는 것과 비슷하다고 볼 수 있다. 10마일 달리기에는 해당하는 평균 와트를 내기 위해 컨셉트2 로잉 머신에서 3회 당기기를 하는 등 여러 활동과 그 사이사이에 여러 가지 운동을 포함시킨다. 이러한 운동의 전체적인 순위를 보았을 때, 자신의 운동 능력에 관한 합당한 측정치를 얻을 수 있다.

이렇게 피트니스를 수치화하는 것은 이런 동작의 가장 중요한 부분이 되는 더 광범위한 개념의 일부라고도 할 수 있겠다. 바로 증거를 기반으로 한 피트니스라는 것이다. 즉, 피트니스 프로그램을 분석하고 평가할 때 측정이 가능하고, 관찰 가능하고, 지속가능한 데이터를 사용한다는 것이다. 피트니스 프로그램을 분석할 수 있는 3가지 의미 있는 요소인 안전, 효과성 및 효율성이 있다.

프로그램의 효과성이라 함은, “이로 인해 내가 얻는 게 무엇인가?”라는 것이다. 예를 들자면 더 좋은 축구선수가 되게 해 주겠다고 광고하는 피트니스 프로그램이 있을 수 있다. 측정이 가능하고, 관찰 가능하고, 지속가능한 데이터를 통해서 이를 뒷받침하는 증거가 있어야 한다. CrossFit을 통해 우리는 다양한 시간 및 자극요소 영역 전반에서 여러분의 운동 능력을 증진하고자 한다. 이것이 프로그램의 효과성이다. 무엇이 확인 가능한 결과들인가? 이 프로그램이 유도하는 적응은 무엇인가?

효율성은 그 적응의 소요시간이다. 어떤 피트니스 프로그램이 50개의 턱걸이를 가능하게 만들어 준다고 홍보한다고 가정해보자. 그것을 성취하는 데 소요되는 시간이 6개월이 걸리는 것과 9년이 걸리는 것은 큰 차이가 있다.

안전성은 몇 명의 사람들이 결승지점을 통과했는가이다. 내가 피트니스 프로그램을 가지고 있다고 가정해보자. 10명의 사람과 이 프로그램을 시작하였다. 그중 2명은 지구상에서 가장 피트니스가 좋은 사람들이 되었고 나머지 8명은 사망했다. 꼭 이 프로그램에 참여를 해야만 한다면 사망한 8명 중 하나보다는 살아남은 건강한 2명 중 하나이고 싶지만, 이런 프로그램에 긍정적인 가치를 부여하지는 않겠다. 큰 비극은 안전성의 수치를 알지 못하는 데서 온다.

안전성, 효과성, 효율성, 이 세 가지 벡터는 서로 완전히 다르지 않고 같은 곳을 향하고 있다. 나는 효과성과 효율성을 0으로 낮추는 것으로 프로그램의 안전성을 매우 높일 수 있다. 나는 강도를 높이고 안전성을 희생함으로써 효율성을 높일 수 있다. 또는 나는 사람들을 잃음으로써 효과성에 지장을 줄 수도 있다. 안전성, 효과성, 효율성은 매우 중요한 프로그램의 세 가지 요소이다. 그것들은 나에게 평가하는 데 필요한 모든 것을 준다.

우리 프로그램의 효과성에 대한 기준을 일의 수용력으로 선택함으로써 피트니스를 수량화하는 것은 동작의 조건을 필요로 하게 한다. 피트니스의 수량화는 동작의 조건을 이끌어 내게 된다.

테크닉, 계속

동작을 수량화하는 4가지 일반 용어에는 역학적 자세, 테크닉, 자세, 스타일이 있다. 이 용어들을 너무 깊이 파고들지는 않을 것이다. 그 차이는 그렇게 중요하지 않다. 난 테크닉이나 자세가 약간의 차이를 가지고 있지만 둘 다 비슷한 의미로 사용한다.

우리가 각속도, 모멘텀, 지렛대, 근육의 기시 또는 정지, 토크, 힘, 파워, 상대각의 용어를 사용한다면 이는 역학적 자세를 이야기하는 것이다. 내가 동작의 물리학을 이야기할 때, 특별히 역동적이지 않고 정적인 상태를 말한다면, 난 역학적 자세를 보고 있는 것이다.

테크닉은 하나의 동작을 완성하는 방법이다. 예를 들어, 링에서 풀 트위스틴 동작으로 내리려면 풀, 균형 풀기, 팔 올리기, 턴, 숄더 드롭 등의 테크닉이 필요하다. 테크닉에는 머리 자세와 몸 자세가 포함된다. 그리고 효과적인 테크닉이 있고 효과가 적은 테크닉이 있다. 테크닉은 역학적 자세를 포함하지만 좀 더 넓은 의미에선 “신체를 사용하지 않고 어떻게 동작을 완수하느냐?”이다.

자세는 규정한 가치이다. 이것은 역학적 자세나 테크닉에 적용시키기 좋거나 나쁘다. 즉, “해야 하나” 아니면 “하면 안 되나”이다.

스타일은 필수적인 동작의 시그니처이다. 즉, 여러분의 동작이 가지는 고유한 특징이다. 최고의 역도 코치는 리프트하는 동안에 바의 이동 경로를 볼 수 있으며 여러분이 어떤 리프터인지 이야기해 줄 수 있다. 우리의 모든 동작에는 마치 지문과 같이 우리를 뒷받침하는 양상들이 있다. 이것이 시그니처이다. 정확한 시그니처가 되려면, 스타일 요소들은 자세, 테크닉 또는 역학적 자세와 관련이 없어야 한다. 스타일은 규정한 평가를 받지 않으며, 테크닉에 중요하지 않으며, 실질적으로 물리적인 변화를 주지 않는다.

이 4가지 용어는 모두 동작을 위한 조건들이다. 난 이 모든 것들을 포함해서 테크닉과 자세라고 일반적으로 이야기하기를 원하며, 여기서 이야기하는 것은 결과의 양이 아니라 여러분이 어떻게 움직이는가이다.

테크닉을 평가하기 위해 파워나 운동 능력을 우리의 첫 번째 가치로 설정함으로써, 그리고 이렇게 기능적 움직임에 의존하는 것을 통해, 우리는 결국 흥미로운 결론에 이르게 된다. 우리는 결국 파워가 기능적 움직임을 성공적으로 완성하는 요소라는 결론에 이르게 된다.

이는 단지 에너지의 소비만 말하는 것이 아니다. 그래프에서 완료한 일을 X축에 놓고 소비된 에너지를 Y축에 놓을 수 있을 것이다. 어떤 이는 잠재적으로 매우 많은 에너지를 소비하고 비효율성에 의해 매우 적은 일을 했을 수 있다. 이상적으로는 이런(비효율적인) 행동에서는 에너지를 적게 사용하면서 일을 최대한 많이 하는 것이 좋았을 것이다. 테크닉은 소진한 에너지의 양에 비해 최대한 많은 일을 수행하는 것이다(그림 1). 신진대사 측면에서는 수용력 차이를 감안하더라도 테크닉을 아는 사람이 가장 많은 양의 일을 해낼 수 있다.

두 명을 무작위로 뽑아서 같은 과제를 수행하게 한다고 가정한다. 한 명은 데드리프트를 할 줄 알고, 다른 한 명은 그렇지 못하다. 한 명은 클린을 할 줄 알고, 다른 한 명은 그렇지 못하다. 한 명은 머리 위로 무게를 들 줄 알고, 다른 한 명은 그렇지 못하다. 이 둘이 샌드백을 트럭에다 싣고 있다고 가정한다. 큰 물체를 들어 올려 이동시키는 것을 해 본 사람이 훨씬 더 많은 양의 일을 해낼 수 있을 것이다.

테크닉, 계속

누가 더 힘이 센지를 가능해 보는 방법은 의논을 해 볼 수 있겠다. 예를 들어, 근전도를 사용해 어떤 힘으로 이두근이 수축되는지 확인할 수 있다. 힘을 수축성 잠재력으로 정의한다면, 수축성 잠재력이 엄청나게 뛰어난 사람을 가장 힘센 사람이라고 꼽을 수 있다. 하지만 이 사람이 클린, 저크, 데드리프트의 테크닉을 모른다면 많은 양의 일을 할 수는 없다.

하지만 우리는 수축성 잠재력을 힘에 대한 황금 기준이라고 생각하지 않는다. 여기서 힘은 생산적인 힘의 적용을 말한다. 일을 수행할 수 없고, 힘을 파워로 표출하지 못하며, 힘이 생산적인 결과를 가져오지 못한다면 아무런 쓸모가 없다. 달리기, 점프, 리프팅, 던지기, 프레스 등을 못한다면 엄청난 이두근과 대퇴사두근이 있어도 쓸모가 없다.

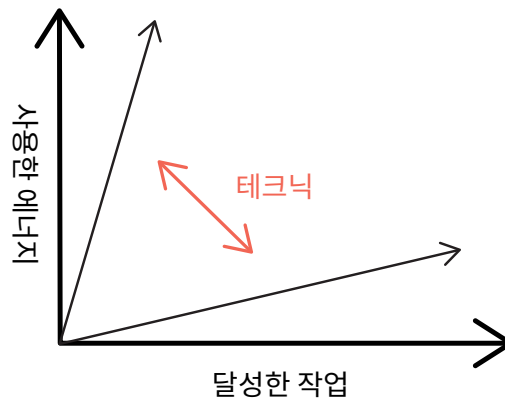


그림 1. 테크닉은 소진한 에너지의 양에 비해 최대한 많은 일을 수행하는 것이다.

이는 안전성, 효과성, 그리고 효율성과도 관계가 있는데, 테크닉(동작의 질)이 이 세 가지를 극대화시키는 것의 가장 중심이 되는 부분이기 때문이다.

이러한 동작을 해야 하는 상황에 닥쳤을 때 제대로 할 줄 아는 사람이 더 안전한 결과를 불러올 수 있다. 두 사람이 무거운 물체를 들어 올리려고 하고 있는데, 그중 한 명은 고관절을 펴서 물체 아래로 들어가는 방법(클린)을 사용하고 다른 한 명은 등을 구부린 상태에서 물체를 당기기 시작한다. 리프팅을 할 줄 모르는 사람에게 일어날 일을 알려줄 수 있다. 안전한 동작을 수행하고 싶다면 좋은 테크닉과 좋은 자세를 가지고 해야 할 것이다.

어떤 수축성 잠재력이나 신진대사적 수용력의 한계가 있든 간에, 테크닉이 있어야 더 많은 일을 할 수 있고 효과성을 더 빨리 발달시킬 수 있다. 6개월 동안 클린을 배웠다고 하더라도 좋은 자세를 낼 수 없으면, 자연스럽게 좋은 자세가 나오는 사람보다 더 빨리 체중 2배 오버헤드 리프팅을 할 수는 없다. 효과가 있는 프로그램을 원한다면, 더 높은 질의 움직임을 갖추고 싶다면, 더 빨리 결과를 얻기를 원한다면, 테크닉이 반드시 따라주어야만 한다.

테크닉은 안전성, 효과성, 그리고 효율성과 아주 밀접한 관계에 있다.

테크닉, 계속

비교를 통해서 이것이 어떻게 CrossFit 운동에 표현이 되었는지를 살펴볼 수 있다. 타자 치기, 총 쏘기, 바이올린 연주, 나스카 운전, 그리고 CrossFit을 비교하겠다. 이 영역들의 공통점은 속달될수록 일 수행 속도가 빨라진다는 것이다. 정확하고 빠르게 총을 쏘는 것은 정확하기만 하고 느리거나 빠르기만 하고 정확하지 않은 것보다 훨씬 낫다.

오타를 하나도 내지 않아 타이피스트로 일자리를 구하려는 사람이 있다고 하자. 하지만 그가 완벽하게 타이핑을 하려면 그는 손가락 2개만을 사용해서 분당 20단어 정도를 쳐야 한다. 이 사람은 원하는 일자리를 얻지 못할 것이다. 바이올린 신동 소리를 들으려면 바이올린을 빠르고 정확하게 연주해야 한다. 하지만 “왕벌의 비행”을 연주하는 데 12분이나 걸리는 사람은 아직 멀었다. 나스카 운전자는 빨리 사고 없이 운전하기를 원한다. CrossFit에서의 예를 들자면, 완벽한 동작들로 한 프란이라도 32분이나 걸렸다면 아무짝에도 쓸모가 없는 기록이다.

그런데 크로스핏 코치들이 자주 듣게 되는 질문이 바로, “좋은 자세를 유지할까요, 아니면 빠르게 진행할까요?” 인데, 둘중에 하나를 선택 하는 것은 좋아하지 않는다. 둘 중 하나만 따로 존재한다는 것은 불가능하다.

테크닉과 스피드는 서로 조화를 이루며, 여기에서 “스피드”는 파워, 힘, 거리, 시간 등 모든 동작의 수치화와 관련이 있다. 얼핏 보면 상반된 관계처럼 보일 수는 있다. 이것은 잘못된 생각이다. 오히려,

차 사고를 내지 않고 빨리 운전하는 방법을 배우는 게 가능한가? 오타를 내지 않고 빠르게 타자를 치는 것이 가능한가? 표적을 놓치지 않고 빠르게 총을 쏘는 것이 가능한가? 언젠가는 가능하겠지만, 배우는 과정 중에는 그렇지 않다. 둘 중 하나만 따로 존재한다는 것은 불가능하다.

빠르게 타자를 치는 걸 배우려면 처음엔 오타가 많이 나더라도 빠른 속도에서 시작하고, 그 속도를 유지하며 노력을 통해 오타를 줄여가는 방법이 있다. 그렇게 더 빨라졌다가 오류로 다시 후퇴했다가 다시 빨라졌다가 또 오류로 다시 후퇴하는 과정을 반복할 수 있다. 점점 더 빠르게 운전하다가 미끄러지거나 벽에 부딪힐 수 있다.

카레이서지만 단 한 번도 트랙 내부를 벗어났거나 사고를 내지 않았다면 아마 실력이 그다지 좋지 않을 것이다. 타이피스트이지만 단 한 번도 오타를 낸 적이 없다면 아마 속도가 굉장히 느릴 것이다. CrossFit에서는, 테크닉이 완벽하다면 강도가 낮을 것이다.

바로 이 부분이 이해하기 어려운 부분이다. 강도든 스피드든 극대화하기 위해선 반드시 실수가 동반될 수밖에 없다. 하지만 실수 그 자체를 통해서 속도가 붙는 것은 아니다. P를 치려고 새끼손가락을 뺐었는데 O를 치는 그런 경우가 아니다. 틀린 음을 연주했기 때문에 속도가 빨라진 것이 아니다. 표적에서 2피트나 벗어난 곳을 쏘기 때문에 더 총을 잘 쏘게 되는 것이 아니다. 벽에 충돌했기 때문에 더 운전을 빨리하게 된 것이 아니다. 하지만 잘 하고 싶으면 이런 과정들을 반드시 거쳐야만 한다. 이러한 오류들은 발전에 있어서 피할 수 없는 결과물이다.

이렇게 반복적으로 일부러 오류의 정도를 넓혔다가 속도는 유지하면서 오류만 줄이는 과정을 한계점 훈련(역치 훈련)이라고 부른다.

테크닉, 계속

CrossFit 운동 중에 동작을 잘 하고 있다면, 속도를 더 내라고 말해 줄 것이다. 속도를 더 냈는데 동작을 여전히 잘 하고 있다면, 속도를 더 내라고 말할 것이다. 그 후에도 동작이 잘 나오고 있다면, 더욱더 속도를 내라고 격려해 줄 것이다. 그러자 동작이 무너지기 시작한다.

그렇다고 해서 바로 속도를 줄이라고 말하지는 않을 것이다. 일단, 스피드를 유지하며 테크닉을 수정하라고 말할 것이다. 해야 할 것은 자세가 무너지기 시작하는 그 시점에서 꾸준히, 지속적으로 노력해서 발전하는 것이다.

처음에 분당 10,000피트-파운드 단위에서 완벽한 테크닉을 보여줄지라도 분당 12,000 피트-파운드가 되면 무너지기 시작할 수도 있다. 이럴 경우에는 분당 10,000~12,000피트-파운드 사이에서 자세를 고치는 데에 집중한다. 그러면 곧 분당 12,000피트-파운드에서도 좋은 테크닉을 보여줄 수 있을 것이다. 그 다음 단계는 똑같은 테크닉을 분당 14,000피트-파운드에서도 구현해 내는 것이다.

처음 분당 14,000피트-파운드로 시작하면 어려움을 겪게 된다. 그러면 범위를 좁혀야 한다. 그것이 과정이다. 불가피한 것이다. 피할 수 없다. 내가 뭐 어찌해 줄 수 있는 것도 없다. 내가 만든 규칙이 아니다.

우리에게 테크닉이 중요하다. 우리는 끊임없이 테크닉을 강화시키지만, 그와 동시에 속도도 항상 더 내야 한다. 좋은 테크닉을 구현하면서 고강도로 훈련하는 법을 배우는 유일한 방법은 좋은 테크닉이 나오기 불가능할 정도로 강도를 높여서 훈련하는 것이다. 이 이분법의 속뜻은 수용력의 한계점에서는 테크닉에 있어서 모든 디테일과 뉘앙스를 살리기는 불가능하다는 것이다. 좀 더 정제된 운동신경 동원 패턴은 언제나 완벽하게 보이기는 어렵다.

스피드가 중요한 영역에서 테크닉이 기반이 되지 않는 경우는 없는 것으로 알고 있다. 결과를 수치화할 수 있는 모든 운동을 다 살펴봐도, 최고의 퍼포먼스 기반은 항상 대단한 테크닉이다.

어떤 사람이 투포환 세계 신기록을 세웠다고 가정해 보자. 하지만 그의 테크닉은 형편없었다. 이는 그가 좋은 테크닉을 가졌다면 더 크게 성공했거나, 우리가 좋은 테크닉의 정의를 잘못 이해하고 있음을 의미한다.

테크닉은 전부이다. 운동을 수치화하는 데 핵심적인 역할을 한다. 테크닉이 없다면 파워를 제대로 표현해 낼 수 없다. 에너지 지출은 많이 하겠지만, 생산적인 힘의 적용이 이루어지지는 않을 것이다. 기능적인 과제들을 효과적으로도 효율적으로도 할 수 없을 것이다. 안전한 시도라고도 볼 수 없다.

구성 요소들만 이해한다면 전혀 모순이 아니지만 모르면 모순처럼 느껴지는 상황인 것이다. ■

영양: 질병 방지 및 퍼포먼스 최적화

2007년 9월 9일 버지니아 주 관티코와 10월 14일 아리조나 주 플래그스태프에서 개최된 클래스만 코치의 L1 강의에서 발췌.



CrossFit의 메시지는 통념과 상반된다. 대부분의 상업적인 체육관에서 일어나는 일들과 전혀 다르다. 그들은 기계를 사용하지만, 우리는 그것을 혐오한다. 그들은 고립 동작으로 운동하지만, 우리는 복합 동작으로 운동한다. 그들은 저강도의 운동을 하고, 우리는 고강도의 운동을 지향한다. 이 메시지의 모든 것이 자신들이 알고 있다고 생각하는 통념들에 상반된다는 것이다. 이는 영양에 관해서도 마찬가지다. 대부분의 사람들이 생각하는 것은 잘못되었다.

1989년 7월에 Norman Kaplan은 Archives of Internal Medicine지에 아주 놀라운 연구결과를 게재했다. 그의 분석내용은 아무런 이견 없이 받아들여졌다. 그는 과인슐린증이 “죽음의 4중주”(즉, 상체 비만, 포도당 과민증, 고중성 지방혈증, 고혈압)와 상관관계에 있거나 더 중요하게는 근원이라는 사실을 증명했다. 과인슐린증(너무 많은 인슐린)이 원인이었다.

건강하다면 인슐린은 탄수화물 섭취에 따른 정상적이고 필수적인 반응이다. 인슐린은 체장에서 분비되는 호르몬이며 우리는 인슐린 없이는 살 수 없다. 체장을 통해 인슐린을 생성하거나 주사로 인슐린을 투여할 수 있다. 그렇지 않으면 사망에 이를 수 있다. 인슐린은 세포 안에 에너지를 저장하는 역할을 한다. (글루카곤은 인슐린에 대응하는 조절 호르몬이다. 글루카곤은 세포 안에 저장된 에너지를 방출한다.) 인슐린이 세포 안에 저장하는 것 중 하나가 지방이다.

탄수화물을 지나치게 많이 섭취하면 너무 높은 인슐린 레벨(과인슐린증)을 유발한다는 것을 알 수 있다. 그러면 지나치다는 것은 과연 어느 정도의 탄수화물을 이야기하는 것인가? 질적인

영양: 질병 방지 및 퍼포먼스 최적화, 계속

관점에서 보자면 인슐린이 혈압을 높게 하고, 뚱뚱하게 만들거나, 탄수화물 섭취 후에 혈당 조절 능력을 떨어뜨린다면 인슐린 레벨이 너무 높은 것이다. 포도당 과민증이거나 고혈압 환자 혹은 당신의 고중성 지방 레벨이 너무 높다면 당신 몸에 너무 많은 인슐린이 있다는 얘기며 결국 너무 많은 탄수화물을 섭취하고 있다는 말이다. 이러한 것들은 심장 질환을 일으키는 위험 요소들이며 동맥경화증(동맥에 플라크가 쌓이는 증상)을 유발할 수 있다. 이것은 혈전증, 혈관 폐색, 심근경색과 식약 증세 그리고 결국 죽음에 이르게 한다. 그러나 의사들을 대상으로 “걸리고 싶지 않은 질병은 무엇인가?”라는 설문조사를 실시한 결과 암과 심장병이 제2형 당뇨병보다 높게 나오지 않았다.

이제 이러한 질병에 어떻게 걸리는지 알려주겠다. 제2형 당뇨병은 간, 근육, 지방 세포의 적혈구 수용체 저하 현상으로 야기된다. 적혈구에는 인슐린과 결합할 수 있는 수용체가 있다. 그것은 자물쇠와 맞아 떨어지는 열쇠와 비슷하다. 양쪽의 독특한 형태가 서로 결합하는 것이다. 인슐린이 이 수용체에 결합했을 때, 적혈구는 아미노산(단백질)과 지방을 포함한 모든 좋은 것들을 받을 수 있다.

우리 몸에 너무 많은 인슐린이 있으면 적혈구와 수용체들이 인슐린을 “인식하지 못하게” 된다. 자물쇠 안의 열쇠도 제 역할을 하지 못하게 된다. 곧 수용체 저하 현상이다. 이 메커니즘은 태양을 바라보는 것과 역학적으로 크게 다르지 않다. 처음에는 눈으로 빛을 보지만 몇 분간 응시하고 있으면 다시는 빛을 볼 수 없게 된다. 눈의 수용체를 태워버렸기 때문이다. 이것이 제2형 당뇨병에서 발생하는 일이다.

Kaplan의 연구가 혁신적인 이유는 기존의 모델이 틀렸음을 입증했기 때문이다. 지난 수십여 년 동안 통념적으로 받아들여진 견해로는 먼저 사람들이 몸무게가 불어남에 따라(비만) 콜레스테롤 수치가 올라가며(과콜레스테롤혈증) 그다음에 혈압이 상승하여(고혈압) 결국 당뇨 증세를 보인다는 것이다. 이 진행 순서가 서로 인과관계에 있다고 추정했었다. 하지만, 그것은 전형적인 논리적 오류이다. 어떤 것이 처음 발생했기 때문에 다음에 어떤 것이 발생하고, 그것이 다른 모든 증상들의 근원이었다는 논리 말이다. 이 모델은 지금은 치명적인 오류가 있다고 여겨지고 있다. (즉, 허위 논법의 오류) 일의 발생 순서가 항상 인과관계를 필요로 하는 것은 아니다.

Kaplan은 강력한 증거로 과인슐린증이 앞서 말한 모든 증상들, 동맥경화 그리고 심장사의 원인이 된다는 사실을 증명할 수 있었다. 이 모든 것들을 통틀어 관상동맥성 심장질환(CHD)이라고 한다.

심장 질환의 원인이 식이 지방 섭취 때문이 아니라 과도한 탄수화물 섭취에 따른 것이라는 인식의 변화와 재이해가 있었다. 프렌치패러독스(프랑스인의 역설) 같다는 말은 결국 역설이 아니라는 이야기다. 그 논리에는 오류가 있었다. 프랑스인들은 미국인들보다 몇 배나 많은 양의 지방을 섭취하지만 미국인들보다 훨씬 적은 심질환 발생률을 보인다. 또한 정제 설탕 소비량이 우리의 소비량의 5%에 조금 못 미친다. 우리는 여성, 남성 및 아동별로 매년 150lb.의 설탕을 섭취하고 있다.

설탕을 먹기 위해서 이토록 노력한다는 것이 놀라울 뿐이다. 탄수화물에 대한 깊은 욕구는 맥주나 파이에 대한 욕구와 다르지 않다. 설탕은 뇌를 자극해서 기분을 좋게 한다. 그리고 그 기분 좋은 상태를 느끼기 위해 사람들이 대는 핑계와 하는 행동들은 믿을 수 없을 정도이다.

영양: 질병 방지 및 퍼포먼스 최적화, 계속

이제 그 모든 것들을 피하는 법을 알려주겠다.

고기와 야채, 견과류와 씨앗, 약간의 과일, 조금의 전분을 먹고 설탕을 먹지 않는 식단을 따르라.

그것을 지키면 당신은 면제를 받는다.

고기와 야채, 견과류와 씨앗, 약간의 과일, 조금의 전분을 먹고 설탕을 먹지 않으면 관상동맥성 심장질환은 없다.

그것은 유전과 전혀 상관없는 것이다. 유전적인 부분은 과도한 양의 탄수화물에 대한 과민증 정도이다. 이것은 알코올중독에 걸리기 쉬운 유전적 소인을 가지고 있는 것과 별반 다르지 않다. 알코올중독에 걸리기 쉬운 유전자를 가지고 있다고 해서 항상 표출되는 것은 아니다. 술을 마셔야만 걸리는 것이다. 술을 마시지 않는다면 알코올중독에 걸리지 않을 것이며 그에 따른 임상적 징후를 보이지 않는다는 말이다.

동맥경화 질환도 이와 다르지 않다. 할아버지, 어머니, 삼촌, 형제가 무엇 때문에 죽었는지는 상관없다. 예를 들어, 배리 시어스 박사의 모든 삼촌과 그의 아버지는 49세의 나이에 동맥경화로 인한 혈전증, 심근경색, 심장마비로 사망했다. 모두가. 그렇지만 Barry는 그렇게 죽지 않을 것이다. 그는 그들이 먹었던 탄수화물을 먹지 않는다.

고기와 야채, 견과류와 씨앗, 약간의 과일, 조금의 전분을 먹고 설탕을 먹지 마라. 동일한 종착점에 도달하기 위해서는 심장병, 사망, 육체적 고통을 피할 수 있는 효과적인 영양 전략이 필요하다.

- 1) 만약 정원이나 농장에서 수확해서 한 시간 후 바로 먹을 수 없다면 그것은 음식이 아니다.
- 2) 식료품점 가장자리 부분에서 쇼핑을 하고 통로 쪽으로 가지 마라.
- 3) 만약 식품 라벨이 붙어 있다면, 그것은 음식이 아니다. 닭이나 토마토에는 식품 라벨이 붙어 있지 않다. 그러나 감자칩이나 쿠키에는 붙어 있다.
- 4) 상하지 않거나 “2019년 이전까지 사용 가능”이라고 쓰여 있다면, 이것은 음식이 아니다.

1995년에 우리는 단지 임상적 경험만 더 적었을 뿐 거의 똑같은 내용을 전달했었다. 사람들은 “지금 농담하고 있는 거예요?”라거나 “지방은 똥똥하게 만들어요, 그렇지 않나요?”라고 말했다. 물론 그렇지 않다.

성과의 극대화

식이요법의 다음 단계는 성과를 극대화하는 것이다. 고기와 야채, 씨앗과 견과류, 조금의 과일, 약간의 전분을 섭취하고 설탕은 먹지 않는 식이요법만을 한다면 결과를 극대화시킬 정도는 아닐 것이다. 프란을 3분 안으로 끝내기 위해서는 고기와 야채, 씨앗과 견과류, 과일, 전분을 계량 및 측정하고, 설탕을 배제해야 할 필요가 있다.

영양: 질병 방지 및 퍼포먼스 최적화, 계속

이렇게 하지 않아도 되었으면 얼마나 좋을까. 피트니스가 자전거를 타고 맥주를 마시는 것이었으면 얼마나 좋을까. 이랬으면 얼마나 좋았을까. 하지만 이렇게 하면 안 된다. 당신은 고기와 야채, 씨앗과 견과류, 약간의 과일, 조금의 전분을 섭취하고 설탕을 섭취하지 않아야 하며, 이를 저울 위에 올리고 컵에 계량해야 한다. 당신의 소비에 관해서는 정밀하고 정확해야 하며, 그렇지 않으면 엘리트 성과의 제트 기류를 절대 탈 수 없을 것이다.

만약 당신이 최고의 연료 타입의 퍼포먼스를 원한다면 당신은 최고의 연료가 필요하다. 이러지 않아도 된다면 얼마나 편할까. 무엇을 근거로 이런 이야기를 하냐고? 계량과 측정을 하지 않는 식단을 따르는 모든 사람이 음식을 측정해서 섭취하는 사람보다 퍼포먼스가 떨어졌다.

난 당신이 음식을 꼭 계량 측정을 하라고 이야기하는 것이 아니다. 단지 나쁜 식이요법을 하면서 퍼포먼스의 극대화는 어디에서도 얻을 수 없을 것이라고 이야기하고 있는 것이다. 그리고 우린 지금 충분히 이런 경우들을 보아 왔다. 나는 10명, 1000명의 사람들을 상대해 왔는데, 이를 해냈던 사람은 아무도 없었다.

당신은 음식을 계량과 측정을 해야 한다. 영원히는 아니지만 적어도 시작은 해야 한다. 또한 가끔 한 번씩은 계량과 측정으로 돌아가는 것 또한 좋은 것이다. 왜냐하면 여러분이 싫어하는 음식들의 양은 점점 덜 섭취하는 쪽으로 편향될 것이기 때문이다. “그래, 아스파라거스는 한 줄기만 먹어도 돼. 아이스크림? 한 500그램 정도 먹어도 되는 것 같아.” 이처럼 잘못된 방향으로 편향될 수 있다.

어떤 그룹에서 한 명을 선택해 식품을 계량하고 측정하라고 한다면 그 사람은 아마 싫어서 도망가게 될 것이다. 더 많은 풀업을 하는 것 외에는 할 수 있는 일이 없을 것이다. 이를 통해 우리가 권장하는 대로 먹는 것보다 더 많은 풀업을 하게 될 것이다. 엘리트 CrossFit 퍼포먼스와 그들의 음식 섭취의 정밀도와 정확성은 일대일로 대응한다.

또한 퍼포먼스가 계속해서 발달하는 것을 볼 수 있지만 어느 지점에 이르면 운동선수가 체중을 더 이상 줄이기 않기를 바라게 될 것이다. 당신이 좋은 퍼포먼스를 하기엔 너무 마른 상태가 될 수도 있다. 정체기가 찾아오면 섭취량을 조금씩 늘려야 한다(운동해도 근육이 잘 생기지 않는 사람에게도 마찬가지 방법을 사용한다. 즉, 체중을 줄일 필요가 없을 때 섭취량을 늘린다.). 첫 번째 단계: 여러분이 원하는 만큼 지방을 뺀 상태이고 퍼포먼스가 약해지기 전 단계라면 지방을 2배로 늘려라. 만약 컨디션이 나아지는 느낌이 없다면 세 배로 늘려 볼 수도 있다. 그렇게 했을 때 퍼포먼스가 나아지는 것이 아니라 몸이 커지기만 한다면 다시 두 배의 지방 섭취 단계로 돌아가라. 그러나 나는 퍼포먼스만을 기준으로 삼지 않는다. 나는 조절을 할 때 전체적인 외형의 변화를 살핀다. 지방량이 좀 더 많은 사람은 조절 가능한 정도가 더 클 것이며 이미 근육질의 몸을 가지고 있는 사람은 좀 더 주의를 기울여야 한다.

관련이 있고 처방에 적절한 값을 계산하는 공식은 제지방 체중과 활동지수이다. 이것으로 충분하다. 남성과 여성, 젊은 사람과 나이 든 사람은 본질적으로 차이가 없다. 당신이 얼마나 활동적인지 그리고 당신의 제지방이 얼마인지만 알면 되는 것이다. 그 밖에 다른 것들은 아무런 상관이 없다. 그 외적인 것들은 무관한 정보들일 뿐이다.

스케줄이나 식욕의 변화와 같은 일상에서 발생할 수 있는 만약의 사태나 우발적인 상황에서 당신이 음식량을 측정하지 않는다면 당신의 음식 섭취량에 급격한 변동이 발생할 수 있다. 이러한 정상적인 변동을 허락하는 것은 퍼포먼스를 최적화하는 데 필요한 좋은 길 대신에 험로를 택하는

영양: 질병 방지 및 퍼포먼스 최적화, 계속

것과 같다. 그리고 그것이 당신이 단지 운으로 목표를 달성할 수 없는 이유이다. 이러한 방법을 통하면 보통의 CrossFit 운동선수가 아주 뛰어나게 될 가능성도 있다. 헌신과 집중은 유전적인 제한도 극복해낼 것이다. 당신이 헌신적으로 노력한다면 훨씬 더 좋은 기회를 가질 것이다. 우리는 이러한 것들을 실행해 본 환상적인 경험을 가지고 있다. 어떤 그룹에서 다량영양소 섭취량을 40-30-30의 비율로 조절해서 식품을 계량하고 측정하는 사람을 선정한다. ■

피트니스, 행운, 그리고 건강

2016년 2월 27일 캘리포니아 주 산호세, 3월 27일 캘리포니아 주 아로마스, 4월 24일 캘리포니아 주 오클랜드에서 개최된 클래스만 코치의 L1 강의에서 발췌.

2002년도에 우리는 어떠한 건강 한도라도 질병/건강/피트니스 연속체에 놓인다는 것을 관찰했다. 고밀도 지질단백질(HDL 콜레스테롤)을 예로 들자면, 35mg/dL 이하의 수치라면 문제가 될 수 있고, 50mg/dL은 좋은 상태, 그리고 75mg/dL은 더더욱 좋은 상태이다. 혈압을 보자면, 195/115 mm/Hg일 경우엔 문제가 될 수 있고, 120/70 mm/Hg은 건강한 상태, 그리고 105/50 mm/Hg은 운동선수의 수준이다. 트리글리세리드, 골밀도, 근육량, 체지방, 헤모글로빈 A1c (HbA1c, 또는 당화 헤모글로빈) 또한 이 세 치수에 관련하여 표를 그릴 수 있다.

이것의 중요성은 이런 요소들이 만성 질환의 예측 요소이며, 원인이며, 또한 징후를 보여주기도 한다는 것이다. 만성질환이란 비만, 관상동맥성 심장질환, 제2형 당뇨병, 뇌졸중, 암(유방암, 대장암, 폐암을 비롯해 전체 암의 95%에 해당하는 PET-양성 반응을 보이는 모든 암 포함), 알츠하이머, 말초동맥 질환, 생체적인 고령화, 약물 중독 등을 포함한다.

만성질환이 있다면 아마 건강지표가 정상 범위에서 벗어났을 가능성이 크다. 알츠하이머를 앓고 있다면, HDL은 억눌리는 반면 혈압, 트리글리세리드, 체지방은 높아지고, 근육량과 골밀도는 저하되며 HbA1c는 높아지는 등의 변화가 있을 것이다. 당뇨병과 암도 마찬가지이다.

대부분의 암에도 해당된다. 의학에서도 만성질환에 대해서는 효과적인 치료법을 제시하지 못하고, 보이는 증상만을 다룰 뿐이다. 콜레스테롤 수치를 내려주는 약을 처방해 줌과 동시에 골밀도를 높이는 또 다른 약을 처방해 준다. 병적으로 비만인 경우엔 배리아트릭 수술이 필요할 수도 있다. 막힌 관상동맥이 있다면 바이패스 수술을 받을 수 있다. 글루코즈 (포도당) 불내증이 생기면 인슐린을 처방받을 수 있다. 그렇지만 이들은 근본적인 해결책이 아니다. 문제를 가려줄 뿐이다. 지속적인 악성 고혈압이 있는 경우, 다른 방법으로 혈압을 내릴 수 없다면 항고혈압제를 복용하는 것이 맞다. 하지만 혈압을 내릴 수 있는 다른 방법이 어떤 것이 있을까?

CrossFit LLC는 현재 전 세계가 직면하고 있는 가장 큰 문제에 대한 독특하고도 품격 있는 해결책을 가지고 있다. 그것은 지구 온난화나 기후 변화가 아니다. 그것은 사장이 상상할 수 있는 최악의 두 가지 선택이 아니다. 그것은 만성 질환이다. CrossFit에서 말하는 자극(지속적으로 다양한 고강도의 기능적인 움직임을 고기, 야채, 견과류와 씨앗, 약간의 과일, 조금의 전분과 설탕은 먹지않는 식단과 함께 하는 것)을 하게 되면 만성 질환을 피할 수 있다. 수학적으로도 간단하고 효과적이기 때문에 품격있는 해결책이라고 볼 수 있다. 너무도 간단하다.

미국에서 발생하는 사망의 70%가 만성 질환으로 인한 것이다. 2014년에 미국에서 사망한 260만 명 가운데 180만 명은 만성 질환에 의해 사망했다. 전염병에 시달리는 국가에서도 만성 질환이 발생하고 있으므로 이러한 패턴으로 사망률이 증가하고 있다. 그 수치가 증가하고 있으며 마지막으로 PET-양성 반응을 보이는 암을 추가하면 미국의 경우 80~85%에 달한다. CDC(질병통제예방센터)는 2050년에 미국의 당뇨병 환자가 최대 1억 명에 이를 것이라고 예상하고 있다. 이는 모두에게 영향을 미치게 된다. 팔이 부러졌다는 등의 이유로 응급실에 가는 경우보다 심장마비에 의해 응급실에 실려 오는 일이 훨씬 더 잦아질 것이다. 의학은 여기에 대한 해결책을 제시하지 못하지만, 당신은 이 문제를 해결할 수 있다. 약물은 해결책이 아니다. 고기, 야채,

피트니스, 행운, 그리고 건강, 계속

견과류와 씨앗, 약간의 과일, 조금의 전분과 설탕은 먹지 않는 식단을 적용하는 CrossFit은 이 모두를 피하는 데 도움이 된다.

나머지 30%는 “운동에 의한”, “유전적인”, “유독성의”, 그리고 “미생물의” 이 네 가지 형용사로 표현될 수 있는 사고들에 의해 사망한다고 한다. 운동에 의한: 신체적인 트라우마, 차 사고나 자전거 사고 등. 유독성의: 납 중독 등의 환경적인 유해 물질 유전적인: 낭포성 섬유증과 같이 선천적으로 타고난 유전적 질환 미생물의: 바이러스, 세균, 프리온. 이런 경우에는 증상을 치료할 수 있다. 의학의 기적이 일어날 수 있는 경우라는 것이다. 유전적인 질환 때문에 아프다면 의사에게 가면 된다. 독극물을 섭취하게 됐을 경우에도 의사가 필요하다. 지독한 바이러스나 살을 파먹는 박테리아에 감염되었을 경우에도 의사가 필요하다. 이는 체육관에 간다고, 버피를 한다고 해서 치료되는 경우가 아니다. 의사는 라이프가드와 같고, CrossFit 트레이너는 수영 코치와 같다. 물에 빠졌을 때에는, 수영 코치가 필요한 상황이 아니다. 그 상황이 되기 전에 필요로 했지만, 도움을 받지 못했던 것이다. 물에 빠진 상황에선 응급구조원이 필요하다. 사람들에게 수영하는 방법을 가르쳐 주지만, 그들이 제대로 듣지 않아 물에 빠지게 되면 의사들이 도움을 줄 수 있다.

사고란 미리 대처할 수는 없는 경우가 대부분이지만, 한 가지 예외는 있다. 피트니스를 유지하라. 운동에 의한: CrossFit 운동선수가 전쟁에 나갔을 때, 대부분 살아 돌아오지 못한다는 상황을 이겨내고 돌아오는 경우가 많다고 한다. 유독성: 피트니스가 더 좋은 사람은 그렇지 못한 사람에 비해 같은 중독을 이겨낼 가능성이 더 높다. 유전적인: 식이 요법이나 운동을 통한 습관에 의해서 나타날 수도 있고 그렇지 않을 수도 있는 유전적으로 계승되어온 유전성이 있다. 미생물의: 바이러스성 폐렴에 누가 가장 취약한가? 노쇠한 사람과, 허약한 사람이다. 이에 대한 보호를 피트니스가 제공할 수 있다.

그러나 만약 피트니스로 보호되지 않으면 여러분은 사고를 방지하기 위하여 큰 행운이 필요할 것이다. 행운은 좋은 행운, 그렇지 않은 행운으로 구분할 수 없으며, 행운이 없다면 여러분에게 사고가 일어날 것으로 보인다. 사람들을 사망에 이르게 하는 요인의 70퍼센트는 CrossFit 트레이너가 하는 운동으로 해결할 수 있다. 그리고 나머지 30퍼센트의 죽음은 행운에 기반하여 나타나게 된다. 그러니 피트니스를 증진하고 행운에 대해서 생각하지 말자. 만약 당신이 세균이나, 앞 유리를 통해 날아오는 타이어나, 오염된 공기를 마시는 것 그리고 유전적인 요소를 걱정하고 있다면, 이는 시간을 낭비하고 있는 것이다. 그것들이 당신을 행복하게 하지 않는다. 그것들은 당신을 더 좋게 만들지 않는다. 그것이 당신을 더 안전하게 하지 않는다. 당신의 수명이 조금도 늘어나지 않을 것이다.

이것이 나의 “건강에 대한 운동 이론”의 요지이다. 운동학에, 즉 과제수용도와 피트니스를 높여주는 것에 유일하게 집중하는 것이 만성질환을 피하는 방법이다. 프란 기록을 더 좋게 하고, 데드리프트도 더 잘 하고, 다이앤 기록도 좋게 하고, 프란 기록을 더 좋아지게 하도록 도와주는 모든 방법을 사용하라. 예를 들자면 고기와 야채, 견과류와 씨앗을 먹고, 약간의 과일과 조금의 전분은 섭취하지만 설탕은 먹지 않는 것, 충분한 수면을 취하는 것, 그리고 생선 오일을 섭취하라는 것이다. 이걸 하면 필요한 모든 것을 다 한 것이다. 오로지 일의 수용력에만 중점을 두면 만성 질병을 피할 수도 있고 걱정해야 할 다른 사항도 그다지 없게 된다. 여러분은 일상생활에 관한 답변도 가지고 있다. 체육관에 가고, 앞서 이야기한 식단을 따르고, 인생을 즐겨라. 건강에 대한 실마리를 풀었다. 바로 이것이 마법의 공식이다.

피트니스 + 행운(불운) = 건강.

피트니스, 행운, 그리고 건강, 계속

여러분이 무언가를 할 수 있는 부분과, 아무것도 할 수 없는 부분의 합이 바로 결과물이다. 피트니스를 최대한 활용하면 일상생활 습관 때문에 헛되이 죽음을 맞이하는 10명 중 7명에 포함되지 않을 수 있다. 다 놓고 보면 만성질환이란 곧 결핍 증후군의 하나이다. 움직임의 결핍과 영양의 결핍이다.

미국 의료비에서 만성 질환에 소요되는 비용은 현재 연간 약 4조 달러에 달한다. 2008년에 PricewaterhouseCoopers는 미국 전체 의료비의 절반가량이 불필요한 수술, 경영상의 비능률, 예방 가능한 질환 치료 등에 낭비되고 있다고 추산했다. 여기에 [사기와 남용](#)까지 포함하면 1조 달러가 훨씬 넘는 비용을 허비하고 있는 것이다. 우리는 전체 의료비 지출의 86%가 만성 질환 치료에 비효율적으로 지출되고 있다는 사실도 알고 있다. 나머지 14% 중에서 절반은 약물로 치료할 수 있는 질환에 사용되고 있다. 이는 의료비 지출의 7%는 낭비되지 않고 있음을 의미한다. 만성 질환에 쓰이는 비용은 낭비이다.

CrossFit 트레이너들이 제공하는 것은 비의료적 건강관리이다. 사고를 당한 사람들(앞서 말한 30%)을 의사들이 치료하는 것, 그것이 의료적 건강관리이다. 그 둘의 차이점이 헛갈린다면 방법론과 도구를 보면 쉽게 구분할 수 있다. 누군가의 신체 일부가 절개되거나, 방사선을 맞거나, 약약을 처방받거나, 주사를 맞는다면, 그것은 의학이다. 의사의 치료를 말하는 것이다.

우리 편에서 제공하는 것은 CrossFit이라고 보면 된다. 링, 덤벨, 풀업바, 그리고 우리의 신체가 있고, 일반적인 처방을 한다. 질병을 치료하기 위한 처방이 아니다. 당신이 이 연속체의 어디에 있든 상관없다. 똑같은 프로그램을 처방받는 것이다. 처방이 일반적이라면, 의술일 수 없다. 공기나 산소처럼 모두가 필요로 하는 것이라면 의술이 아니다. 비타민 C가 부족하면 괴혈병에 걸린다. 비타민 C 없이는 살 수 없으니까, 그렇다면 의사들이 오렌지와 레몬 과수원 그리고 양파와 케일 생산량을 관리해야 할까? 음식을 가지고 그렇게 해서는 안 될 것이다. 마찬가지로 운동을 가지고 그렇게 하도록 내버려 둘 수 없다. 그러나 정확히 이 상황을 만들어 내고자 하는 강력한 운동이 후원자금까지 받을 계획에 있다. 운동을 의료 영역의 범위에 넣어 환자보호 및 부담적정보험법(Affordable Care Act)의 적용을 받을 수 있게 하기 위해 수백만 달러가 소비되고 있다.

그러나 현재 13,000곳 체육관의 2~4백만 명 정도의 사람이 만성질환의 위험에서 이미 벗어나 있다. 이 커뮤니티는 여러 방면에서 다양한 좋은 일을 하고 있다. 하지만 우리 체육관들이 잘 되는 이유가 만성질환을 막기 때문만은 아니다. 번창하는 이유는 사용자들, 즉 고객들이 자신의 변화에 대해 매우 행복해하고 있기 때문이다. 신체적, 정서적, 건강지표적, 그리고 인간 관계적인 변화이다. 자신이 필요로 하거나 원하는 줄도 몰랐던 것을 얻는 것이 바로 CrossFit의 기적이라고 볼 수 있다. ■

존 식단 계획



2004년 5월 최초 [출간](#)

고기와 야채, 견과류와 약간의 과일, 조금의 전분을 섭취하고 따로 당을 섭취 하지 않는 것은 잘못된 식생활 습관에서 발생하는 질병들을 예방하는 데에는 도움이 된다. 하지만 신체 퍼포먼스를 최대화하기 위해서는 좀 더 정확하고 정밀한 처방이 필요하다.

잘 조절된 좋은 식습관은 에너지, 행복감 그리고 감각 능력을 상승시키는 동시에 지방을 줄이고 근육을 만든다. 적절히 구성되었을 때 올바른 식습관은 건강의 모든 지표를 올바른 방향으로 이끌어 갈 수 있다.

식습관은 인간의 기능을 최대화하는 데 아주 중요한 것이다. 그리고 우리의 임상 경험을 바탕으로 우리는 배리 시어스 박사의 존다이어트가 가장 최적의 영양 모델을 제시하고 있음을 믿게 되었다.

CrossFit 최고의 선수들은 존다이어트를 실행한다. 제2의 운동선수들이 존다이어트를 철저히 수행하였을 경우 그들은 일반적으로 제1의 운동선수로 빠르게 변모했다. 존다이어트가 크로스핏 운동법의 효과를 가속화하고 증폭시키는 것처럼 보인다.

불행히도 존다이어트의 많은 혜택은 적어도 한번은 음식의 양을 계량하고 측정하는 사람들에게만 국한된다.

지난 십여 년 동안 우리는 저울이나 계량컵, 스푼을 사용하는 것을 피하면서 음식의 크기나 양을 조절하는 방법을 실험해왔지만 결국 계량을 하지 않으면, 좋은 퍼포먼스를 훌륭한 퍼포먼스로

존 식단 계획, 계속

만드는 칼로리나 다량영양소의 섭취량 보다 더 많이 섭취 하게 된다는 결론을 내렸다. 그렇지 않았다면 우리의 삶이 훨씬 수월했을 텐데 말이다.

1블록의 단백질, 지방, 탄수화물(그림 1, 표 3)과 샘플 존 식사 및 간식(표 4)은 운동선수의 최고의 퍼포먼스와 최적의 건강을 이끌어낼 수 있는 가장 편리한 접근법이 되어 왔다.

이론적이고 기술적인 부분을 아예 배제한다고 해도 이 건강한 영양의 세계로 들어서기 위해서는 처음 몇 주 동안의 기본적인 계산과 무게 재기 그리고 음식량 측정이 필요하다.

너무나 많은 운동선수가 시어스의 저서인 “Enter the Zone”을 읽었을 텐데도 여전히 “그러면 저녁으로 무엇을 먹어야 하죠?”라고 묻는다. 우리는 모든 사람들에게 처음 2주 정도 음식의 무게를 재고 양을 측정하라고 한다.

그게 재미있어서가 아니라 충분히 그럴 가치가 있기 때문이다. 만약 당신이 음식량을 눈대중으로 대충 재는 것을 선택한다면 운이 좋은 경우에만 CrossFit 최고의 선수들과 같은 결과를 얻게 될 것이다.

무게를 달고 측정하는 그 2주 동안 일반적인 음식의 양을 추산해낼 수 있는 신기한 능력을 갖게 될 것이고 그보다 더 중요하게 자신에게 필요한 영양에 대한 시각적 감각을 기르게 될 것이다. 이것은 엄청난 지각능력이다.

존 식단을 보면 모든 인류가 2, 3, 4, 혹은 5블록짜리 식사를 아침, 점심, 그리고 저녁에 하고, 점심과 저녁 사이, 그리고 저녁과 잠들기 전 시간에 1 혹은 2블록짜리 간식을 먹는다. 이 네 가지 식사량 옵션과 두 가지 간식량 옵션 중 어느 것이 본인의 필요에 가장 맞는지 결정하는 과정을 간소화했다(표 1). CrossFit(즉, 활동)을 한다고 가정해 보자.

4블록 섭취자라는 것은 하루 3끼를 먹는데 각 끼니가 단백질 4블록, 탄수화물 4블록, 그리고 지방 4블록으로 이루어져 있다는 것을 말한다. 체구가 좀 “작은” 편에 속하는지, “큰” 편에 속하는지에 따라 하루 2번 간식을 1블록 먹을지 2블록 먹을지 정해지게 된다(표 2).

이 식단은 2, 3, 4, 5블록 식사의 예시로 보여지고, 블록 차트를 통해 1블록의 단백질, 탄수화물, 혹은 지방이 우리가 흔히 접할 수 있는 음식의 어느 정도 양인지를 보여준다.

만약 당신이 4블록 식사가 필요하다면 블록 차트를 사용해서 단백질 리스트에서 4개, 탄수화물 리스트에서 4개, 그리고 지방 리스트에서 4개를 선택해 끼니때마다 섭취하면 된다.

1블록 간식은 블록 차트에 쓰여 있는 양만큼 단백질, 탄수화물, 지방을 한 번씩 먹으면 되고, 2블록 간식은 탄수화물 리스트에 쓰여 있는 것 중 하나의 2배 되는 양, 그리고 단백질과 지방 리스트에서도 마찬가지로 양을 늘려 섭취하면 된다.

모든 끼니, 모든 간식은 단백질, 탄수화물, 그리고 지방의 양이 동등해야 한다.

만약 어떤 단백질원에 지방이 없다고 분명하게 쓰여 있으면, 그 끼니때는 지방 블록 수를 2배로 늘려서 먹도록 한다. “Enter the Zone” 을 읽으면 그 이유를 알게 될 것이다.

존 식단 계획, 계속

존다이어트 대로 식사를 하게 되면 체지방이 빨리 빠지게 된다. 남성의 체지방률이 10% 이하로 떨어지고 5%에 가까워질 때 좀 지방 섭취량을 늘린다. 가장 뛰어난 선수들은 단백질과 탄수화물 블록 수는 유지하고, 지방 블록 수는 4~5배를 섭취하게 된다. 지방 섭취량을 조절하는 방법을 배워서 퍼포먼스를 극대화할 수 있는 체질을 만들어라.

존다이어트에서 구체적으로 제한하거나 요구하는 음식은 없다. 팔레오나 채식 식단, 유기농 혹은 코셔 식단, 패스트푸드 혹은 고급 음식 무엇이든 수용하며 고성능의 영양에서 오는 이점을 다 가져다준다. ■

존 식단 계획, 계속

블록이란 균형잡힌 끼니를 간단하게 만들기 위한 측정 단위이다.

- 단백질 7g = 단백질 1블록
- 탄수화물 9g = 탄수화물 1블록
- 지방 3g = 지방 1블록

대부분의 단백질원(고기 등)은 지방을 포함하고 있으므로, 끼니를 만들 때 지방 1블록마다 1.5g의 지방을 넣도록 한다. 다음 페이지에 나오는 블록 차트를 보면 1.5g의 지방 섭취를 위해서는 각 음식을 얼마나 섭취해야 하는지 알 수 있다.

동등한 블록 수의 단백질, 탄수화물, 그리고 지방으로 이루어진 끼니는 해당 칼로리의 40%가 탄수화물, 30%가 단백질, 그리고 30%가 지방에서 오게 된다.

이어지는 페이지에는 다량영양소(단백질, 탄수화물 또는 지방) 범주에 속하는 일반적인 음식과 1블록에 해당하는 양이 나와 있다.

1블록에 상응하는 이 “블록 차트”는 균형 잡힌 식사를 만들 수 있는 편리한 도구이다. 단백질 리스트에서 하나, 탄수화물 리스트에서 하나, 그리고 지방 리스트에서 하나씩 고르면 1블록짜리 식사가 완성된다. 2블록짜리 식사를 만들려면 각 리스트에서 2개씩 고르면 되는 방식이다.

4블록 식사를 예를 들어 보겠다.

- 4온스 닭가슴살
- 아티초크 하나
- 으깬 땅콩 24개와 찐 야채 1컵
- 사과 한 조각

이 식사는 단백질 28g, 탄수화물 36g, 그리고 지방 12g을 포함하고 있다. 하지만 그냥 4블록짜리 식사라고 이해하는 편이 더 단순하다.

그림 1. 블록 구성

표 1. 성별과 체형에 따른 블록 처방

체형	단백질 이	단백질 중간	단백질 중간	단백질 중간	단백질 중간	단백질 중간
조그마한 여성	2	2	2	2	2	10
중간 체형 여성	3	3	1	3	1	11
덩치가 큰 여성	3	3	2	3	2	13
근육이 잘 발달한 운동선수형 체형의 여성	4	4	1	4	1	14
조그마한 남성	4	4	2	4	2	16
중간 체형 남성	5	5	1	5	1	17
덩치가 큰 남성	5	5	2	5	2	19
체구가 매우 큰 남성	4	4	4	4	4	20
운동해도 근육이 잘 붙지 않는 사람	5	5	3	5	3	21
운동해도 근육이 잘 붙지 않으나 덩치는 큰 사람	5	5	4	5	4	23
근육이 잘 발달한 운동선수형 체형의 남성	5	5	5	5	5	25

표 2. 체구가 작은 남성의 1일 블록 요구사항
샘플(16블록)

	단백질 이	단백질 중간	단백질 중간	단백질 중간	단백질 중간
단백질	4	4	2	4	2
탄수화물	4	4	2	4	2
지방	4	4	2	4	2

존 식단 계획, 계속

표 3. 1블록의 단백질, 지방 및 탄수화물

단백질				지방		
음식	눈대중	정확하게 계량하여 요리 (G)	요리하지 않은 그램 수 (G)	음식	눈대중	정확하게 계량하여 요리 (G)
소고기	1온스	26	34	견과류와 씨앗		
쇠고기	1 OZ (28 G)	36	—	아몬드	~ 3	3
(간 것, 80% 살코기)	1.5온스	27	41	아몬드 버터	0.3티스푼	3
오징어	1.5온스	39	45	캐슈	~ 3	3
캐내디언베이컨	1온스	25	35	마카다미아 너트	~ 1	2
메기	1.5온스	38	46	땅콩버터	0.5티스푼	3
체다치즈	1온스	—	29	땅콩	~ 6	3
코티지치즈	0.25컵	—	63	해바라기씨	0.25티스푼	3
페타 치즈	1.5온스	—	49	호두	1티스푼	2
리코타치즈	2온스	—	62	그 외		
닭가슴살	1온스	23	33	무가당 아몬드 우유	0.5컵	0.5컵
조개	1.5온스	27	48	아보카도	1테이블스푼	10
게살	1.5온스	39	39	버터	0.3티스푼	2
오리고기	1.5온스	30	38	코코넛 우유	0.5테이블스푼	7
계란대체식품 (액체)	0.25컵	—	70	코코넛 오일	0.3티스푼	2
계란 흰자 큰	2개	64	64	크림치즈	1티스푼	5
계란 큰 것	1개	52	56	헤비 크림	0.3티스푼	4
넙치/가자미	1.5온스	46	56	저지방 크림	0.5티스푼	8
햄	1온스	37	34	하프 앤 하프 (우유 반 크림)	1테이블스푼	13
양 등심	1온스	24	34	라드	0.3티스푼	2
같은 양고기	1.5온스	28	42	저지방 마요네즈	1티스푼	5
바닷가재	1.5온스	37	42	마요네즈	0.3티스푼	2
돼지 허릿살	1온스	27	33	올리브유	0.3티스푼	2
같은 돼지고기	1.5온스	27	41	올리브	~ 5	14
베이컨	1온스	20	56	사워크림	1티스푼	8
연어	1.5온스	28	34	타히니 (참깨 소스)	0.3티스푼	3
정어리	1온스	28	—	타르타르 소스	0.5티스푼	9
관자	1.5온스	34	58			
새우	1.5온스	29	51			
콩 패티	0.5 패티	45	—			
콩 치즈	1온스	56	—			
콩 소세지	2개	37	—			
황새치	1.5온스	30	36			
단단한 두부	2온스	86	—			
연두부	3온스	107	—			
참치 살코기	1.5온스	24	29			
물에 담긴 참치캔	1온스	36	—			
칠면조 가슴살	1온스	23	30			
같은 칠면조 고기	1.5온스	26	36			
칠면조 햄	1.5온스	32	—			

비고

- 1) 각 품목의 양은 7g의 단백질, 9g의 탄수화물, 혹은 1.5g의 지방을 섭취하는 데 필요한 양이다.
- 2) 정확한 수치가 가장 가까운 그램 수로 반올림되었다.
- 3) 수치 측정이 불가능한 경우를 제외하고는 [USDA 식품 조성물 데이터베이스](#)의 정확한 데이터.
- 4) 탄수화물원에서 섬유질을 제외한 양으로 블록 수를 결정한다.
- 5) * 사실상 양에 제한이 없음을 나타낸다 (1블록의 경우 5컵 이상).

존 식단 계획, 계속

채소			
음식	눈대중	정확하게 계량하여 요리 (G)	요리하지 않은 그램 수 (G)
도토리호박	0.4컵	89	100
아티초크 작은	것 1개	270	177
루꼴라	*	—	439
아스파라거스	12대	425	500
숙주나물	3컵	265	217
비트 잎	1.25컵	351	1450
비트	0.5컵	112	135
검정콩	0.25컵	60	19
청경채	3컵	1,155	761
브로콜리	1.25컵	232	223
미니양배추	0.75컵	200	174
버터호두호박	0.3컵	123	93
양배추	1.3컵	250	272
당근	0.5컵	173	132
컬리플라워	1.25컵	500	304
샐러리	2컵	375	657
병아리콩	0.25컵	45	18
콜라드	1.25컵	545	635
옥수수	0.25컵	48	54
오이 1개	1(9인치)	—	285
딜 오이피클	3(3인치)	—	639
가지	1.5컵	144	313
누에콩	0.3컵	63	27
깍질콩	1컵	193	211
케일	1.25컵	247	175
강낭콩	0.25컵	55	26
리크	1컵	137	73
렌틸콩	0.25컵	74	17
양상치	1통	—	508
로메인 상추	6컵	—	760
리마콩	0.25컵	65	21
버섯	3컵	291	399
배추	5컵	405	300

채소			
음식	눈대중	정확하게 계량하여 요리 (G)	요리하지 않은 그램 수 (G)
오크라	0.75컵	448	212
양파	0.5컵	103	118
파스닙	0.3(9인치)	67	68
완두콩	0.3컵	250	180
적고추	1.25컵	165	230
흑백 강낭콩	0.25컵	52	19
흰감자	0.3컵	48	68
적색 치커리	5컵	—	250
홍당무	2컵	493	500
샬사	0.5컵	—	190
사우어크라우트	1컵	650	—
깍지완두	0.75컵	211	182
국수호박	1컵	178	167
시금치	1.3컵	667	628
여름호박	3컵	309	400
고구마	0.3(5인치)	52	53
근대	1.25컵	443	423
토마토	1컵	273	335
토마토 소스	0.5컵	235	—
순무	0.75컵	295	195
물냉이	*	—	1,140
애호박	3컵	536	428

비고

- 1) 각 품목의 양은 7g의 단백질, 9g의 탄수화물, 혹은 1.5g의 지방을 섭취하는 데 필요한 양이다.
- 2) 정확한 수치가 가장 가까운 그램 수로 반올림되었다.
- 3) 수치 측정이 불가능한 경우를 제외하고는 [USDA 식품 조성물 데이터베이스](#)의 정확한 데이터.
- 4) 탄수화물원에서 섬유질을 제외한 양으로 블록 수를 결정한다.
- 5) * 사실상 양에 제한이 없음을 나타낸다 (1블록의 경우 5컵 이상).

존 식단 계획, 계속

과일		
음식	눈대중	요리하지 않은 그램 수 (G)
사과 반	0.5	79
개 무가당 사과소스	0.4컵	89
살구 작은	것 3개	99
바나나	0.3(9인치)	45
블랙베리	0.5컵	210
블루베리	0.5컵	75
칸탈루프메론	0.25	125
체리	7	65
생 크랜베리	0.25컵	117
대추	1	13
무화과	0.75	55
자몽	0.5	140
포도	0.5컵	53
구아바	0.5컵	100
허니듀	0.5	110
키위	1	75
금귤	3	96
망고	0.3컵	67
승도복숭아	0.5	102
오렌지	0.5	99
파파야	0.6컵	99
복숭아	1	112
배	0.5	75
파인애플	0.5컵	77
자두	1	89
건포도	1테이블스푼	12
산딸기	0.6컵	167
딸기	1컵	160
귤	1	78
수박	0.5컵	125

비고

- 1) 각 품목의 양은 7g의 단백질, 9g의 탄수화물, 혹은 1.5g의 지방을 섭취하는 데 필요한 양이다.
- 2) 정확한 수치가 가장 가까운 그램 수로 반올림되었다.
- 3) 수치 측정이 불가능한 경우를 제외하고는 [USDA 식품 조성물 데이터베이스](#)의 정확한 데이터.
- 4) 탄수화물원에서 섬유질을 제외한 양으로 블록 수를 결정한다.
- 5) * 사실상 양에 제한이 없음을 나타낸다 (1블록의 경우 5컵 이상).

가공된 탄수화물		
음식	눈대중	정확하게 계량하여 요리 (G)
베이글	0.25	17
비스킷	0.25	19
식빵	0.5쪽	20
빵가루	0.5온스	20
시리얼	0.5온스	14
초코바	0.5온스	15
옥수수 빵	1인치 조각	14
옥수수전분	4티스푼	10
크로와상	0.25	21
크루통	0.5온스	13
도넛	0.25	20
잉글리쉬머핀	0.25	21
밀가루	1.5티스푼	12
감자튀김	5	37
통밀 비스킷	1.5	12
그래놀라	0.5온스	20
굵게 빻은 옥수수	0.3컵	63
아이스크림	0.25컵	39
멜바 토스트	0.5온스	13
오트밀	0.3컵	90
팬케익	0.5(4인치)	32
삶은 파스타	0.25컵	38
피타 빵	0.25	17
팝콘	2컵	19
감자칩	0.5컵	18
프레첼	0.5온스	12
삶아서 으깨 볶은 콩	0.25컵	90
밥	3테이블스푼	32
쌀과자	1	12
모닝빵	0.5	18
롤(햄버거, 핫도그)	0.25	18
짭짤한 크래커	4	13
타코 쉘	1	16
옥수수 토띠야	1(6인치)	23
밀가루 토띠야	0.5(6인치)	20
나초칩	0.5온스	15
와플	0.5	27

존 식단 계획, 계속

표 4. 존 식사와 간식 예시
2블록 메뉴

아침식사	점심식사	저녁 식사
모닝 퀘사디아 옥수수 토띠야 1개 검정콩 0.25컵 달걀 1개 (스크램블 혹은 후라이) 1온스 치즈 아보카도 2테이블스푼 모닝 샌드위치 피타 빵 0.5개 달걀 1개 (스크램블 혹은 후라이) 1온스 치즈 마카다미아 너트 2개와 함께 섭취 과일 샐러드 코티지 치즈 1/2컵과 깍둑썰기한 칸탈루프 0.25개, 딸기 0.5컵 포도 0.25컵 조각낸 아몬드 6개를 위에 뿌린다 스무디 다음 재료들을 믹서기에 넣고 돌린다 우유 1컵 단백질가루 1테이블스푼 냉동 딸기 1컵 캐슈 6개 오트밀 익힌 오트밀 0.3컵(약간 물기가 있는 상태) 포도 0.5컵 코티지 치즈 0.25컵 다진 호두 2티스푼 단백질가루 1테이블스푼 바닐라추출물과 계피가루로 양념한다 간단한 아침식사 깍둑썰기한 칸탈루프 0.5개, 코티지 치즈 0.5컵 아몬드 6알 스테이크와 달걀 1온스 구운 스테이크 달걀 후라이 1개 식빵 한 쪽과 버터 0.6티스푼	참치샌드위치 2온스 참치캔 저지방 마요네즈 2티스푼 식빵 1쪽 타코 옥수수 토띠야 1개 3온스 양념된 갈은 고기 다진 토마토 0.5컵 다진 생 양파 0.3컵 잘게 썬 양상추 (장식용) 다진 올리브 10개 델리 샌드위치 식빵 1쪽 3온스 슬라이스햄 아보카도 2테이블스푼 퀘사디아 옥수수 토띠야 1개 2온스 치즈 과카몰레 2테이블스푼 할라페뇨와 살사로 장식 오렌지 0.5개를 곁들인다. 그릴드치킨 샐러드 2온스 구운 닭고기 상추 2컵 다진 토마토 0.25컵 다진 오이 0.25개 다진 생 청피망 0.25컵 검정콩 0.25컵 아보카도 2테이블스푼 간단한 점심식사 3온스 슬라이스햄 사과 1개 마카다미아 너트 2개	신선한 생선 3온스 구운 생선 익힌 애호박 1.3컵과 허브 원하는 샐러드 드레싱 1테이블스푼을 얇은 큰 샐러드를 곁들인다. 소고기 스튜 볶음: 올리브유 0.6티스푼 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 4온스 정도 깍둑썰기한 생 쇠고기 여기에 다음을 추가한다 다진 생 버섯 1.5컵 토마토 소스 0.25컵 마늘, 우스터소스, 소금과 후추로 간을 한다 칠리 (3인분) 볶음: 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 마늘, 큐민, 칠리가루, 그리고 빵은 고추가루를 추가한다 여기에 다음을 추가한다 9온스 적당히 익힌 쇠고기 같은 것 토마토 소스 1컵 검정콩 0.5컵 강낭콩 0.25컵 다진 올리브 30개 취향에 따라 신선한 고수를 곁들인다 칠면조와 채소 2온스 구운 칠면조 가슴살 다져서 찢 케일 1.25컵 마늘과 빵은 고추가루를 올리브유 0.66 티스푼에 볶은 뒤, 찢 케일을 추가해서 섞는다. 썰은 복숭아 1개를 곁들인다 간단한 닭고기 요리 2온스 구운 닭가슴살 오렌지 1개 마카다미아 너트 2개

2블록 메뉴

존 식단 계획, 계속

3블록 메뉴		
아침식사	점심식사	저녁 식사
모닝 퀘사디아 옥수수 토띠야 1개 검정콩 0.25컵 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 달걀 2개 (스크램블 혹은 후라이) 1온스 치즈 아보카도 3테이블스푼 모닝 샌드위치 피타 빵 0.5개 달걀 1개 (스크램블 혹은 후라이) 1온스 치즈 1온스 슬라이스햄 사과 0.5개, 마카다미아 너트 3개를 곁들인다. 과일 샐러드 코티지 치즈 0.75컵 깎둑썰기한 칸탈루프 0.25개, 딸기 1컵 포도 0.5컵 조각낸 아몬드 9개를 위에 뿌린다 스무디 다음 재료들을 믹서기에 넣고 돌린다 우유 1컵 단백질가루 2테이블스푼 냉동 딸기 1컵 냉동 블루베리 0.5컵 캐슈 9개 오트밀 익힌 오트밀 0.6컵(약간 물기가 있는 상태) 포도 0.5컵 코티지 치즈 0.5컵 다진 호두 3티스푼 단백질가루 1테이블스푼 바닐라추출물과 계피가루로 양념한다 간단한 아침식사 깎둑썰기한 칸탈루프 0.75개, 코티지 치즈 0.75컵 아몬드 9알 스테이크와 달걀 2온스 구운 스테이크 달걀 후라이 1개 토스트 한 쪽과 버터 1티스푼 깎둑썰기한 칸탈루프 0.25개,	참치샌드위치 3온스 참치캔 저지방 마요네즈 3티스푼 식빵 1쪽 사과 0.5개를 곁들인다. 타코 옥수수 토띠야 2개 3온스 양념된 갈은 고기 1온스 치즈 같은 것 다진 토마토 0.5컵 다진 생 양파 0.6컵 잘게 썬 양상추 (장식용) 다진 올리브 15개 멜리 샌드위치 식빵 1쪽 3온스 슬라이스햄 1온스 치즈 아보카도 3테이블스푼 사과 0.5개를 곁들인다. 퀘사디아 옥수수 토띠야 1개 3온스 치즈 과카몰레 3테이블스푼 할라페뇨와 살사로 장식 오렌지 1개를 곁들인다 그릴드치킨 샐러드 3온스 구운 닭고기 상추 2컵 다진 토마토 0.25컵 다진 오이 0.25개 다진 생 청피망 0.25컵 검정콩 0.25컵 강낭콩 0.25컵 아보카도 3테이블스푼 간단한 점심식사 3온스 슬라이스햄 1온스 슬라이스치즈 사과 1.5개 마카다미아 너트 3개	신선한 생선 구운 생선 4.5온스 익힌 애호박 1.3컵과 허브 원하는 샐러드 드레싱 1.5테이블스푼을 얹은 큰 샐러드를 곁들인다. 딸기 1컵 소고기 스투 볶음: 올리브유 1티스푼 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 6온스 정도 깎둑썰기한 생 쇠고기 여기에 다음을 추가한다 다진 생 애호박 1.5컵 다진 생 버섯 1.5컵 토마토 소스 0.5컵 마늘, 우스터소스, 소금과 후추로 간을 한다 칠리 (3인분) 볶음: 다진 생 양파 0.6컵 다진 생 청피망 1.25컵 마늘, 큐민, 칠리가루, 그리고 빵은 고추가루를 추가한다 여기에 다음을 추가한다 13.5 온스 적당히 익힌 쇠고기 같은 것 토마토 소스 1컵 검정콩 0.75컵 강낭콩 0.5컵 다진 올리브 45개 취향에 따라 신선한 고수를 곁들인다 칠면조와 채소 3온스 구운 칠면조 가슴살 다져서 찢 케일 2.5컵 마늘과 빵은 고추가루를 올리브유 1 티스푼에 볶은 뒤, 찢 케일을 추가해서 섞는다. 썰은 복숭아 1개를 곁들인다 간단한 저녁식사 3온스 구운 닭가슴살 오렌지 1.5개 마카다미아 너트 3개

3블록 메뉴

존 식단 계획, 계속

4블록 메뉴		
아침식사	점심식사	저녁 식사
모닝 퀘사디아 옥수수 토띠야 1개 검정콩 0.5컵 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 달걀 2개 (스크램블 혹은 후라이) 2온스 치즈 아보카도 4테이블스푼 모닝 샌드위치 피타 빵 0.5개 달걀 2개 (스크램블 혹은 후라이) 1온스 치즈 1온스 슬라이스햄 사과 1개, 마카다미아 너트 4개를 곁들인다. 과일 샐러드 코티지 치즈 1컵 깍둑썰기한 칸탈루프 0.5개, 딸기 1컵 포도 0.5컵 조각낸 아몬드 12개를 위에 뿌린다 스무디 다음 재료들을 믹서기에 넣고 돌린다 우유 2컵 단백질가루 2테이블스푼 냉동 딸기 1컵 냉동 블루베리 0.5컵 캐슈 12개 오트밀 익힌 오트밀 1컵(약간 물기가 있는 상태) 포도 0.5컵 코티지 치즈 0.75컵 다진 호두 4티스푼 단백질가루 1테이블스푼 바닐라추출물과 계피가루로 양념한다 간단한 아침식사 깍둑썰기한 칸탈루프 1개, 코티지 치즈 1컵 아몬드 12알 스테이크와 달걀 3온스 구운 스테이크 달걀 후라이 1개 식빵 한 쪽과 버터 1.3티스푼 깍둑썰기한 칸탈루프 0.5개,	참치샌드위치 4온스 참치캔 저지방 마요네즈 4티스푼 식빵 1쪽 사과 1개를 곁들인다 타코 옥수수 토띠야 2개 다져서 저민 고기 4.5온스 1온스 같은 치즈 다진 토마토 0.5컵 다진 생 양파 0.3컵 잘게 썬 양상추 (장식용) 다진 올리브 20개 사과 0.5개를 곁들인다. 델리 샌드위치 식빵 2쪽 슬라이스햄 4.5온스 1온스 치즈 아보카도 4테이블스푼 퀘사디아 옥수수 토띠야 2개 4온스 치즈 과카몰레 4테이블스푼 할라페뇨와 살사로 장식 오렌지 1개를 곁들인다 그릴드치킨 샐러드 4온스 구운 닭고기 상추 2컵 다진 토마토 0.25컵 다진 오이 0.25개 다진 생 청피망 0.25컵 검정콩 0.5컵 강낭콩 0.25컵 아보카도 4테이블스푼 간단한 점심식사 슬라이스햄 4.5온스 1온스 치즈 사과 1개 자몽 1개 마카다미아 너트 4개	신선한 생선 6온스 구운 생선 익힌 애호박 1.3컵과 허브 원하는 샐러드 드레싱 2테이블스푼을 얹은 큰 샐러드를 곁들인다. 딸기 2컵 소고기 스테이크 볶음: 올리브유 1.3티스푼 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 8온스 정도 깍둑썰기한 생 쇠고기 여기에 다음을 추가한다 다진 생 애호박 1.5컵 다진 생 버섯 1.5컵 토마토 소스 1컵 마늘, 우스터소스, 소금과 후추로 간을 한다 딸기 1컵을 곁들인다. 칠리 (3인분) 볶음: 다진 생 양파 0.6컵 다진 생 청피망 1.25컵 마늘, 큐민, 칠리가루, 그리고 빵은 고추가루를 추가한다 여기에 다음을 추가한다 18 온스 적당히 익힌 쇠고기 같은 것 토마토 소스 2컵 검정콩 0.75컵 강낭콩 0.75컵 다진 올리브 60개 취향에 따라 신선한 고수를 곁들인다 칠면조와 채소 4온스 구운 칠면조 가슴살 다져서 찐 케일 2.5컵 마늘과 빵은 고추가루를 올리브유 1.3 티스푼에 볶은 뒤, 케일을 추가해서 섞는다. 썰은 복숭아 2개를 곁들인다 간단한 저녁식사 4온스 구운 닭가슴살 오렌지 2개 마카다미아 너트 4개

4블록 메뉴

존 식단 계획, 계속

5블록 메뉴		
아침식사	점심식사	저녁 식사
모닝 퀘사디아 옥수수 토띠야 2개 검정콩 0.5컵 다진 생 양파 0.3컵 다진 생 청피망 0.63컵 달걀 3개 (스크램블 혹은 후라이) 2온스 치즈 아보카도 5테이블스푼 모닝 샌드위치 피타 빵 0.5개 달걀 2개 (스크램블 혹은 후라이) 2온스 치즈 1온스 슬라이스햄 사과 1.5개, 마카다미아 너트 5개를 곁들인다. 과일 샐러드 코티지 치즈 1.25컵 깎둑썰기한 칸탈루프 0.5개, 딸기 1컵 포도 1컵 조각낸 아몬드 15개를 위에 뿌린다 스무디 다음 재료들을 믹서기에 넣고 돌린다 우유 2컵 단백질가루 3테이블스푼 냉동 딸기 2컵 냉동 블루베리 0.5컵 캐슈 15개 오트밀 익힌 오트밀 1컵(약간 물기가 있는 상태) 포도 1컵 코티지 치즈 1컵 다진 호두 5테이블스푼 단백질가루 1테이블스푼 바닐라추출물과 계피가루로 양념한다 간단한 아침식사 깎둑썰기한 칸탈루프 1.25개, 코티지 치즈 1.25컵 아몬드 15알 스테이크와 달걀 3온스 구운 스테이크 달걀 후라이 2개 식빵 한 쪽과 버터 1.6테이블스푼 깎둑썰기한 칸탈루프 0.75개,	참치샌드위치 5온스 참치캔 저지방 마요네즈 5테이블스푼 식빵 1쪽 사과 1.5개를 곁들인다 타코 옥수수 토띠야 2개 6온스 양념된 갈은 고기 1온스 같은 치즈 다진 토마토 0.5컵 다진 생 양파 0.3컵 잘게 썬 양상추 (장식용) 다진 올리브 25개 사과 1개를 곁들인다 델리 샌드위치 식빵 2쪽 슬라이스햄 4.5온스 2온스 치즈 아보카도 5테이블스푼 사과 0.5개 퀘사디아 옥수수 토띠야 2개 5온스 치즈 과카몰레 5테이블스푼 할라페뇨와 살사로 장식 오렌지 1.5개를 곁들인다. 그릴드치킨 샐러드 5온스 구운 닭고기 상추 2컵 다진 토마토 0.25컵 다진 오이 0.25개 다진 생 청피망 0.25컵 검정콩 0.5컵 강낭콩 0.5컵 아보카도 5테이블스푼 간단한 점심식사 슬라이스햄 4.5온스 2온스 치즈 사과 1.5개 자몽 1개 마카다미아 너트 5개	신선한 생선 구운 생선 7.5온스 익힌 애호박 1.3컵과 허브 원하는 샐러드 드레싱 2.5테이블스푼과 검정콩 0.25컵을 얹은 큰 샐러드를 곁들인다. 딸기 2컵 소고기 스투 볶음: 올리브유 1.6테이블스푼 다진 생 양파 0.6컵 다진 생 청피망 1.25컵 10온스 정도 깎둑썰기한 생 쇠고기 여기에 다음을 추가한다 다진 생 애호박 1.5컵 다진 생 버섯 1.5컵 토마토 소스 1컵 마늘, 우스터소스, 소금과 후추로 간을 한다 딸기 2컵을 곁들인다. 칠리 (3인분) 볶음: 다진 생 양파 0.6컵 다진 생 청피망 2.5컵 마늘, 큐민, 칠리가루, 그리고 빵은 고춧가루를 추가한다 여기에 다음을 추가한다 22.5온스 적당히 익힌 쇠고기 같은 것 토마토 소스 2컵 검정콩 1컵 강낭콩 1컵 다진 올리브 75개 취향에 따라 신선한 고수를 곁들인다 칠면조와 채소 5온스 구운 칠면조 가슴살 다져서 찢 케일 2.5컵 마늘과 빵은 고춧가루를 올리브유 1.6 테이블스푼에 볶은 뒤, 찢 케일을 추가해서 섞는다. 썰은 복숭아 3개를 곁들인다 간단한 저녁식사 5온스 구운 닭가슴살 오렌지 2.5개 마카다미아 너트 5개

5블록 메뉴

존 식단 계획, 계속

1블록 간식		
삶은 달걀 1개 오렌지 0.5개 땅콩 6알 플레인 요거트 0.5컵 조각낸 캐슈 3개를 위에 뿌린다 1온스 치즈 사과 0.5개 마카다미아 너트 1개 1온스 닭가슴살 통조림 혹은 참치 통조림 복숭아 1개 땅콩버터 0.5티스푼 델리햄 또는 칠면조 1.5온스 당근 1개 올리브 5알 1온스 모짜렐라 스트링치즈 포도 0.5컵 아보카도 1테이블스푼 1온스 잭 치즈 과카몰레 1테이블스푼 토마토 1컵 딸기 1컵 코티지 치즈 0.25컵 마카다미아 너트 1개 수란 1개 식빵 0.5쪽 땅콩버터 0.5티스푼	코티지 치즈 0.25컵 당근 0.5개 샐러리 3대 올리브 5알 3온스 연두부 사과 0.5개 땅콩버터 0.5티스푼 1온스 참치 드레싱 묻힌 큰 샐러드 1개 원하는 샐러드 드레싱 1티스푼 삶은 달걀 1개 큰 시금치 샐러드 1개 원하는 샐러드 드레싱 1티스푼 1온스 구운 칠면조 가슴살 블루베리 0.5컵 캐슈 3개 다음 재료들을 섞는다. 물 1컵 단백질가루 1테이블스푼 포도 0.5컵 코코넛 오일 0.3티스푼 다음 재료들을 섞는다. 물 1컵 스피룰리나 0.5온스 냉동 딸기 1컵 캐슈 3개 1온스 위에 체다 치즈를 녹인다. 사과 0.5개 다진 호두 1티스푼을 위에 뿌린다.	코티지 치즈 0.25컵 파인애플 0.5컵 땅콩 6알 1온스 정어리 천도복숭아 0.5개 올리브 5알 페타 치즈 1.5온스 깍둑썰기한 토마토 1컵 올리브 5알 연어 1.5온스 아스파라거스 12대 올리브유 0.3티스푼 새우 1.5온스 생 브로콜리 2컵 땅콩 6알 1온스 캐내디언베이컨 자두 1개 마카다미아 너트 1개 칠면조햄 1.5온스 굴 1개 아보카도 1테이블스푼 코티지 치즈 0.25컵 얇게 썬 토마토 1컵 올리브유 0.3티스푼 가리비 1.5온스 썰은 오이 하나 타르타르 소스 0.5티스푼 1온스 양고기 병아리콩 0.25컵 타히니(참깨 소스) 0.3티스푼

1블록 간식

일반적인 CROSSFIT 블록 권장 사항과 조정

존다이어트를 가장 잘 이해하려는 CrossFit 운동선수는 배리 시어스 박사의 저서인 “Enter the Zone”을 읽어야 한다. 이 글은 CrossFit 운동선수를 위한 블록 처방과 지방 조절에 대한 자세한 정보를 제공한다.

“[존 식단 계획](#)”의 성별 및 체형 기반 차트는 존다이어트를 시작하려는 사람들에게 적합하다. 운동선수가 잘못된 블록 크기를 선택하고 원하는 결과를 얻지 못할 경우 몇 주 후에 계획을 수정할 수 있다. 블록 선택에 오류가 있을 경우 진전이 느릴 수 있지만 초기 오류는 체중 및 섭취량 측정 연습을 시작하는 값을 높여서 상쇄할 수 있다.

시어스는 “Enter the Zone”에서 블록 권장 사항을 계산하는 더 정확한 방법을 상세히 설명했다. 그것은 다음과 같다.

$$\text{존 블록 권장 사항} = \text{제지방 체중(파운드)} * \text{활동지수(제지방 체중의 그램/파운드)} / 7(\text{그램 단백질/블록})$$

활동 레벨은 0~1 척도로 측정한다. 일주일에 며칠을 운동하며 노동 집약적인 일을 하지 않는 사람들은 활동 레벨이 0.7이어야 한다(대부분의 CrossFit 운동선수). 등식에서 0.7을 7로 나눠 제지방 체중의 10%인 존 블록 처방으로 간소화한다.

CrossFit을 하루에 2번 이상 할 경우, CrossFit 이외에 추가로 또 다른 스포츠를 훈련할 경우, 혹은 신체적으로 힘이 많이 드는 직업군에 속한다면(예를 들어 공사현장이나 농장에서 일하는 경우, 혹은 하루종일 서서 코칭을 할 경우) 활동 지수를 높여야 한다. CrossFit 운동은 비교적 고강도이지만 지속되는 기간 자체가 길지는 않다. 강도에만 기반해서 활동 지수를 높이지 말고, 활동량에 의해서 결정해야 한다.

존 블록 처방 샘플 계산

몸무게가 84kg(185파운드)이며 체지방이 16%인 운동선수가 있다고 가정해 보자. 이 선수는 일주일에 5일 CrossFit을 하며 일반적인 사무 환경에서 근무한다. 이 선수의 존 블록 처방을 샘플로 계산해 보면 다음과 같다.

먼저 제지방을 계산한다. 캘리퍼는 편리하고 사용하기 쉬우며 상당히 정확한 측정 도구이다.

$$\text{제지방} = 185\text{lb} - (0.16 \times 185\text{lb.}) = 185\text{lb.} - 29.6\text{lb.} = 155.4\text{lb.}$$

활동 지수가 0.7이므로 간소화된 수식을 사용한다.

$$\text{블록 처방} = 155.4\text{lb} \times 0.10 = 15.54 \sim 15\text{개 블록}$$

이는 위에서 예로 든 선수가 매일 15개의 블록을 섭취해야 한다는 것을 의미한다(도표 1).

일반적인 CrossFit 블록 권장 사항과 조정, 계속

표 1. 일일 15블록의 다량영양소 및 칼로리 구성

단백질	15블록 x 7g	= 105g(420칼로리)
탄수화물	15블록 x 9g	= 135g(540칼로리)
지방	15블록 x 3g	= 45g(405칼로리)
칼로리		= 1,365

여기에 표기된 총 칼로리는 숨은 칼로리를 고려하여 적게 추산한 수치임을 참고하기 바란다. 대부분의 음식은 일부 다량영양소가 있음에도 불구하고 하나의 다량영양소로 분류된다(예를 들어, 견과류는 지방으로 분류되지만 일부 단백질 및 탄수화물 칼로리를 포함하고 있음). 이와 같은 부수적인 다량영양소는 총 칼로리 계산에 포함되지 않는다.

이 사람은 또한 16블록으로 반올림을 할 수도 있는데, 식단 준수가 어렵다면 더욱더 그래야 한다. 존 식단은 칼로리를 제한하는 식단이라 처음 시작하는 사람들에게는 특히 어려울 수 있다. 계산 결과가 소수값인 경우 다음 전체 블록으로 반올림하면 진행이 느릴 수 있지만 장기적으로 더 잘 준수할 수 있다. 이 사람이 이 식단에 익숙해지고 난 후에 전체 블록 섭취량을 15블록으로 낮추어도 되는데, 원하는 체성분을 달성하지 못했으면 더욱더 그래야 한다.

지방섭취량 늘리기

이 칼로리 제한 식단은 일반적인 CrossFit 활동을 위한 단백질과 탄수화물을 충분히 제공하면서도 운동선수 몸의 체지방을 빠지게 한다. 그러나 이 사람이 지나치게 야위게 될 수도 있다. 체중 감소가 지속됨과 동시에 운동 실력도 떨어지게 된다면 이는 너무 야위었다는 증거이다. 겉모습이나 체중만 보고 너무 야위었다고 단정 지어서는 안 된다. 체중과 운동실력이 함께 떨어진다면 식단에 칼로리를 더 보충해야 한다. 이렇게 하기 위해선 지방섭취량을 2배로 늘리는 방법이 있다(표 2).

표 2. 일일 15블록 및 지방 2배의 다량영양소 및 칼로리 구성

단백질	15블록 x 7g	= 105g(420칼로리)
탄수화물	15블록 x 9g	= 135g(540칼로리)
지방	30블록 x 3g	= 90(810칼로리)
칼로리		= 1,770

일반적인 CrossFit 블록 권장 사항과 조정, 계속

지방을 2배로 늘린 식단에서는 칼로리를 기반으로 한 다량영양소 비율을 단백질 30%에서 탄수화물 40%로, 지방 30%에서 단백질 23%로, 탄수화물 31%에서 지방 46%로 각각 변경했다. 자꾸 체중과 운동 실력이 떨어진다면 지방은 계속 이렇게 양을 늘릴 수 있다. 일부 CrossFit 선수들은 지방량이 다섯 배인 식단을 따르고 있다(표 3).

표 3. 일일 15블록 및 지방 5배의 다량영양소 및 칼로리 구성		
단백질	15블록 x 7g	= 105g(420칼로리)
탄수화물	15블록 x 9g	= 135g(540칼로리)
지방	75블록 x 3g	= 225(2,025칼로리)
칼로리		= 2,985

지방을 5배로 늘리는 식단에서는 칼로리를 기반으로 한 다량영양소 비율을 단백질 14%, 탄수화물 18%, 지방 68%로 변경했다. ■

보충식품

천연의, 가공되지 않은 음식이 다량영양소와 미량영양소를 충당하는 데에 있어 그 구성, 다양성, 그리고 밀도가 최적이고, 그렇기 때문에 보충식품 섭취는 일반적으로 추천하지 않는다. 우리는 알려진 양과 양질의 자연 식품으로 구성된 식단을 섭취하는 것은 퍼포먼스 및 건강 증진을 위한 영양의 가장 중요한 측면이라고 주장한다. 보충식품은 영양원으로 그다지 좋지 않을 뿐 아니라, 이것을 섭취하는 것은 우리가 말하는 고기와 야채 등을 양을 재어서 먹는 간단한 것도 하지 않는 사람은 할 필요가 없는 노력이다.

그러나 우리는 모두에게 추천하기에 충분히 좋은 보충식품을 하나 발견했다. 그것은 바로 생선 오일이다. 생선 오일은 오메가 3 지방산을 제공하는데, 이는 불포화 지방의 한 종류이다.

생리적인 지방은 생물학적 용어로 중성지방이라고 하는데, 이는 글리세롤에 세 가지 지방산이 붙어있는 것을 말한다(그림 1). 이 붙어있는 지방산은 포화지방, 단불포화 지방, 그리고 다불포화 지방이다. 각각의 음식에 하나의 지방산이 주로 있지만, 세 종류 모두 어느 정도는 존재한다. 그림 2를 보면 이 지방들의 종류와 식품 공급원 예시를 볼 수 있다.

음식에서 가장 자주 발견되는 두 가지의 불포화 지방은 오메가3와 오메가6 지방이다. 오메가 3와 오메가6 같은 지방산을 구분하는 것은 화학적인 구조에 달려 있다. 불포화 지방은 두 개의 필수적인 지방산의 근원인데, 이는 그들이 반드시 식단을 통해 섭취되어야만 한다는 뜻이다. 그것들은 알파리놀렌산(ALA) (오메가3)과 리놀렌산(LA) (오메가6)이다. 오메가3는 항염증성 지방으로 알려져 있고, 오메가6는 전염증성 지방으로 알려져 있으며 생리학적 기능을 기반으로 하고 있다. 두가지 다 비교적 같은 양을 필요로 한다.

현대 식단은 너무 많은 오메가6를 포함하는 경향이 있어서, 전염증성 생리학적 과정으로 균형을 밀어내고 있다. 현재 오메가6:오메가3 비율은 약 20:1 이상이며, 원시 인구의 비율은 2:1에 가까웠다. 이 식이요법의 오메가6 공급원은 식물성 기름, 견과류, 전통적인 방식으로 사육한

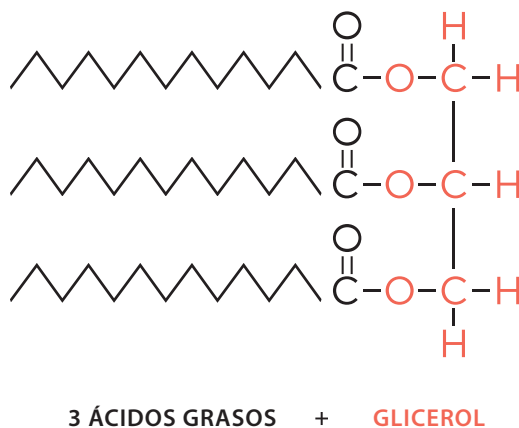


그림 1. 음식에 있는 지방은 중성지방의 형태로 있다.

보충식품, 계속

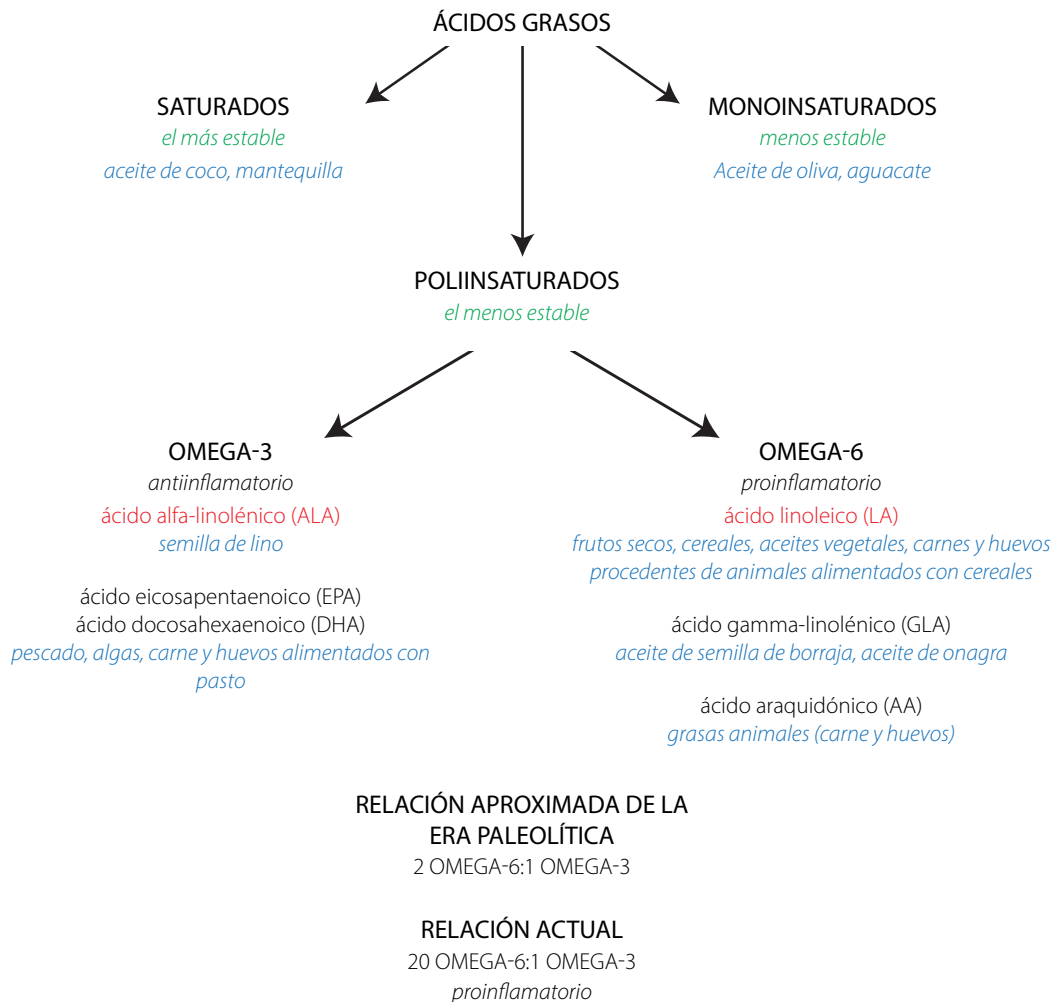


그림 2. 지방산의 요약과 예시 식품 공급원

(곡물 사료/가축 사육장) 육류 및 달걀, 농장에서 양식한 생선이 있다. 우리 식단에서 가공된 음식을 없앤다면 식물성 기름에서 나오는 오메가6에 노출을 줄일 수 있다. 그러나 대부분의 육류와 달걀은 전통적인 방식으로 생산되므로 야생에서 자라거나 풀을 먹인 경우보다 오메가6 함량이 더 높다. 견과류와 씨앗류도 오메가3보다 오메가6 함량이 더 많다. 따라서 목록에 있는 식품을 섭취해도 우리 선조들보다 여전히 염증증상이 높게 나타날 수 있다.

생선오일 보충식품은 오메가6 대 오메가3 지방산의 비율을 개선하고 몸에서 반응하는 염증을 줄인다. 생선오일 두 가지 종류의 오메가3 지방산인 에이코사펜타에노산(EPA)과 도코사헥사에노산(DHA)을 공급하는데, 이것은 뇌와 몸에서 선호되는 오메가3 지방의 형태이다. 몸은 ALA를 EPA와 DHA로 전환시킬 수 있지만 이러한 전환과정은 비효율적이다. 몇몇 의사들은

보충식품, 계속

건강한 사람은 하루에 EPA와 DHA의 합이 3그램이 되도록 섭취하라고 추천해왔지만, 정확한 수치는 개개인의 오메가6 섭취량에 따라 좌우된다. 생선 오일은 각 브랜드별로 라벨에 표시된 대로 1인분당 각자 다른 EPA와 DHA의 농도를 가지고 있다. 브랜드별로 EPA도 아니고 DHA도 아닌 오메가3(예: ALA)와 같은 성분을 가지고 있을 수 있으므로 3g의 EPA와 DHA를 섭취하기 위해 여러 개를 먹어야 할 수도 있다. 아마씨 또는 아마씨 기름은 오메가3를 섭취하기에 적절한 보충식품이 아니다. 아마씨는 좋은 ALA 공급원이지만 EPA와 DHA로 잘 변환되지 않으므로 권장되지 않는다. 채식주의자인 경우, DHA는 해조유를 통해 섭취될 수 있다.

연구에 따르면 생선 오일을 보충하는 것은 건강에 긍정적인 혜택을 줄 수 있다고 한다. 오메가3는 세포막의 유동성을 올리는 데 도움이 되고, 인슐린 민감성, 심혈관계 기능, 신경계 기능, 면역 건강, 기억력, 그리고 감정 문제를 개선시킬 수 있다. 오메가3는 또한 항응혈제 역할을 하기때문에, 군인들은 파병 몇 주 전에는 식단에서 생선 오일 보충제를 없애는 것을 고려해야한다. 또한 수술을 앞둔 사람들도 수술 날짜 2주 전에는 생선오일 섭취를 멈추는 것이 좋다. 이러한 경우에 처한 사람들은 의사와 상의해 보는 것이 좋다.

개개인이 자신의 식단에 세심할 필요가 있음에도 불구하고, 섭취하는 음식에 따라 오메가3 보충식품 없애는 것은 가능하다. 이것은 모든 식물성 기름(대부분의 식당에서 사용됨)과 견과류 및 씨앗류 섭취를 피함으로써 성취될 수 있다. 고기는 풀을 먹고 자라고 달걀은 목초지에서 자란 것, 그리고 야생 포획 어류들을 일주일에 몇 차례 먹어주는 것이 좋다. 이것은 많은 사람에게 현실적이지 않기 때문에, 보충식품이 효과적이다.

오메가6 대 오메가3 비율 외에도, 불포화 지방의 총섭취량은 중요한 고려사항이다. 오메가6(식물성 기름이나 견과류) 혹은 오메가3 지방을 많이 섭취하는 것은 이상적이지 않다(다른 지방에 비례하여 불포화 지방의 안정성을 기반으로 함. 그림 2). 생선오일 보충식품은 패스트푸드나 견과류 혹은 견과류 버터를 과도하게 많이 먹는 등의 나쁜 식습관이 주는 영향을 무효화하지 않는다. 추천되는 불포화 지방의 총섭취량은 정해져 있지 않으며, 세 가지 지방을 균등하게 섭취하는 것이 적절하게 보여진다. 개개인은 특히나 특정 의료상의 문제가 있는 경우라면 보충식품이 알맞은지 주치의와 상의를 하여 결정해야 한다. ■

CROSSFIT 프로그램의 이론적 템플릿

2003년 2월 최초 [출간](#).

“[피트니스에 대한 정의 \(파트 1\)](#)”에서는 CrossFit 프로그램의 목적과 목표에 대해 알아본다. 여러분 대부분은 CrossFit 웹사이트에서 WOD(Workout of the Day)를 익숙하게 접했기 때문에 프로그램 구현 방식을 명확하게 이해하고 있을 것이다. 그러나 WOD의 근거나, 더 구체적으로는 CrossFit 프로그램 세부 내용의 이유가 되는 요인에 대해서는 조금 더 분명하게 설명할 필요가 있다. 이 글의 목적은 CrossFit 개념에 대해 자세히 설명하고 잠재적으로 운동 처방(일반적으로) 및 운동 구조(구체적으로)에 대한 생산적인 사고를 자극하기 위해 CrossFit 운동 프로그램에 대한 모델 또는 템플릿을 제공하는 것이다. 또한, 피트니스의 철학과 운동 자체에 대한 이해의 차이를 줄이고자 한다. 다시 말해서, 이론을 실제 운동에 접하는 방법을 설명하고자 한다. CrossFit.com은 이 템플릿을 프로그램에 사용한 적이 없지만, 이 템플릿은 신입 트레이너에게 CrossFit의 방법론 내에서 효과적으로 변형해 볼 수 있는 방법을 제공한다.

언뜻 보면 이 템플릿은 루틴이나 운동 요법을 제공하는 것처럼 보인다. 이는 전투, 스포츠 및 생존에서 요구하고 보상하는 예측 불가능한 도전 과제를 가장 잘 모방하기 위해서는 운동에 상당한 변화나 예측 불가능성이 필요하다는 우리의 주장과 대립하는 것처럼 보일 수 있다. 우리는 종종 “루틴이 되지 않는 처방이 필요하다.”라고 말해 왔다. 그러나 우리가 제공하는 모델은 모드, 운동, 신진대사 과정, 휴식, 강도, 세트, 반복 횟수를 다양하게 변형할 수 있다. 사실, 각각의 3일 주기는 수학적으로 CrossFit 운동의 전반에서 다시는 반복되지 않을 매우 고유한 자극일 가능성이 높다.

이 템플릿은 일부 한도 내에서 무작위로 선택한 다양하고 지속적으로 변화하는 자극을 허용하도록 설계되었지만, CrossFit의 목적과 목표는 그대로 유지하고 있다. CrossFit의 템플릿은 프로그램 목표를 공식화하거나 정의하기에 충분한 구조를 가지고 있지만, 운동이 요구에 부합하는 경우 변형을 허용해야 하는 한도를 확정시켜 놓지는 않는다. 구조와 유연성을 이상적으로 혼합하는 것이 우리의 임무이다.

우리는 운동이 반드시 템플릿에 완벽하고 정확하게 들어맞아야 한다고 말하는 것이 아니다. 이는 사실과는 다르다. 그러나 이 템플릿은 이해를 돕기에 충분한 구조를 제공하고, 대부분의 프로그램 문제를 반영하며, 급변하는 자극의 필요성을 부정하지 않는다. 중복된 언급을 피하기 위해 여기서 말하고자 하는 바는, 이 템플릿의 목적은 운동 방법을 규정하는 것만큼이나 실제로 어떻게 운동을 해야 하는지 설명하는 것에 있다는 것이다.

템플릿 거시적 관점

거시적으로 살펴보면, 우리는 3일 운동을 하고, 1일은 휴식하는 패턴을 확인할 수 있다. 우리는 이러한 방식을 이용하면 지금까지 실험한 여러 다른 패턴보다 비교적 높은 볼륨의 고강도

”

동작에는
마법이 있고,
프로그래밍에는
기술이 있으며,
설명에는
과학이 있고,
커뮤니티에는
재미가 있다.”

- 글래스만 코치

CrossFit 프로그램의 이론적 템플릿, 계속

표 1. 템플릿 거시적 관점
3일 운동, 1일 휴식

일차	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
자극요소	M	G W	M G W	휴식	G	W M	G W M	휴식	W	M G	W M G	휴식

5일 운동, 2일 휴식

일차	1	2	3	4	5	6	7
1주 차	M	G W	M G W	M G	W	휴식	휴식
2주 차	G	W M	G W M	G W	M	휴식	휴식
3주 차	W	M G	W M G	W M	G	휴식	휴식

자극요소

M = 단순구조 메타볼릭컨디셔닝

G = 체조

W = 역도

운동이 가능하다는 사실을 알 수 있었다. 이 방식을 통해 운동선수는 3일 연속 최대한 높은 강도나 이에 가깝게 운동할 수 있지만, 네 번째 날에는 신경근 기능과 신체가 제 기능을 하지 못한다. 왜냐하면 연속적인 운동의 효과가 눈에 띄게 줄어들며 강도를 줄이지 않고는 이러한 운동이 불가능해지기 때문이다.

3일 운동, 1일 휴식 요법의 중요한 문제점은 전 세계적으로 일반적인 운동 습관으로 자리 잡은 것 같은 5일 운동, 2일 휴식 패턴과 맞지 않는다는 것이다. 이 요법은 일주일이라는 기간에 부합되지도 않는다. 우리 고객 중 상당수는 5일은 일하고 주말은 쉬는 직업적인 틀 안에서 프로그램을 진행하고 있다. 가족, 일, 학업 일정이 있는 경우에는 매주 특정한 요일에 운동을 정해서 할 수밖에 없다는 사실을 발견했다. 이러한 사람들을 위해 우리는 지금까지도 훌륭한 효과를 보이고 있는 5일 운동, 2일 휴식 요법을 고안했다.

WOD는 처음에는 5일 운동 2일 휴식 패턴이었으며, 완벽한 효과를 보였다. 그러나 운동의 강도와 회복을 높이하고자 3일 운동, 1일 휴식 패턴을 고안한 결과, 강도 및 회복 측면에서 이 패턴이 성공적이라는 결론을 피드백과 관찰한 사항을 통해 알 수 있었다.

5일 운동, 2일 휴식 패턴이 더 편하다면 주저하지 말고 이 패턴을 사용하면 된다. 두 요법의 잠재적인 차이로 인해 더 효과적인 패턴을 적용하기 위해 전체 생활 방식을 재편성할 필요는 없다. 잠재적으로 효과가 낮은 요법에 단점이 내재되어 있어도 이러한 단점을 궁극적으로 상쇄할 편의성, 태도, 운동 선택, 진도 등의 다른 요인들이 있다.

CrossFit 프로그램의 이론적 템플릿, 계속

이 문서의 나머지 부분에서는 3일 주기에 관해 설명하지만, 대부분의 분석과 논의는 5일 주기에 완벽하게 적용된다.

자극요소별 요소

템플릿 거시적 관점(표 1)을 보면 이 템플릿이 각기 다른 3가지 자극요소인 단순구조 메타볼릭컨디셔닝(M), 체조(G), 역도(W)의 순환을 기반으로 한다는 것을 알 수 있다. 단순구조 메타볼릭컨디셔닝 운동은 일반적으로 심폐 능력과 스테미너 강화를 주된 목적으로 하는 “심장 강화 운동”을 의미한다. 이는 오랜 기간 동안 지속 가능한 반복적이고 순환하는 동작이다. 체조 자극요소는 체중을 싣는 운동/요소 또는 맨몸 운동으로 구성되며, 협응력, 균형, 민첩성, 정확도와 같은 신경 요소를 개선하여 신체 조절 능력을 강화하고 상체 기능과 체간 근력을 강화하는 것을 주된 목적으로 한다. 역도 자극요소는 가장 중요한 웨이트트레이닝의 기본 운동인 올림픽 역도 및 파워리프팅으로 구성되며, 근력, 파워, 고관절/다리 기능을 강화하는 것을 주된 목적으로 한다. 이 범주에는 외부 하중을 추가하는 운동이 포함된다.

표 2에서는 루틴을 구체화하기 위해 우리 프로그램에 일반적으로 사용되는 운동을 자극요소별로 구분해서 보여주고 있다.

메타볼릭컨디셔닝을 위한 운동에는 달리기, 자전거 타기, 로잉, 점프 로프 등이 있다. 체조 자극요소에는 에어 스쿼트, 풀업, 푸쉬업, 딥, 물구나무 푸쉬업, 로프 클라임, 머슬업, 물구나무 프레스, 백/힙 익스텐션, 싯업, 점프(버티컬, 박스, 브로드 등)가 포함된다. 역도 자극요소에는 데드리프트, 클린, 프레스, 스내치, 클린앤저크, 메디신볼 드릴 및 던지기, 케틀벨 스윙이 포함된다.

각 자극요소에 선택된 요소 또는 운동은 그 기능성과 신경 내분비 반응, 인체에 극적이고 광범위하게 미치는 영향으로 인해 선택되었다.

운동 구조

운동 구조는 하루에 몇 가지 자극요소(1가지, 2가지 또는 3가지)를 포함하는지에 따라 달라진다(표 3). 1, 5, 9일 차에는 각각 단일 자극요소 운동을 하고, 2, 6, 10일 차에는 각각

표 2. 자극요소별 운동

체조	메타볼릭컨디셔닝	역도
에어 스쿼트 풀업 푸쉬업 딥 물구나무 푸쉬업 로프클라임 머슬업 물구나무 프레스 백 익스텐션 싯업 점프 런지	달리기 자전거 타기 로잉 점프 로프	데드리프트 클린 프레스 스내치 클린앤저크 메디신볼 드릴 케틀벨 스윙

CrossFit 프로그램의 이론적 템플릿, 계속

2개의 자극요소를 포함하며(커플렛), 마지막으로 3, 7, 11일 차에는 각각 3개의 자극요소를 사용한다(트리플렛). 모든 경우에 각 자극요소는 단일 운동이나 요소로 표현된다. 즉, 각 M, W, G는 메타볼릭컨디셔닝, 역도, 체조 자극요소의 단일 운동을 각각 나타낸다.

운동에 단일 운동(1, 5, 9일 차)이 포함된 경우, 단일 운동 또는 동작에 초점을 맞춘다. 요소가 단일 “M”(1일 차)인 경우, 단일 동작을 하며 일반적으로 느린 장거리 활동이다. 자극요소가 단일 “G”(5일 차)인 경우, 운동은 단일 기술을 연습하는 것이며 일반적으로 이 기술은 복잡하므로 상당한 연습이 필요하지만, 이 기술을 효과적으로 포함하기에는 아직 실시하기 적합하지 않으므로 시간이 정해진 운동에 포함하기에는 적합하지 않을 수 있다. 자극요소가 단일 “W”(9일 차)인 경우, 운동은 단일 리프트이며 일반적으로 높은 무게에서 시작하여 낮은 횟수로 실시한다. 다시 한 번 말하지만, 1, 5, 9일 차에는 장거리의 단일 “심장 강화” 동작에 집중하여 높은 기술을 요하는 복잡한 체조 동작을 발달시키고, 단일/반복 횟수가 낮은 무거운 역도 기본 동작을 각각 실행한다. 이러한 일차에는 스프린트, 풀업 또는 반복 횟수가 많은 클린앤저크를 실시하지 않는다. 이러한 동작은 다른 일차에 더 적합하다.

하나의 요소로 구성된 일차(1, 5, 9일 차)에는 회복을 제한하지 않는다. “G” 및 “W” 일차에는 휴식 시간을 길게 계획하고, 종합적인 신진대사 효과가 아닌 요소 개선에 중점을 둔다.

2개의 요소로 구성된 일차(2, 6, 10일 차)에는 일반적으로 커플렛을 번갈아 실시하여 지정된 시간 동안 3~5라운드 반복한다. 이러한 일차는 과제가 설정되어 있고 시간에만 변화를 주므로 “과제 중심”이다. 이 운동은 대부분 처방된 라운드를 완료하는 데 필요한 시간을 기준으로 점수를 매긴다. 이 2개의 요소는 보통에서 높은 강도로 고안되었으며 운동 휴식 인터벌 관리가 중요하다. 이러한 요소는 속도, 중량, 반복 횟수 또는 몇 가지 조합으로 강화할 수 있다. 첫 번째 라운드는 어렵되 가능하게 구성하고 두 번째 라운드와 후속 라운드는 속도와 휴식을 지정하고 과제를 관리 가능한 활동으로 나눈다.

표 3. 운동 구조

일차	1개 요소 일차 (1, 5, 9)	2개 요소 일차 (2, 6, 10)	3개 요소 일차 (3, 7, 11)
우선순위	요소 중심	과제 중심	시간 중심
구조(세트 구조)	M: 단일 동작 G: 단일 기술 W: 단일 리프트	지정된 시간 동안 커플렛 3~5회 반복	순환하는 동안 트리플렛 20분간 반복
강도	M: 장거리를 느리게 G: 고도의 기술 W: 무겁게	중간 강도에서 높은 강도의 운동 요소 2가지	약한 강도에서 중간 강도의 운동 요소 3가지
운동 회복 특성	회복을 제한하지 않음	운동/휴식 인터벌 관리가 중요함	운동/휴식 인터벌이 한계 요소임

체조 연습과 기술이 포함되어 있지 않은 근력 및 컨디셔닝 요법은 완전하지 않다.”

- 클래스만 코치

CrossFit 프로그램의 이론적 템플릿, 계속

표 4. 템플릿을 사용하는 운동의 예

일차	자극요소	요소
1	M	10km 달리기
2	G W	지정된 시간 동안 (물구나무 푸쉬업 5회/225 x 데드리프트 5회 + 20lb./라운드) x 5
3	M G W	20분 동안 달리기 400m/푸쉬업 10회/BW(체중) 50%의 스러스터 15회 순환
4	휴식	
5	G	45분 동안 물구나무서기 연습
6	W M	지정된 시간 동안 (BW 75%의 벤치 프레스 x 10/로잉 500m) x 5
7	G W M	20분 동안 런지 100ft./BW 50%의 푸쉬 프레스 x 15/로잉 500m 순환
8	휴식	
9	W	데드리프트 5-3-3-2-2-2-1-1-1
10	M G	지정된 시간 동안 (달리기 200m/30인치 박스 점프 x 10) x 5
11	W M G	20분 동안 BW 50%의 클린 x 20/자전거 타기 1마일/푸쉬업 15회 순환
12	휴식	

3개 요소를 하는 일차(3, 7, 11일)에는 일반적으로 트리플렛을 실시하며 지정된 시간(분) 동안 운동을 반복하고, 완료할 때까지의 회전 수 또는 반복 횟수를 기준으로 점수를 매긴다. 이러한 운동은 운동선수가 지정된 시간 동안 계속 움직이고 최대한 많은 주기를 완료하는 것을 목표로 하므로 “시간 중심”이라고 할 수 있다. 이러한 요소는 사이클을 반복해야만 나타나는 도전 과제를 주기 위해 선택한다. 할당된 시간 내에 완료되는 순환을 극대화하는 데 필요한 빠른 속도를 크게 넘어서지 않는 요소를 선택하는 것이 좋다(일반적으로 20분). 이는 요소의 강도가 훨씬 더 높은 2개 요소 일차와 극명하게 대조된다. 이 운동은 매우 힘들지만 운동 휴식 인터발 관리가 한계 요소이다.

3일은 각각 뚜렷한 특성을 갖고 있다. 일반적으로, 요소의 수가 1개에서 2개를 거쳐 3개로 증가할수록, 운동 효과가 선택된 개별 요소보다는 반복되는 활동의 효과에 더 많은 영향을 받는다. 표 4에는 이 템플릿을 따르는 운동의 예가 나와 있다.

적용

이 템플릿을 통해 CrossFit.com WOD(오늘의 운동)가 만들어지는 것은 아니지만, 여기에 나와 있는 1개, 2개, 3개 요소 운동의 질이 이 템플릿 설계의 동기가 되었다. 체육관에서의 CrossFit



과학적 법칙에서 유래된 성공적인 근력 및 컨디셔닝 프로그램은 없다. 자신들이 스스로 발명했거나 지어낸 이론에 의해 자신들의 프로그램이 효과적이고 타당하다고 말하는 사람들은 사기죄를 저지르고 있다. 프로그램은 임상적 실험에서 나오며 실행된 결과에 의해서만 판단 혹은 합리화 될 수 있다.”

- 클래스만 코치

CrossFit 프로그램의 이론적 템플릿, 계속

의 경험과 WOD를 따르는 운동선수들의 피드백을 통해 1개, 2개, 3개 요소 운동을 결합할 경우 효과나 신체 반응에 있어 우수한 결과를 보인다. WOD에 대한 피드백으로 얻은 정보를 이용해 CrossFit은 운동의 효과를 예측하고 평가할 수 있게 되었으며, 인터넷이 없었으면 이러한 평가는 수십 년이 걸렸거나 불가능했을 것이다.

일반적으로 CrossFit의 가장 효과적인 운동은 마치 예술처럼 구성, 대칭, 균형, 주제, 특성이 뛰어나다. 생리적인 반응에 대한 실용적인 지식, 인간의 퍼포먼스 한계에 대한 잘 발달된 감각, 효과적인 요소 사용, 실험, 그리고 행운을 통해 얻은 운동의 “동작”이 있다. 우리는 이 모델이 이 기술을 배우는 데 도움이 되길 희망한다.

이 템플릿은 새로운 기술을 발달시키도록 유도하고, 고유한 스트레스 요인을 발생시키고, 여러 방식을 교차시키고, 우수한 동작을 통합하며, 그리고 3가지 신진대사 과정을 모두 다룬다. 이 모두가 CrossFit이 반복해서 테스트하고 효과를 입증한 운동의 세트, 반복 횟수의 프레임워크 내에서 이루어진다. 우리는 이 템플릿이 공식적으로 표방한 CrossFit의 여러 목표와 가치를 합리적인 방식으로 설명해 줄 것이라고 생각한다. ■

CROSSFIT 운동 수준 조절

CrossFit 운동, 특히 CrossFit.com에 나와 있는 운동은 가장 기량이 뛰어난 운동선수에게도 힘들게 고안된 운동이다. 많은 운동선수가 프로그램을 가장 안전하게 실시하기 위해서는 운동의 “수준 조절”(즉, 수정)이 필요하다. [CrossFit 제휴사를 찾는 것도](#) 이러한 수준 조절을 하여 올바른 코칭과 지도를 받을 수 있는 한 방법이다. 숙련된 트레이너의 도움을 받을 수 없는 경우, 이 문서는 특히 초보자에게 운동 수준 조절에 관한 몇 가지 기본적인 개념을 제공한다. 다른 사람(예: 상급 또는 부상을 입은 운동선수)을 위한 운동 수준 조절에 관한 자세한 내용은 [레벨2 자격인증 코스](#)와 [온라인 운동 수준 조절 코스](#)에서 확인할 수 있다.

운동선수는 다양한 시간에 맞춰 운동의 수준을 조절해야 한다. 현재 건강 상태 및 피트니스 수준뿐 아니라 운동 배경에 따라 얼마나 길게 운동 수준을 조절해야 하는지가 결정된다. 여기에 제시된 방법론은 무기한으로 사용할 수 있지만, 중요한 운동 수준 조절이 적용되는 경우 최소 기간은 1개월이다. 이 도입 기간은 다음과 같은 두 가지 목적이 있다. 첫째, CrossFit에 사용되는 동작의 능숙도를 발달시킨다. 둘째, 그에 따라 운동선수의 강도와 볼륨을 점진적으로 높인다.

역학적 자세 및 지속성 우선

안정성, 효과성, 효율성의 균형을 최적으로 유지하기 위해 CrossFit에서 적용하는 원칙은 역학적 자세, 지속성, 강도이다. CrossFit을 처음 접할 경우, 강도보다는 역학적 자세에 우선순위를 두어야 한다. 경우에 따라 동작을 연습하는 것만으로도 강도 높은 운동이 된다. 하중 및 스피드를 높이기 전에 동작을 정확하고 지속적으로 할 수 있어야 한다. 강도는 CrossFit 프로그램에서 중요한 역할을 하지만, 강도를 높이기 전에 동작을 숙달해야 한다. 이 순서를 무시하면 부상의 위험이 높아지고, 특히 잘못된 역학적 자세에 하중을 가해지면 장기적인 진전이 둔화될 수 있다.

효과적인 운동 수준 조절: 자극 보존

운동의 수준을 조절할 때 따라야 할 주된 원칙은 “자극을 보존”하는 것이다. 운동의 자극은 동작, 시간 영역, 하중이 특별하게 조합되어 나타나는 효과를 의미한다. 이 조합 방식을 각 개인에게 맞춰 조정하면 개인의 신체적 능력과 관계없이 비교적 동일한 운동 효과를 얻도록 할 수 있다.

운동의 범위가 방대하고 CrossFit 초보자의 수준이 다양하기 때문에 모든 운동 수준을 조절하는 하나의 규칙을 제공하는 것은 불가능한 일이다. 마찬가지로, 여기에 명시된 지침과는 다른 지침이 때로는 효과적인 선택일 수 있다(특히 상급 운동선수의 경우). 최상의 결과를 얻기 위해서는 개인이 각자의 판단에 따라 또는 자격을 갖춘 트레이너의 조언에 따라 적절한 방법을 결정해야 한다. 운동선수와 트레이너는 운동을 시작한 후에 수준을 조절하는 것을 두려워하지 말아야 한다. 불안정한 자세가 나올 경우, 운동선수나 코치는 해당 운동을 끝내거나 올바른 역학적 자세가 가능한 하중으로 줄여야 한다.

CrossFit 운동 수준 조절, 계속

강도 및 운동량

모든 초보자는 두 가지 요소, 1) 강도와 2) 운동량을 조절해야 한다. 초보자에게 적합한 방법은 최소 2주 동안 강도 및 운동량을 절반으로 줄이는 것이다. 운동선수가 진전을 보이는 정도에 따라 다음 몇 주, 몇 개월, 몇 년에 걸쳐 운동량과 강도를 점진적으로 높일 수 있다.

강도는 운동선수가 발휘하는 파워의 양을 의미한다. 강도는 세 가지 요소, 1) 하중, 2) 스피드, 3) 운동량으로 조절할 수 있다.

하중은 운동 수준을 조절하는 첫 번째 변수이며, 하중 조절은 운동선수의 운동 능력에 비례하여 자극을 보존할 수 있는 손쉬운 방법이다. 하중은 또한 초보자 기간이 지난 후 조절되는 가장 일반적인 변수이다. 특히 컨디셔닝 운동의 경우, 운동선수가 자세 불안정 또는 근육 실패 없이 첫 번째 세트 또는 라운드를 완료할 수 있는 하중을 사용해야 한다. 초보 운동선수에게 적합한 하중을 결정하려면 어느 정도의 평가치가 필요하며 운동 수준 조절이 항상 완벽한 방법은 아니다. 대개 초보 운동선수의 하중은 특히 운동선수가 웨이트리프팅을 처음 접할 경우 처방 하중의 50% 미만으로 정한다. 코치는 특히 초보 운동선수에게는 지나치다 싶을 정도로 운동 수준 조절에 신경을 써야 한다.

스피드는 운동선수의 피트니스 수준에 따라 자동으로 조절되는 경향이 있지만, 코치가 입증된 역학적 자세를 기반으로 스피드를 조절할 수도 있다. 정확한 역학적 자세를 취하기 위해 코치가 운동선수의 스피드를 줄여야 할 수도 있다. 마찬가지로, 초보자의 가르침에서 일반적이지는 않지만, 적절한 스피드를 유지하고 있는 운동선수에게 스피드를 올리도록 유도할 수도 있다 ([“테크닉”](#) 섹션 참조).

운동량은 운동선수가 달성한 총운동량을 의미한다. 운동에 따라 1) 시간, 2) 반복 횟수/라운드, 3) 거리를 줄여서 볼륨을 낮출 수 있다.

초보 CrossFit 운동선수는 반복 횟수(또는 위의 하중)가 자신의 현재 수용력을 초과할 경우 운동에 어려움을 겪을 수 있다. 예를 들어, 상급 CrossFit 운동선수는 프란을 2분 만에 완료할 수 있지만, 초보 운동선수는 처방대로 완료할 경우 15분 이상이 소요될 수 있다. 초보자가 상급 운동선수와 동일한 시간으로 완료할 필요는 없지만, 비교적 비슷한 시간이 소요되어야 한다. 프란은 몇 분 이내에 완료해야 한다.

운동량을 줄이면 강도가 높아지고(즉, 더 많은 파워 발휘), 근육, 인대, 힘줄이 CrossFit의 운동량에 점차 적응하게 되기 때문에 운동량 감소는 초보자에게 중요하다. 운동량을 줄이면 횡문근 용해증 및 부상의 위험뿐 아니라 과도한 통증도 감소한다.

CrossFit 운동 수준 조절, 계속

동작

특정 동작을 전혀 할 수 없는 경우에는 다른 동작으로 대체할 수 있다. CrossFit은 개인이 특정 동작을 피할 경우 그 동작을 숙달할 수 없기 때문에 이 변수를 마지막으로 조절할 것을 권장한다. 운동선수나 트레이너는 동작을 대체하기 전에 먼저 하중을 줄여 봐야 한다. 예를 들어, 운동에 95lb.의 스내치가 필요한 경우, 일반적으로 운동선수가 95lb. 오버헤드 스쿼트를 대체하는 대신 PVC 파이프를 사용하여 스내치를 진행하는 것이 좋다.

전체 동작 대체는 신체적인 제한이나 부상이 있을 경우나 하중을 줄일 수 없는 경우에 고려해야 한다. 대체 동작을 선택할 때 트레이너는 원래 동작의 기능과 가동범위를 최대한 유지할 수 있는 방법을 시도해야 한다. 동작 대체를 결정할 때는 다음 사항을 고려한다.

- 1) 해당 동작이 주로 하체 또는 상체에 의해 이루어지는지 여부.
- 2) 동작 기능(예: 당기기/밀기).
- 3) 동작의 가동범위(구체적으로 고관절, 무릎 및 발목).
- 4) 동작면.

특히 부상이 있는 경우에는 전체 동작의 대체가 필요할 수 있다. 이러한 변수를 고려하면 트레이너가 처방된 동작과 최대한 유사한 대체 또는 교체 동작을 선택할 수 있다.

운동 수준 조절한 주의 예시

이 섹션에서는 일반적인 5가지 CrossFit 운동에 대해 간략하게 설명한다. 각 WOD(오늘의 운동)에 대해 운동량, 하중 및 동작을 조절한 운동이 제공되며, 해당 운동 방법에 대한 근거도 설명되어 있다. 이러한 방식으로 조절된 운동을 고려해야 하지만, 이 중 3가지 예시를 이용할 수 있다. 이러한 방식은 특정 선수에 대한 직관적이고 구체적인 지식을 보유한 숙련된 트레이너가 조절하여 만든 운동을 대체하지는 못한다.

CrossFit 운동 수준 조절, 계속

운동 1

신디	조절된 버전 A	조절된 버전 B	조절된 버전 C
0분 이내에 최대한 많은 라운드 완료(AMRAP): 풀업 5회 푸쉬업 10회 에어 스쿼트 15회	AMRAP 10분: 링 로잉 5회 무릎을 댄 푸쉬업 10회 목표물까지 에어 스쿼트 15회	AMRAP 10분: 점핑 풀업 5회 벽을 이용한 푸쉬업 10회 에어 스쿼트 15회	지정된 시간 동안 10라운드 수행: 양손 푸쉬업 3회 발끝을 이용한 푸쉬업 6회 에어 스쿼트 9회

조절 고려사항

- 운동량은 시간을 절반으로 줄이거나 라운드의 상한을 설정하여 줄인다.
- 또한, 반복 범위를 줄여서 개인이 근육 실패에 너무 빨리 도달하지 않고 대부분의 운동을 통해 동작을 지속하게 할 수 있다.
- 풀업과 푸쉬업은 초보 운동선수의 신체 근력을 넘어설 때가 많으며, 이러한 동작을 다양한 방법으로 조절하여 하중을 줄일 수 있다.
- 부상이 없는 에어 스쿼트는 그대로 수행되어야 하며, 가동범위를 늘리려는 사람들에게겐 목표점을 이용하는 것이 효과적이다.

운동 2

	조절된 버전 A	조절된 버전 B	조절된 버전 C
지정된 시간 동안 50-40-30-20-10 반복: 월볼 샷, 20lb. 볼 박스 점프, 24인치 박스	지정된 시간 동안 25-20-15-10-5 반복: 월볼 샷, 20lb. 볼 박스 점프, 24인치 박스	지정된 시간 동안 50-40-30-20-10 반복: 월볼 샷, 14lb. 볼 지정된 시간 동안 25-20-15-10-5 반복: 박스 점프, 24인치 박스	지정된 시간 동안 5라운드 수행: 월볼 샷 15회, 10lb. 볼 플레이트 점프 15회, 45lb. 플레이트

조절 고려사항

- 각 동작에 대한 이 운동의 총 운동량이 비교적 높다(150회 반복). 반복 횟수를 조절하는 것은 운동량을 줄일 수 있는 가장 쉬운 방법이다.
- 또한, 한 동작의 운동량만 줄일 수도 있다. 예를 들어, 운동선수가 일정 높이에서 처음으로 박스 점프를 시도할 경우, 이 높이를 줄이고 월볼 샷은 처방된 운동량으로 유지할 수 있다.
- 박스 높이를 크게 줄여 점프를 유지할 수 있다. 점프를 할 수 있는 경우(예: 부상), 스텝업을 사용하여 가동범위를 유지할 수 있다.
- 특히 운동선수가 이 동작을 처음 해보거나 새 웨이트를 시도해 보는 것이라면 월볼을 던지는 높이를 변경하는 것을 고려해 본다.

CrossFit 운동 수준 조절, 계속

운동 3

데드리프트	조절된 버전 A	조절된 버전 B	조절된 버전 C
5-5-5-5-5	모두가 올바른 역학적 자세로 강도 높은 세트를 최대 5회 반복한다. 이 세트는 부담이 크지만, 자세를 반드시 유지해야 한다.		
<i>조절 고려사항</i> • 헤비 데이에 세트당 반복 횟수가 적을 경우(5회 미만), 트레이너는 역학적 자세를 연습하기 위해 낮은 무게로 운동하는 초보자의 반복 횟수를 늘릴 수 있다. 예를 들어, 최대 1회 반복 스내치 데이의 경우, 반복 횟수를 3회로 변경할 수 있다. • 드문 경우지만, 역학적 자세가 정확해질 때까지 가동범위가 짧아질 수 있다. 이를 위해서는 예를 들어 바벨을 핀 또는 범퍼에서 들어올려야 한다. 그러나 일반적으로 초보자는 전체 가동범위를 통해 역학적 자세를 향상시키는 연습을 해야 한다.			

운동 4

	조절된 버전 A	조절된 버전 B	조절된 버전 C
21-18-15-12-9-6-3 반복: SDHP(스모 데드리프트 하이 풀)(75lb.) 푸쉬 저크(75lb.)	15-12-9-6-3 반복: SDHP(45lb.) 푸쉬 저크(45 lb.)	15-12-9-6-3 반복: SDHP(1푸드/36lb. 케틀벨) 푸쉬 프레스(45lb.)	지정된 시간 동안 5라운드 수행: SDHP 10회(45lb.) 푸쉬 저크 10회(45lb.)
조절 고려사항 총 운동량이 중간 정도로 높으면(84회 반복) 21 및 18회 반복의 첫 두 라운드를 제거하여 효과적으로 절반을 줄인다. • 두 동작 모두에서 하중을 줄일 수 있다. 초보자에게는 더 복잡하게 느껴지는 동작이므로 동작은 있는 그대로 유지하되 하중을 낮춰 역학적 자세를 개선하는 아주 좋은 기회가 된다. • 드문 경우지만 큰 하중 또는 볼륨에 푸쉬 저크의 역학적 자세가 능숙하게 되지 않을 경우, 푸쉬 프레스를 대체해야 한다. • SDHP에서 케틀벨을 바벨로 대체하는 것은 동작의 복잡성을 줄일 수 있는 한 방법이다. 그러면 운동선수가 무릎 높이에서 바를 들 필요 없이 코어에서 사지로 이어지는 동작 패턴을 연습할 수 있다.			

CrossFit 운동 수준 조절, 계속

운동 5			
	조절된 버전 A	조절된 버전 B	조절된 버전 C
12-9-6회 반복: 클린(185lb.) 머슬업	12-9-6회 반복: 클린(75 lb.) 밴드를 이용한 무반동 풀업 밴드를 이용한 무반동 딥	12-9-6회 반복: 메디신볼 클린(20lb.) 링 로잉 벤치 딥	지정된 시간 동안 3라운드 수행: 클린 8회(95lb.) 밴드를 이용한 머슬업 트랜지션 8회
조절 고려사항 - 이 운동의 총 운동량은 수정하지 않아도 된다. - 하중이 매우 무거우므로 초보자의 경우 하중을 줄여야 한다. 메디신볼은 초보 운동선수에게 특히 유용하다. - 머슬업을 조절해야 한다. 머슬업은 상체 밀기 및 당기기 동작을 하거나 전체 동작을 밴드를 이용하면 가장 효과적으로 할 수 있다. - 동작을 수정하여 개인의 근력 스테미나에 큰 문제가 된다면 반복 횟수를 변경하는 것이 좋다. 이렇게 하면 개인이 거의 동일한 볼륨을 달성하는 동시에 새로운 기술을 발달시키거나 더 무거운 요소에 도전할 수 있다.			

결과

운동선수와 트레이너는 스피드와 하중을 늘리기 전에 동작 숙련도를 중점적으로 살펴야 한다. 특히 강도와 운동량을 조절할 때는 최소한 한 달 이상의 기간을 두고 서서히 조절해야 한다. 운동선수가 자신에게 필요한 능력을 발달시켜야 하므로 이러한 기간(특히 하중)은 몇 개월 또는 몇 년간 지속될 수 있다. 운동선수가 적절하게 조절된 운동을 하면 자신의 상대적인 신체적, 정신적 내성에 맞춰 운동할 수 있으므로 상당한 피트니스 이점을 얻게 된다.

대부분의 운동선수는 자신이 소화할 수 있을 정도로 적절하게 CrossFit 운동을 조절해야 한다. [“이제 어디로 가야 하는가?”](#)에서 언급한 것처럼 우리는 모든 운동선수와 트레이너에게 최소 6개월 간 [CrossFit.com](#)에 따라 일일 운동을 실시할 것을 권장한다. 이를 따를 경우 직접 운동 수준을 조절해 볼 수 있다. ■

6가지 벤치마크 운동

2004년 10월 최초 [출간](#).

이 문서는 CrossFit 프로그램의 보편적인 적용 가능성을 설명하면서, 앤지, 바바라, 첼시, 다이앤, 엘리자베스, 프란 벤치마크 운동을 변형한 운동법을 소개한다.

이 6가지 운동은 CrossFit의 확장성 개념을 설명해 주는 운동이나 다름없다. 여기에서는 강도를 “낮추고” 모든 대상, 특히 노인, 초보자 또는 건강이 좋지 않은 운동선수에게 맞는 운동으로 대체한 운동을 소개한다.

운동 수준을 조절하는 이유는 자극을 보존하기 위해서이다. 즉, 개인의 신체적, 정신적 내성에 따라 원래의 운동 요소를 최대한 유지하기 위해서이다.

앤지	
원래 구성	조절된 구성
지정된 시간 동안 수행: - 풀업 100회 - 푸쉬업 100회 - 싱업 100회 - 스쿼트 100회	지정된 시간 동안 수행: - 링 로우 25회 - 무릎을 댄 푸쉬업 25회 - 싱업 25회 - 스쿼트 25회



링 로잉

6가지 벤치마크 운동, 계속

바바라	
원래 구성	조절된 구성
지정된 시간 동안 5라운드 수행: - 풀업 20회 - 푸쉬업 30회 - 싱업 40회 - 스쿼트 50회 라운드 사이의 휴식 시간 3분	지정된 시간 동안 3라운드 수행: - 링 로우 20회 - 무릎을 댄 푸쉬업 30회 - 싱업 40회 - 스쿼트 50회 라운드 사이의 휴식 시간 3분



무릎을 댄 푸쉬업



싱업



스쿼트

6가지 벤치마크 운동, 계속

첼시	
원래 구성	조절된 구성
풀업 5회 푸쉬업 10회 스쿼트 15회 30분 동안 1분씩	링 로우 5회 무릎을 댄 푸쉬업 10회 스쿼트 15회 20분 동안 1분씩

다이앤	
원래 구성	조절된 구성
지정된 시간 동안 21-15-9회 반복: 데드리프트 225lb. 물구나무 푸쉬업	지정된 시간 동안 21-15-9회 반복: 데드리프트 50lb. 덤벨 숄더 프레스 10lb.



덤벨 숄더 프레스

프란	
원래 구성	조절된 구성
지정된 시간 동안 21-15-9회 반복: 스러스터 95lb. 풀업	지정된 시간 동안 21-15-9회 반복: 스러스터 25lb. 링 로우

6가지 벤치마크 운동, 계속

엘리자베스	
원래 구성	조절된 구성
지정된 시간 동안 21-15-9회 반복: 클린 135lb. 링딥	지정된 시간 동안 21-15-9회 반복: 클린 25lb. 벤치 딥



클린



벤치 딥 ■

CROSSFIT 클래스 운영

대부분의 제휴사는 그룹 클래스의 인원이 개인 또는 준개인 세션의 인원보다 많다. 이 문서는 그룹 클래스를 효과적으로 계획하고 운영하는 방법에 대한 기본 지침을 제공한다. 여기에 소개된 개념은 개인 훈련과 관련이 있지만, 그룹 클래스는 필요 장비 증가 등의 요구 사항들이 운영 계획에 더 큰 부담을 주게 된다.

효과적인 클래스 설계 및 운영에 대한 자세한 내용은 [레벨2 자격인증 코스](#)를 확인하기 바란다. 잘 설계된 운동을 프로그램으로 짜고 적절한 조절 옵션을 제공하는 것은 효과적인 클래스를 운영하는 방법의 일부에 불과하다. 적어도 클래스를 운영하기 전에 각 섹션의 기간과 구체적인 운동 요소를 간략하게 설명하는 워밍업, 운동 및 쿨다운 계획의 초안을 작성해야 한다. 각 섹션에 대해 추가로 고려해야 하는 사항이 아래에 간략하게 나와 있다.

워밍업...

- 심부 체온을 높이는가?
- 운동선수가 운동의 강도를 수용할 준비가 되었는가?
- 코치가 해당 운동에 필요한 역학적 자세를 수정할 수 있는가?
- 코치가 운동 수준을 조절하기 위해 수용력을 평가할 수 있는가?
- 기술을 발달시키고 개선시키는가(시간이 허용할 경우 운동에 없는 요소 포함 가능)?

운동...

- 가동범위 기준에 대한 설명이 있는가?
- 클래스의 모든 운동선수에게 적합한 조절 옵션이 있는가?
- 운동선수가 자신의 상대적인 높은 강도에 도달할 수 있는가?
- 운동선수의 현재 피트니스 수준에 도전이 될 만한가?
- 동작의 역학적 자세가 고강도로 교정되는가?

쿨다운...

- 심박수와 호흡수를 낮춰 운동선수가 정신력을 되찾을 수 있는가?
- 운동선수가 운동 퍼포먼스를 기록해 진행 상황을 추적할 수 있는가?
- 다음 클래스를 위한 체육관이 준비되어 있는가?
- 남은 시간을 활용하여 회복 연습, 추가 기술 개선, 교육을 할 수 있는가?

다음 3가지 샘플 수업 계획과 WOD(오늘의 운동) 구조를 참고하여 클래스 세션을 계획할 수 있다.

수업 계획: 프란

운동

프란

21-15-9회 반복:

95lb. 스러스터

풀업

점수: 총 시간

의도한 자극

이 운동은 코치와 운동선수가 진전을 평가할 수 있는 고전적인 벤치마크 운동이다. 체조 동작과 역도 동작을 커플렛으로 결합한 프란은 엘리트 운동선수가 2분 이내에 완료하는 비교적 빠른 운동이다.

보완 동작 패턴(하체 푸쉬 및 상체 풀)을 이용해 비교적 연속 동작을 실시할 수 있다. 가장 큰 문제는 매우 높은 심박수를 관리하는 것이다.

분할

- 이 운동은 근력보다 심혈관 반응을 강화한다. 운동선수는 이러한 동작을 21회 세트 3회, 15회 세트 2회, 9회 세트 1회보다 많이 분할할 필요가 없다.
- 제안된 여성 Rx'd 무게는 스러스터의 경우 65lb.이다.
- 운동 수준 조절 옵션에는 스러스터의 하중 감소 및 풀업의 양 또는 하중 감소가 포함된다. 운동선수의 마지막 프란의 운동 수준을 조절해서 5분 이내에 완료한 경우 난이도를 높여야 한다.
- 코치는 동작 기준을 포함하여 각 동작을 직접 보여줘야 한다.
- 코치는 점수가 운동 완료에 소요된 총 시간임을 설명해야 한다.
- 코치는 부상을 입은 운동선수가 있는지 확인해야 한다.
- 운동선수는 10분 이내에 운동을 완료하도록 시도해야 한다. 각 요소의 대략적인 예상 시간은 21회 세트의 경우 30~90초, 15회 세트의 경우 20~60초, 9회 세트의 경우 15~45초이다.

코치: 클래스의 모든 부분은 코치가 이끈다. 운동선수가 실시하기 전에 새로운 각 동작을 직접 보여준다. 각 섹션이 진행되는 동안 운동선수가 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다.

:00-:03

화이트보드(3분)

- 운동, 의도한 자극, 분할(위 참조)을 설명한다.

:03-:13

일반 워밍업(10분)

- 보드에 설명하고 운동선수가 10분 제한 시간 내에 자기 속도에 맞춰 운동을 완료하게 한다. 빠르지 않게 일정한 속도로 진행해야 한다.
- 운동하는 동안 큐를 준다.
- 800m 달리기를 한다.
- 2라운드, 각 동작 15회 반복(첫 번째 라운드/두 번째 라운드):
 - 스쿼트 치료/PVC 프런트 스쿼트.
 - 링 로잉/무반동 풀업(필요한 경우 밴드 사용).
 - 푸쉬업/PVC 숄더 프레스.
 - 앵겟 싯업/할로우 바디 랙.
 - 힙 익스텐션/슈퍼맨.

:13-:23

풀업 워밍업(10분)

운동선수가 워밍업 시 풀업을 8~10회 연속 실시할 수 있는 경우, 처방된 반복 횟수를 완료할 수 있다.

- 바 매달리기(30초)
 - 강화 기술: 그립 근력.
- 키팅 스윙 10회.
 - 강화 기술: 탄탄한 신체 자세.
- 큰 킵 위주의 키팅 스윙 10회.
 - 강화 기술: 고관절 수직 이동.
- 풀업 10회(필요한 경우 밴드 사용).
- 가르치기: 체조 vs. 버터플라이킵.
 - 운동선수에게 5분간 역학적 자세를 연습하고 개선하게 한다.
 - 개선된 동작으로 이루어진 작은 세트를 하게 하고, 운동선수가 지나치게 피로해지지 않게 한다.

:23-:36

스러스터 워밍업(13분)

동작을 평가하여 올바른 운동 하중을 결정한다.

- 60초 바벨 랙 손목 스트레칭.
 - 운동선수가 필요에 따라 근육을 긴장시키거나 이완시킬 수 있다.
- 앉은 자세에서 한 번 쉬는 프런트 스쿼트를 6회 실시한다.
 - 강화 기술: 고관절을 뒤로 밀어서 시작한다.
- 머리 위에서 한 번 쉬는 숄더 프레스를 6회 실시한다.

- 강화 기술: 중립 척추.
- 랙 포지션을 다시 설정하여 코치의 속도에 맞춰 스러스터를 6회 실시한다.
 - 강화 기술: 프레스 타이밍.
- 운동선수의 속도에 맞춰 스러스터를 6회 실시한다.
 - 더 빠르게 움직이게 한다.
- 운동선수에게 운동 하중에 도달할 때까지 무게를 높이라고 한다.
 - 운동선수가 자신의 속도에 맞춰 3회 반복 세트를 3회 실시한다.
 - 각 세트 후에 풀업을 3회 실시한다.
 - 하중을 적절히 조절한다.

:36-:39**휴식 및 실행 계획(3분)**

- 화장실에 갈 수 있도록 휴식 시간을 준다.
- 운동선수에게 운동 중에 추가로 운동 수준을 조절할 수 있음을 다시 한번 알려준다.
- 각 운동선수와 함께 운동 수준 조절 옵션을 검토한다.
- 안전성 확인: 바벨(바를 내린 후 바운스되는 공간 포함)과 풀업 공간(예: 운동 중인 운동선수 옆의 박스) 주위에 충분한 공간이 있는지 확인한다.
- 운동, 흐름 및 안전 고려사항을 다시 알려준다.

:39-:50**운동: :39에 시작(11분)**

운동선수가 테크닉을 유지하면서 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다. 필요에 따라 추가로 운동의 수준을 조절한다.

- 스러스터: 무게를 발가락으로 옮겨 프레스를 너무 빨리하는 운동선수를 찾는다(팔의 피로도가 높아짐).
- 풀업: 앉은 자세와 선 자세에서 전체 가동범위를 찾는다.

:50-:60**쿨다운(10분)**

- 장비를 정리한다.
- 어깨 스트레칭(한쪽당 1분).
- 팔뚝 “스매시”(예: 라크로스 볼)(각 팔에 1분).
- 점수를 취합하고 개인 신기록은 축하해 주고 하이파이브를 나눈다!

WOD 조절: 프란

운동

프란

21-15-9회 반복:

95lb. 스러스터

풀업

점수: 총 시간

이 WOD 조절

이 운동은 운동선수와 코치가 진전을 평가할 수 있는 고전적인 벤치마크 운동이다. 체조 동작과 역도 동작을 커플렛으로 결합한 프란은 엘리트 운동선수가 2분 이내에 완료하는 비교적 빠른 운동이다.

제안된 여성 Rx'd 무게는 스러스터의 경우 65lb.이다. 각 요소의 하중을 조절할 수 있다. 운동선수는 10분 이내에 운동을 완료하는 것을 목표로 해야 한다. 코치는 자신의 판단에 따라 어렵지만 운동선수가 관리 가능한 대체 동작을 찾는 것이 좋다.

초보자

21-15-9회 반복:

65lb./45lb. 스러스터

링 로우

- 반복 횟수는 그대로 놔두고 하중을 줄여 대부분의 초보자에게 적합한 횟수가 되게 한다.
- 스러스터 무게를 낮춘다.
- 링 로우는 상체 부담을 낮추는 동시에 기본적인 당기는 근력을 발달시킨다. 몸을 더 수직으로 유지할 수 있도록 운동선수의 발 자세를 조절하면 상체 부담이 줄어든다. 운동선수가 각 세트를 최대 2번의 휴식으로 완료할 수 있는 자세를 선택한다.

중급

21-15-9회 반복:

95lb./65lb. 스러스터

15-12-9

풀업

- 많은 중급 운동선수는 이 운동을 처방대로 실시할 수 있다.
- 키팅 풀업을 새롭게 습득하였다면 반복 횟수를 줄이는 것을 고려한다. 8~10회 연속 풀업이 아직 가능하지 않다면 코치가 볼륨을 낮추는 것이 좋다.

수업 계획: 백스쿼트

운동

백스쿼트

5-5-5-5-5

점수: 5회 반복 세트 시 최대 하중

의도한 자극

이 운동은 단일 자극요소 역도로 구성된 헤비 데이이다. 현재는 세트의 무게를 점진적으로 높인다(즉, 각 세트 후에 무게 추가). 세트당 5회 반복하는 이 운동은 근력만 극단적으로 강화하기보다 근력과 스테미너를 골고루 강화하는 쪽으로 기울어져 있다.

이 운동의 목표는 5회 반복 세트를 통해 완전한 테크닉을 유지하면서 가능한 최대 하중을 들어 올리는 것이다. 하중을 극대화하기 위해 이러한 세트 중간에 적당한 휴식 시간(즉, 3~5분)을 두어야 한다.

분할

- 이 운동은 세트당 5회 반복해도 최대 하중 1회에 미치지 못하지만 근력을 강화하는 것을 목표로 한다.
- 운동선수는 5회 반복 세트를 성공적으로 완료한 후에 하중을 추가할 수 있다.
- 세 번째 또는 네 번째 세트에서 개인 신기록을 시도해야 한다.
- 하중을 이용해 운동 수준을 조절한다.
- 코치는 부상을 입은 운동선수가 있는지 확인해야 한다.
- 코치는 동작 기준을 포함하여 동작을 직접 보여줘야 한다.
- 코치는 5회 반복 세트 중의 최대 하중을 점수로 계산한다고 설명해야 한다.
- 5회 반복을 실시할 수 없거나 자세가 크게 불안정해지면 하중을 줄인다.
- 제안된 휴식 시간: 세트 사이에 3~5분.

CrossFit 클래스 운영, 계속

코치: 클래스의 모든 부분은 코치가 이끈다. 운동선수가 실시하기 전에 새로운 각 동작을 직접 보여준다. 각 섹션이 진행되는 동안 운동선수가 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다.

:00-:03**화이트보드(3분)**

- 운동, 의도한 자극, 분할(위 참조)을 설명한다.

:03-:08**일반 워밍업(5분)**

고관절, 무릎, 발목의 가동범위를 평가한다. 운동선수가 적절한 PVC 파이프 높이를 선택하는 데 도움이 필요할 수 있다.

오버 언더

- 파트너 1이 대략적으로 고관절 높이에서 지면과 평행하게 PVC 파이프를 잡는다.
- 파트너 2가 PVC 위로 한 번에 한쪽 다리씩 들어 올린 다음 스쿼트 자세를 하고 PVC 밑을 지나서 다른 쪽으로 나온다.
- 파트너 2가 다리마다 이 동작을 5회 반복한 다음 파트너 역할을 바꾼다.
- 각 개인이 각 역할을 2회 완료한다.

워킹 런지 스트레치

- 운동선수가 한쪽 다리를 뻗어 런지 자세를 하고 손가락 각지를 낀 상태에서 손을 위로 올리고 앞다리의 맞은편까지 움직인다.
- 운동선수가 서서 각 다리에 5걸음을 완료할 때까지 반대쪽 다리로 이 동작을 반복하게 한다.

:08-:23**백스쿼트 워밍업(15분)**

동작을 평가하여 올바른 운동 하중을 결정한다.

- 운동선수가 파트너와 함께 또는 그룹으로 적절한 높이로 설치된 랙 위에 서게 한다.
- 한 번에 한 명씩 다음 순서로 큐를 준다.
 - 바벨을 등에 놓는다.
 - 복부에 힘을 준다.
 - 랙에서 두 걸음 뒤로 물러난다.
 - 완전한 깊이로 스쿼트 자세를 한다.
 - 앉은 자세에서 잠시 멈춘다.
 - 빠르게 일어선다.
 - 선 자세에서 숨을 내쉰다.
- 각 운동선수가 해당 시퀀스를 직접 4번 이상 반복하게 한다.
- 새 운동선수가 교대로 반복한다. 첫 번째 반복에 큐를 주고 개별적으로 4번 반복하게 해서 모두가 세트를 완료할 때까지 이러한 방식으로 계속 진행한다.
 - 강화 기술: 고관절을 뒤로 빼서 내리고 요추 만곡을 유지하면서 뒤꿈치에 체중을 싣는다.
- 운동선수에게 첫 번째 세트까지 워밍업을 하라고 지시한다(현재 최대치의 약 80%).
 - 5회 반복 세트를 3~4회 실시하고 각 세트가 끝날 때마다 하중을 늘린다.

CrossFit 클래스 운영, 계속

- 앉은 자세에서 멈추지 않아도 된다.
- 운동선수에게 1회 워밍업 세트를 1번 반복할 때 스팟팅받아야 한다고 알린다.
- 운동선수가 동작을 실시하기 전에 스팟팅 테크닉을 가르치고 직접 보여준다.

:23-:26**휴식 및 실행 계획(3분)**

- 화장실에 갈 수 있도록 휴식 시간을 준다.
- 운동선수에게 리프트하는 동안 코치가 큐를 준다는 것을 다시 한번 알려준다.
- 계속해서 각 운동선수와 함께 운동 수준 조절 옵션을 검토한다.
- 안전성 확인: 랙 주위에 피할 수 있는 적당한 공간이 있으며 운동선수가 스팟팅 방법을 이해했는지 확인한다.
- 운동, 흐름 및 안전 고려사항을 다시 알려준다.

:26-:53**운동: :26에 운동 시작(27분)**

운동선수가 테크닉을 유지하면서 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다. 필요한 경우 하중을 줄인다.

- 운동선수가 바벨을 안전하게 추가하고 제거하는지 확인한다.
- 플레이트가 플랫폼에서 완전히 분리되었는지 확인하고 바벨이 떨어질 경우 위험하지 않는지 확인한다.
- 보여준 테크닉을 기반으로 하중을 다루는 방법을 제안한다.

:53-:60**쿨다운(7분)**

- 장비를 정리한다.
- 고관절 굴곡근 스트레치(다리당 1분).
- 점수를 취합하고 개인 신기록은 축하해 주고 하이파이브를 나눈다!

CrossFit 클래스 운영, 계속

WOD 조절: 백스쿼트

운동

백스쿼트

5-5-5-5

점수: 5회 반복 세트 시 최대 하중

이 WOD 조절

이 운동은 단일 자극요소 역도로 구성된 헤비 데이이다. 현재의 헤비 데이는 세트의 무게를 점진적으로 높인다(즉, 각 세트 후에 무게 추가).

경험과 관계없이 모든 운동선수는 자신의 수용력에 따른 5회 반복 헤비 세트를 찾아야 한다. 이 운동의 경우 초보자 또는 중급 운동선수가 이전에 5회 반복 최대 한도를 정하지 않은 경우 세트를 6번 이상 완료할 수 있지만, 이 경우 코치가 전체 볼륨이 적절한지 확인해야 한다.

CrossFit 클래스 운영, 계속

수업 계획: 20분 AMRAP

운동

20분 이내에 최대한 많은 라운드 완료:

400m 달리기

L 풀업 15회

205lb. 클린앤저크, 5회 반복

점수: 완료한 라운드 및 반복 횟수

의도한 자극

이 운동은 단순구조, 체조 및 역도 동작으로 이루어진 트리플렛이다. 코치는 운동선수가 4번 이상의 라운드를 완료할 수 있게 해야 한다.

이 운동은 신진대사적으로도 기술적으로도 운동선수에게 부담이 된다. 400m 달리기는 심박수를 높이므로 나머지 두 요소의 난이도가 높아진다. L 풀업은 무반동 풀업보다 정중선 및 당기는 근력이 더 필요하다. 클린앤저크 하중은 재빠르게 반복을 실시하거나 비교적 빠른 단일 동작으로 실시할 수 있도록 중간 정도로 맞춘다.

분할

- 달리기로 인한 스트레스가 추가된 경우, L 풀업 및 클린앤저크의 하중과 반복 횟수가 개별적으로 운동선수의 수용력에서 벗어나지 않아야 한다.
- 제안된 여성 Rx'd 무게는 클린앤저크의 경우 135lb.이다.
- 운동 수준 조절 옵션에는 달리기 볼륨 감소, L 풀업의 볼륨 및 하중 감소, 클린앤저크의 하중 감소가 있다.
- 코치는 동작 기준을 포함하여 각 동작을 직접 보여줘야 한다.
- 코치는 완료된 라운드와 반복 횟수로 운동 점수가 결정된다는 것을 설명해야 한다.
- 코치는 부상을 입은 운동선수가 있는지 확인해야 한다.
- 운동선수는 최소한 4라운드를 완료하는 것을 목표로 해야 한다. 각 요소에 소요되는 대략적인 최대 시간: 달리기 2분, L 풀업 2분, 클린앤저크 1분.

코치: 클래스의 모든 부분은 코치가 이끈다. 운동선수가 실시하기 전에 새로운 각 동작을 직접 보여준다. 각 섹션이 진행되는 동안 운동선수가 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다.

:00-:03

화이트보드(3분)

- 운동, 의도한 자극, 분할(위 참조)을 설명한다.

:03-:09

일반 워밍업(6분)

운동선수가 달리기를 간신히 하거나, 스트레이트 레그 레이즈 또는 풀업을 하는 데 어려움을 겪거나, 데드리프트를 할 때 자세를 유지하지 못할 경우 운동의 수준을 조절해야 한다.

- 100m 달리기 + 킥 스윙 6회 + 데드리프트 6회(빈 바벨).
- 100m 달리기 + 스트레이트 레그 레이즈에서 L 자세 변환 6회 + 데드리프트 6회(빈 바벨).
- 100m 달리기 + 무반동 풀업 6회 + 데드리프트 6회(빈 바벨).

:09-:23

특정 클린앤저크 워밍업(14분)

동작을 평가하여 올바른 운동 하중을 결정한다.

클린

- 빈 바벨을 이용한 데드리프트-슈러그 6회.
 - 강화 기술: 쪽 퍼진 팔
- 빈 바벨을 이용한 데드리프트-하이 폴 6회.
 - 강화 기술: 바를 몸에 가깝게 유지.
- 빈 바벨을 이용한 파워 클린 6회 실시
 - 강화 기술: 올바른 받기 자세 및 발을 다시 원래 자리로 놓기.

저크

- 바벨 없이 점프 및 착지 6회.
 - 강화 기술: 뒤꿈치로 점프.
- 손을 어깨 높이로 올리고 점프 및 착지 6회.
 - 강화 기술: 완전한 고관절의 신전.
- 점프 및 머리 위로 펀치 날리기 6회.
 - 강화 기술: 고관절의 신전 후 밀어 올리는 타이밍.
- 빈 바벨을 이용한 푸쉬 저크 6회.

클린앤저크

- 클린을 받은 후 잠시 멈추고 파워 클린앤저크 6회.
 - 가르치기: 손 및 발 제자리에 놓기
- 자신의 속도에 맞춰 운동선수와 함께 파워 클린앤저크 12회.
 - 강화 기술: 모든 동작의 포인트를 고려하여 적절한 하중 결정.
- 운동선수에게 운동 하중에 도달할 때까지 운동하라고 한다.
 - 운동선수는 3회 반복 세트를 3~4회 실시하고 각 세트가 끝날 때마다 하중을 늘린다.

CrossFit 클래스 운영, 계속

- 운동선수가 단시간 내에 연속해서 5회 반복할 수 있어야 한다.
- 코치는 워밍업 시 동작에 따라 하중을 적절하게 조절해야 한다.

:23-:30**L 풀업 워밍업(7분)***운동선수가 이 섹션의 운동으로 인해 너무 지치지 않고 운동할 준비가 되었는지 확인한다.*

- 무반동 풀업을 3회 실시한다(필요한 경우 밴드 사용).
 - 운동선수에게 올바른 가동범위에 앉은 자세에서의 팔 신장이 포함된다는 것을 다시 한번 알려준다(이 동작은 L 풀업 시 수행하기가 어려움).
- L 포지션에서 잠시 멈추는 스트레이트 레그 레이즈를 3회 실시한다.
 - 운동선수에게 발가락을 바닥에 붙이고 다리를 편 상태로 뒤꿈치를 서로 강하게 붙히는 것을 가르친다.
 - 여기에서 나타나는 능력을 통해 코치는 이 운동에서 L 풀업을 사용해야 하는지를 결정할 수 있다.
- L 풀업을 3회 실시한다(필요한 경우 밴드 사용).
 - 운동선수에게 다리를 L 포지션으로 올린 상태에서 풀업을 시작하며 추진력을 이용해 다리를 L 포지션으로 돌리는 “키팅”을 반복하는 것이 아님을 다시 한번 알려준다.

:30-:33**휴식 및 실행 계획(3분)**

- 화장실에 갈 수 있도록 휴식 시간을 준다.
- 운동선수에게 운동 중에 추가로 운동 수준을 조절할 수 있음을 다시 한번 알려준다.
- 각 운동선수와 함께 운동 수준 조절 옵션을 검토한다.
- 안전성 확인: 풀업 바와 바벨 주위에 적당한 공간이 있는지 확인한다.
 - 운동, 흐름 및 안전 고려사항을 다시 알려준다.

:33-:53**운동: :33에 시작(20분)***운동선수가 테크닉을 유지하면서 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다. 필요한 경우 추가로 운동의 수준을 조절한다.*

- 운동선수가 첫 번째 라운드를 약 4분 이내에 완료하지 못할 경우 운동 수준 조절을 고려한다. 완료하는 데 5분 넘게 걸리는 운동선수의 운동 수준을 조절한다.

:53-:60**쿨다운(7분)**

- 장비를 정리한다.
- 고관절 굴곡근 스트레치(다리당 1분).
- 광배근 스트레치를 실시한다(각 팔당 1분).
- 점수를 취합하고 하이파이브를 나눈다!

CrossFit 클래스 운영, 계속

WOD 조절: 20분 AMRAP

운동

20분 이내에 최대한 많은 라운드 완료:

400m 달리기

L 풀업 15회

205lb. 클린앤저크, 5회 반복

점수: 완료된 라운드

이 WOD 조절

이 운동은 단순구조, 체조 및 역도 동작으로 이루어진 트리플렛이다. 코치는 운동선수가 4번 이상의 라운드를 완료할 수 있게 해야 한다.

제안된 여성 Rx'd 무게는 클린앤저크의 경우 135lb.이다. 운동 요소 1개, 2개 또는 모두의 양이나 하중을 조절할 수 있다. 코치는 자신의 판단에 따라 어렵지만 운동선수가 관리 가능한 대체 동작을 찾는다.

초보자

20분 이내에 최대한 많은 라운드 완료:

200m 달리기

밴드를 이용한 L 풀업 10회

115lb./75lb. 클린앤저크, 5회 반복

- 달리기 거리가 감소했다.
- L 풀업의 반복 횟수와 하중을 조절하여 정중선 및 상체의 당기는 근육에 대한 부담을 줄인다. 밴드를 사용할 경우 올바른 자세로 전체 가동범위가 가능해야 한다.
- 비교적 빠르게 세트를 수행할 수 있도록 클린앤저크 하중을 줄인다.

중급

20분 이내에 최대한 많은 라운드 완료:

400m 달리기

L 풀업 10회

155lb./105lb. 클린앤저크, 5회 반복

- L 풀업 반복을 줄여 각 라운드를 약 2세트 만에 완료할 수 있다.
- 강도가 높게 유지되도록 클린앤저크 하중을 줄였다.

운동선수를 위한 해부학 및 생리학

2003년 8월 최초 [출간](#).

효과적인 코칭에는 효율적인 소통이 필요하다. 코치와 운동선수가 인간의 동작과 신체 부위에 대한 용어를 공유할 때 이러한 소통 능력이 큰 도움이 된다.

우리는 원하는 동작을 정확하고 정밀하게 끌어내는 데 도움이 되며 동작과 자세에 대한 운동선수의 이해를 높여주는 해부학과 생리학에 대한 매우 간단한 교육을 개발했다.

본 가이드에서 운동선수들은 기본적으로 4개의 신체 부위와 3개의 관절(척추 제외)과 일반적인 2가지 방향의 관절의 움직임을 배우게 된다. 또한, 이 해부학 및 생리학 교육에서는 스포츠 생체역학의 본질을 3개의 간단한 규칙으로 정리한다.

여기서 척추, 골반, 대퇴골, 경골을 나타내는 간단한 도해를 사용한다. 척추는 보통 “S”자 형태이며 척추가 운동선수 몸의 어디에 위치해 있는지를 알 수 있다. 골반, 대퇴골, 경골도 이와 유사한 방식으로 설명한다(그림 1).

다음으로 3개의 관절의 움직임을 보여준다. 첫 번째는 경골과 대퇴골을 연결하는 관절인 슬관절이다. 두 번째로는 위쪽으로 이동을 하면 보이는 고관절이다. 고관절은 대퇴골을 골반에

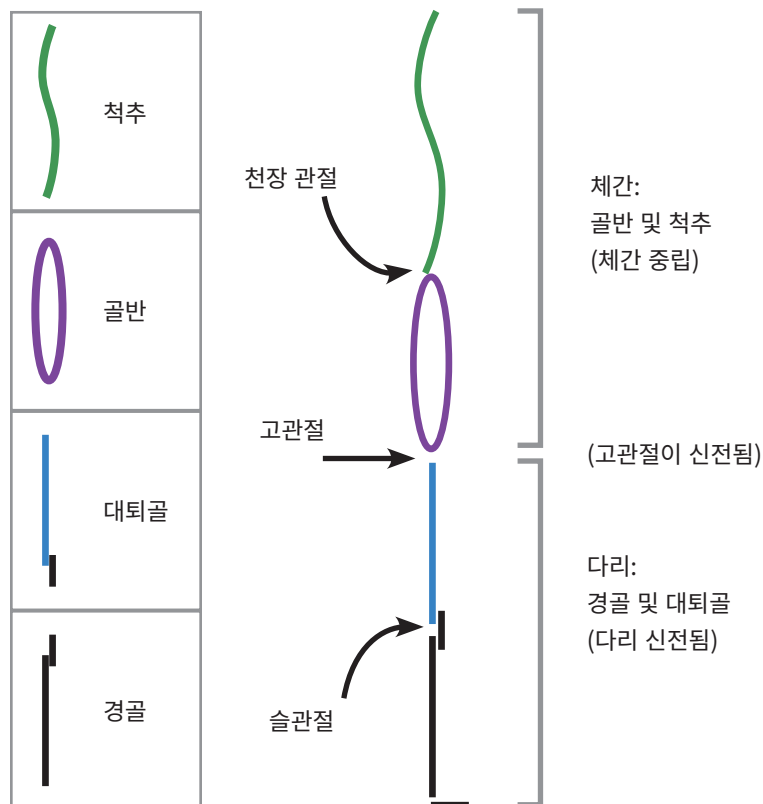
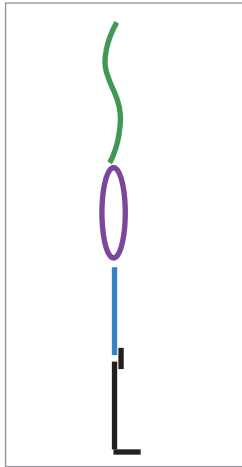
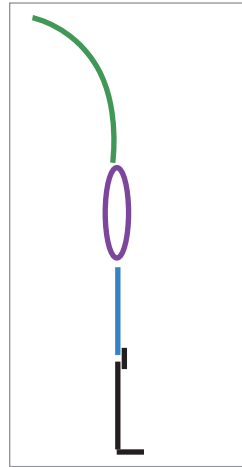


그림 1. 핵심 해부학 및 생리학.

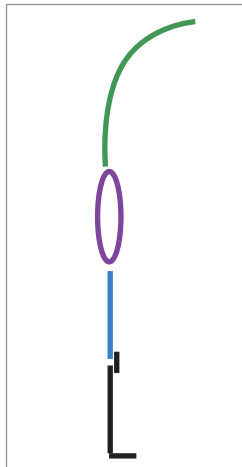
운동선수를 위한 해부학 및 생리학, 계속



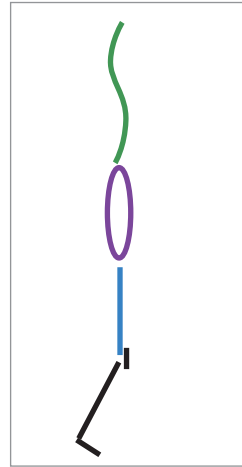
체간 중립, 힙 익스텐션, 다리 신전



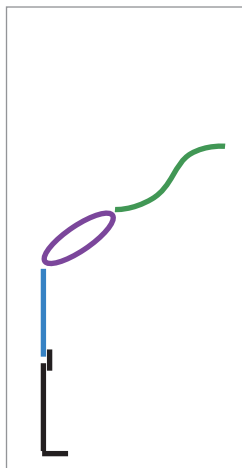
체간 신전



체간 굴곡



다리 굴곡



고관절 굴곡



그림 2. 체간, 고관절, 다리의 굴곡 및 신전

운동선수를 위한 해부학 및 생리학, 계속

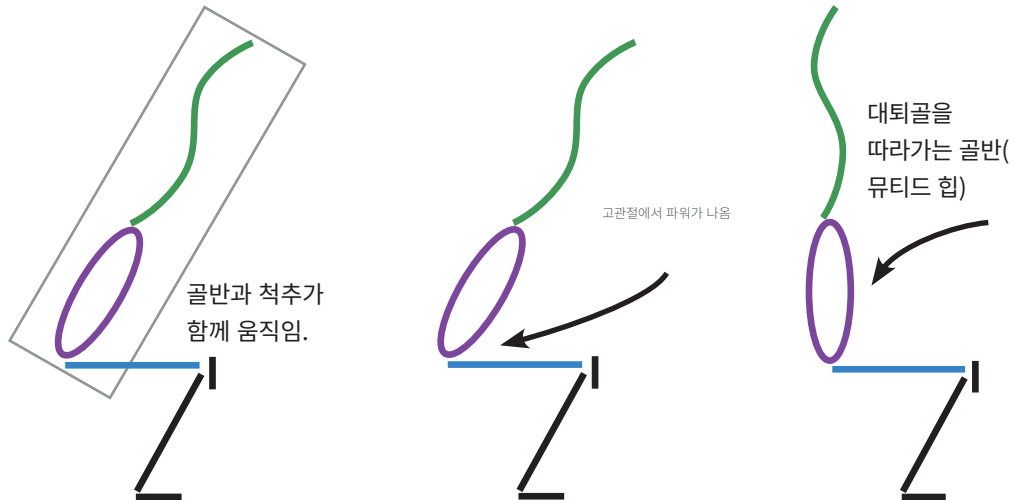


그림 3. 신체 정중선의 안정성과 제한된 고관절의 비교

연결하는 관절이다. 세 번째는 골반을 척추에 연결하는 천장 관절(SI 관절)이다. (척추는 사실상 관절 다발로 이루어져 있다는 점을 언급한다.)

우리는 대퇴골과 경골을 “다리”로 보고 척추와 골반을 “체간”으로 여겨 설명한다.

이것으로 해부학 교육을 마치고 이어서 생리학 교육을 살펴본다. 여기서는 “굴곡”이 관절의 각도를 줄이는 것이고 “신전”이 관절의 각도를 증가 시키는 것이라는 것을 보여준다.

생체역학의 본질을 요약하기 전에 모든 학생이 슬관절(또는 “다리”), 고관절, 척추, 천장 관절(또는 “체간”)을 큐에 맞춰 굴곡하고 신전할 수 있는지 알아보기 위한 테스트를 실시한다. 각 관절에서 굴곡과 신전의 차이를 명확하게 이해했으면 예를 들어 “한쪽 다리와 체간은 굴곡하고 고관절은 굴곡하지 않는다”(그림 2) 동작을 조합해 보라고 큐를 준다.

관절, 신체 부위, 동작을 확실하게 이해했으면 생체역학에 대한 다음과 같은 3가지 간단한 사실을 설명한다:

- 기능적 움직임은 일반적으로 척추와 골반을 결합시킨다. SI 관절과 척추는 작은 범위에서 여러 방향으로 움직일 수 있다. 달리기, 점프, 스쿼트, 던지기, 자전거 타기 등을 할 때는 체간을 팽팽하고 단단하게 유지하도록 노력해야 한다.
- 이러한 동작의 역학은 고관절의 우선적인 신전에서 나온다. 파워가 있는 고관절의 신전은 엘리트 운동 수용력의 분명한 필요충분 조건이다.
- 골반이 척추가 아닌 대퇴골을 따라가서는 안 된다. 우리는 이를 “제한된 고관절의 기능”이라 여기며: 골반이 대퇴골을 따라 가는 것을 이야기 한다. 고관절 각도가 열린 상태로 유지되고 결과적으로 신전할 수 없게 된다(그림 3).

4개의 신체 부위, 3개의 관절, 2개의 동작, 3가지 규칙을 통해 운동선수는 즉각적으로 한 번 더 “코칭받는” 효과를 얻을 수 있는, 간단하지만 강력한 어휘를 인지하고 이해할 수 있다. 이것이 본 가이드의 목적이다. ■

스쿼트 클리닉

2002년 12월 최초 [출간](#)



스쿼트는 웰빙에 매우 중요하다. 스쿼트는 활동성을 크게 향상시키고 노년기에도 고관절, 허리, 무릎을 건강하고 기능적으로 유지해 줄 수 있다.

스쿼트는 무릎에 해가 되지 않을 뿐 아니라 통증이 있거나 손상되거나 약한 무릎의 재활에도 매우 유용하다. 실제로, 스쿼트를 하지 않을 경우 통증이나 불편함이 없더라도 무릎을 건강하게 유지하기가 어렵다. 고관절과 허리도 마찬가지이다.

스쿼트는 코치나 트레이너의 발명도 아니고 딸꾹질이나 재채기도 아니다. 스쿼트는 인간의 중요하고 자연적이며 기능적인 요소이다.

앉은 자세의 스쿼트는 자연스러운 앉은 자세(의자는 생체적 특성과 관계없음)이며, 앉은 자세에서 선 자세로 일어나는 것은 생체역학적으로 건강하게 일어서는 방법이다. 이 동작에는 어떠한 부자연스러움이나 인위적인 부분이 없다.

원주민들은 대부분 의자에 앉지 않고 쪼그리고 앉는다. 식사, 의식, 대화, 모임, 배변이 모두 의자나 시트 없이 이루어진다. 산업화된 세상에서 사는 우리들만 의자, 침상, 벤치, 스톨이 필요하다고 느낀다. 이로 인해 기능성을 잃게 되고 이것이 장애를 유발하는 큰 요인이 된다.

스쿼트 클리닉, 계속

스쿼트 방법

여기에 올바른 스쿼트를 돕는 몇 가지 큐가 나와 있다. 많은 사람은 사람들에게 지속적인 노력을 요구 한다.

1. 먼저 발가락을 약간 바깥쪽으로 향하게 한 상태에서 발을 어깨너비 정도로 벌린다.
2. 머리를 바로 세우고 그 상태에서 평행하게 약간 위쪽을 보는 자세를 유지한다.
3. 절대로 아래를 내려다보지 않는다. 바닥이 주변 시야에만 들어와야 한다.
4. 평상시와 같은 아치 형태의 요추 만곡을 집중 하고 난후 복근을 개입시켜 이 만곡이 과도해 지지 않도록 한다.
5. 체간을 매우 팽팽하게 유지한다.
6. 엉덩이를 뒤로 빼서 아래로 내린다.
7. 무릎이 발과 같은 선상에 있어야 한다.
8. 무릎이 발 안쪽으로 모아지면 안 된다. 뒤꿈치에 최대한 힘을 싣는다.
9. 발 앞꿈치에 힘을 싣지 않는다.
10. 무릎이 앞으로 이동하는 것을 최대한 늦춘다.
11. 앉을 때 팔을 들어 올린다.
12. 상체를 길게 늘린 상태로 유지한다.
13. 손은 엉덩이에서 최대한 멀리 떨어뜨린다.
14. 옆모습을 보면 스쿼트를 하는 동안 귀가 앞으로 이동하지 않고 아래쪽으로 똑바로 이동한다.
15. 주저앉는 자세로 스쿼트하지 말고 고관절 굴곡근을 이용해 아래로 당기듯이 앉는다.
16. 앉은 자세를 취할 때 요추 만곡이 무너지지 않게 한다.
17. 힙의 굴곡이 무릎 아래에 와서 넓적다리와의 균형이 깨지면 멈춘다.
18. 둔근과 대퇴이두근을 수축시키고 앞으로 몸을 기울이거나 균형을 깨지 않고 일어선다.
19. 앉을 때와 정확하게 같은 경로로 되돌아온다.
20. 가능한 모든 근육을 이용한다. 모든 신체 부위를 사용한다.
21. 일어설 때 발이 지면에서 떨어지려고 해도 발을 움직이지 않고 발 바깥쪽에 힘을 준다.
22. 강한 일어남의 마지막 부분에서 최대한 몸을 늘려서 선다.

우리는 종종 의사나 척추 지압사가 스쿼트를 하지 말라고 했다는 사람들을 만나게 된다. 거의 모든 경우에 이는 의사들의 순전한 무지에서 비롯된다. 스쿼트를 좋아하지 않는 의사에게 “그러면 어떤 방법으로 환자를 화장실에서 나오게 해야 합니까?”라고 질문하면 대답을 하지 못한다.

마찬가지로 우리는 트레이너와 의료 제공자에게 무릎을 90도 이상 굽히면 안 된다는 말을 들곤 하는데 이는 잘못된 정보이다. 이러한 관점을 지지하는 사람들에게 다리를 앞으로 뻗고 앉은 다음 다리를 90도 이상 구부리지 않고 서보라고 하면 재미있는 결과를 보게 될 것이다. 다소 기괴하고 부자연스러운 동작을 하지 않고는 일어설 수 없다. 진실은 바닥에서 일어나려면 적어도 한쪽 무릎에 스쿼트보다 훨씬 더 큰 힘이 들어가야 한다는 것이다.

스쿼트를 하지 말라고 충고하는 사람들은 미디어나 체육관에서 들은 터무니 없는 얘기를 반복하는 것뿐이거나 임상적 실험에서 잘못된 방식으로 스쿼트를 하다가 부상을 입은 사람들을 만났을 가능성이 높다.

물론 스쿼트를 잘못 해서 부상을 입을 수 있는 것도 충분히 맞는 말이지만 스쿼트는 걷기에 비해 매우 쉽게 안전한 수준으로 끌어올릴 수 있다는 것도 사실이다.

운동선수의 입장에서 스쿼트는 전형적인 고관절 신전 운동이며, 고관절의 신전은 모든 완전한 인간 동작의 기초가 된다. 잘 조절된 파워가 있는 고관절의 신전은 엘리트 운동 능력의 필요충분 조건이다. “필요”란 잘 조절된 파워가 있는 고관절의 신전 없이는 신체 잠재력을 제대로 발휘할 수 없다는 의미이다. “충분”이란 힘을 폭발적으로 여는 수용력을 가진 사람은 강력한 힘으로 달리거나, 점프하거나, 던지거나, 펀치를 날릴 수 있다는 것을 의미한다.

또 하나 중요한 점은 스쿼트가 강력한 신경 내분비 반응을 일으키는 운동이라는 것이다. 이러한 장점은 피트니스 요법에 동작을 포함해야 하는 충분한 이유가 된다.

에어 스쿼트

모든 운동선수는 “에어 스쿼트”로 스쿼트를 시작한다. 즉, 체중 외에는 어떠한 무게도 이용하지 않는다. 용어와 관련해서, “스쿼트”라고 하면 무게 없이 체중만으로 하는 스쿼트를 의미한다. 무게가 있는 스쿼트를 언급할 때는 이러한 스쿼트를 뚜렷이 구별하도록 백 스쿼트, 오버헤드 스쿼트 또는 프론트 스쿼트라는 용어를 사용한다. 무게가 없는 변형 스쿼트를 마스터하기 전에 프론트, 백 및 오버헤드 스쿼트로 훈련하면 운동 잠재력이 저해되고 안전성과 효과성이 떨어진다.

그렇다면 언제 스쿼트를 마스터했다고 할 수 있는가? 좋은 질문이다. 테크닉과 퍼포먼스가 모두 탁월해졌을 때 스쿼트를 마스터했다고 말할 수 있을 것이다. 다시 말해서 동작의 어떤 포인트도 결핍되지 않고 빠르게 여러 번 반복할 수 있어야 한다. 빠르게 여러 번 반복하는 스쿼트 중 우리가 좋아하는 표준 스쿼트는 타바타 스쿼트(20초 실시/10초 쉬기를 8회 반복)로, 8번의 인터벌 동안 적어도 스쿼트를 18~20회 실시하는 것이다. 이는 20초 동안 18~20회의 완벽한 스쿼트를 실시하고 10초 동안 쉬고 총 8번의 인터벌 동안 7번 더 반복하는 것임을 분명히 이해해야 한다.

가장 일반적으로 범하는 오류는 앉은 자세로 요추 만곡을 무너뜨리거나, 고관절이 평행선 밑으로 내려 가지 않거나, 가슴과 어깨를 구부정하게 하거나, 뒤꿈치를 들어 올리거나, 일어섰을 때 고관절을 완전히 신전하지 않는 것이다(그림 1). 이러한 오류를 없앨 때까지는 무게가 있는 스쿼트를 진행해서는 안 된다.

초보자 또는 허술한 스쿼트 자세로, 약한 고관절의 신전으로 인해 고관절 신전 각도가 상대적으로 작아진 것은 요추가 중립을 이루는 한 엄밀히 말해서 오류로 간주되지 않는다.

잘못된 스쿼트의 원인

- 1) 약한 둔근/대퇴이두근. 둔근과 대퇴이두근은 운동 퍼포먼스의 핵심인 파워가 있는 고관절의 신전을 담당한다.
- 2) 잘못된 개입, 약한 조절, 둔근과 대퇴이두근에 대한 인식 부족. 대부분의 운동선수는 효과적인 파워가 있는 고관절 신전을 달성할 때까지 3~5년이라는 긴 시간이 걸린다.
- 3) 대퇴사두근으로 스쿼트 시도. 고관절 신전보다 다리 신전이 우월하면 운동선수가 엘리트 퍼포먼스를 발휘하는 데 장애가 된다.
- 4) 불요성. 팽팽한 대퇴이두근은 가장 심한 오류인 요추 굴곡을 유발하는 강력한 요인이다.
- 5) 영성한 동작, 집중력 부족. 스쿼트는 우연히 잘 되는 것이 아니라 엄청난 노력이 필요하다. 스쿼트를 더 많이 연습할수록 그 복잡성을 더 잘 인식하게 된다.

스쿼트 클리닉, 계속



평행면을 깨지 않음



무릎이 발 안쪽으로 모임



고개를 숙임



요추 신전 상실
(등이 휜, 가장 잘못된 자세)



어깨를 떨어뜨림



뒤꿈치가 바닥에서 떨어짐



스쿼트를 마무리하지 않음
(고관절 신전을 완료하지 않음)

그림 1. 일반적인 오류 또는 잘못된 스쿼트의 해부학.

표 1. 스쿼트 문제 해결: 일반적인 오류 및 치료

오류	원인	치료
평행선으로 가지 않음(충분히 깊지 않음)	약한 고관절 신근, 게으름, 대퇴사두근 우월	바텀 투 바텀, 바 홀드, 박스 스쿼트
무릎이 발 안쪽으로 모임	약한 내전근, 약한 외전근, 대퇴사두근 사용	발을 신발의 바깥쪽으로 밀어서 의도적으로 외전근 사용(발아래의 바닥을 밀려고 함)
고개를 숙임	집중력 부족, 약한 위쪽 등, 위쪽 등 조절 능력 부족	바 홀드, 오버헤드 스쿼트
요추 신전 상실	집중력 부족, 팽팽한 대퇴이두근, 약한 둔근/대퇴이두근을 사용해 균형을 잡음	바 홀드, 오버헤드 스쿼트
어깨를 떨어뜨림	집중력 부족, 약한 위쪽 등, 위쪽 등 조절 능력 부족, 팽팽한 어깨	바 홀드, 오버헤드 스쿼트
뒤꿈치가 바닥에서 떨어짐	약한 둔근/대퇴이두근을 사용해 균형을 잡음	집중력, 바 홀드



그림 2. 바 홀드 스쿼트 치료

일반적인 오류의 치료

바 홀드: 일반적으로 도달할 수 있는 범위보다 높고 가깝게 랙을 위치시킨 후 앉은 스쿼트 자세에서 바를 잡은 다음 가슴, 머리, 손, 팔, 어깨, 등을 평소 자세보다 높여서 완벽한 앉은 자세를 취한다(그림 2). 균형을 찾고, 균형을 풀고, 더 가깝고 높게 잡는 동작을 반복하고, 스쿼트 자세를 올려(머리, 가슴, 어깨, 상체를 들어 올림) 뒤꿈치와 둔근/대퇴이두근에 좀 더 하중을 싣는다. 이렇게 하면 즉시 확실한 앉은 자세를 취하게 되고, 좋은 자세를 위해 균형을 잡으려면 힘이 필요하다고 느끼게 된다. 이 동작으로 충분히 어깨가 스트레칭되지만 오버헤드 스쿼트만큼의 효과는 없다.

스쿼트 클리닉, 계속



그림 3. 바텀 투 바텀 스쿼트 치료.

박스 스쿼트: 10인치(25cm) 박스에 앉아 자세를 바꾸지 않고 앉은 자세를 유지하고 있다가 몸을 앞뒤로 흔들지 않고 밀어 올리면서 일어난다. 앉았을 때 완벽한 자세를 유지한다. 이 스쿼트는 Westside Barbell Club에 적합한 고전적인 기술이다.

바텀 투 바텀(Bottom-to-Bottoms): 앉은 자세를 유지하다가 신체를 완전히 신전시킨 후 빠르게 다시 앉는다. 이때 앉은 자세를 선 자세보다 오래 유지한다. 즉, 5분 동안 앉아 있다가 5초마다 한 번만 신체를 완전히 신전시킨다(60회 반복)(그림 3). 많은 사람이 앉은 자세를 피하려고 할 것이다. 그러나 정확한 자세를 취하고 유지하다 보면 좋아하게 될 것이다.

오버헤드 스쿼트: 브룸스틱을 스내치 그립 너비로 잡아 머리 위로 올리고 팔을 고정한다. 팔과 스틱이 만들어낸 삼각형 형태가 스쿼트를 진행할 때 지면과 완벽하게 수직을 이뤄야 한다(그림 4). 이 운동은 어깨 스트레칭에 좋으며 스쿼트 자세를 올린다. 무게를 사용할 경우 이 운동은 올바른 균형과 자세가 필요하다. 그렇지 않으면 하중이 견잡을 수 없이 제어 불가능한 상태가 된다. 오버헤드 스쿼트는 엉성한 테크닉을 빠르게 교정할 수 있다. 어깨가 너무 팽팽할 경우 이 동작으로 바로 진단할 수 있다. 출입구로 이동하면 팔이 내려와 스틱이 출입구에 부딪히는 지점을 찾을 수 있다. 출입구에 부딪히지 않고 일어섰다 앉을 수 있을 만큼 팔, 머리, 가슴, 등,



그림 4. 오버헤드 스쿼트 치료.

스쿼트 클리닉, 계속

hips을 올린다. 시간이 지나면서 출입구에 발을 점점 더 가까이 옮겨도 부딪히지 않게 된다. 긴 스틱을 기반으로 하는 이 운동은 가장 빠른 리프팅 동작인 스내치를 배우는 데 매우 중요하다.

에어 스쿼트

- 허리의 아치 형태를 유지한다.
- 정면을 응시한다.
- 뒤꿈치에 체중을 실은 상태로 유지한다.
- 완전한 가동범위에 도달한다(즉, 수평선 밑).
- 가슴을 높은 상태로 유지한다.
- 체간을 팽팽하게 유지한다.

이 스쿼트는 인간의 동작에 매우 중요하며, 퍼포먼스를 강화하는 것으로 입증되었고 힘과 컨디셔닝에 가장 좋은 출입구 동작이다.



그림 5. 에어 스쿼트

프런트 스쿼트

- 바를 가슴과 어깨위에 올려 놓고 손가락을 느슨하게 쥔 “랙”자세를 만든다.
- 이 역학적 자세는 에어 스쿼트와 비슷하다.

프런트 스쿼트에서 가장 어려운 부분은 랙 포지션일 것이다. 바와 손이 올바른 포지션이 될 때까지 연습한다. 물구나무서기가 도움이 될 수 있다. 이 동작은 어깨와 손목의 유연성을 높여 준다. ■



그림 6. 프런트 스쿼트

오버헤드 스쿼트

2005년 8월 최초 [출간](#).



오버헤드 스쿼트는 최고의 코어 운동이자 스내치 동작의 핵심이며 효과적인 운동 동작을 발달시키는 데 가장 좋은 운동이다.

이 기능적으로 우수한 운동을 통해 스포츠 동작의 정수로 꼽히는 큰 신체 부위에서 작은 신체 부위로의 효과적인 에너지 전달을 훈련할 수 있다. 따라서 오버헤드 스쿼트는 속도와 스피드를 개발하는 데 반드시 필요한 도구이다.

또한 오버헤드 스쿼트는 기능적인 유연성을 요구하는 동시에 발달시켜 주며, 이와 유사하게 스쿼트 자세, 동작, 안정성을 증폭시키고 이와 관련된 오류를 철저하게 교정하는 것을 통해 스쿼트도 발달시켜 준다.

오버헤드 스쿼트는 신체 정중선의 조절력, 안정성, 클린 및 스내치 간 균형을 강화해 주는 운동이다.

아이러니하게도 오버헤드 스쿼트는 매우 간단하지만, 초보자에게는 일반적으로 어렵게 느껴질 수 있다. 오버헤드 스쿼트를 배우는 데 지장을 주는 3가지 장애물이 있다. 첫 번째는 숙련된 지도법의 결핍이다. 웨이트트레이닝을 하는 집단 외에서 사용되는 오버헤드 스쿼트에 대한 지도법은 대부분 어처구니없거나 완전히 잘못되어 있다. 두 번째는 허술한 스쿼트 자세다. 오버헤드 스쿼트를 배우려면 완벽한 스쿼트 자세 필요하다. 세 번째 장애물은 처음부터 너무 많은 무게를 사용한다는 것이다. 이렇게 하면 바를 이용한 오버헤드 스쿼트를 배울 수 없다. 이

오버헤드 스쿼트, 계속

동작을 배우려면 긴 다월이나 PVC 파이프를 사용해야 한다. 5lb.(2kg)이 넘는 것을 사용하면 오버헤드 스쿼트를 제대로 배울 수 없다.

오버헤드 스쿼트 학습

- 1) 완벽한 스쿼트 자세가 가능한 경우에만 시작하고 웨이트가 아닌 다월이나 PVC 파이프를 사용한다. 오버헤드 스쿼트를 제대로 하기 위해서는 등을 아치형으로 구부리고 머리와 눈을 정면으로 향한 상태에서 체중을 주로 뒤꿈치에 실어서 몇 분간 락 바텀(rock-bottom) 스쿼트 자세를 유지할 수 있어야 한다. 15lb.(7kg) 트레이닝 바도 오버헤드 스쿼트를 배우기에는 무겁다(그림 1).



그림 1. 에어 스쿼트의 능숙도에 좌우되는 오버헤드 스쿼트.

- 2) 다월을 사용해 고정된 팔을 “탈구”하거나 “넘기는” 법을 배운다. 다월을 팔 길이만큼의 거리를 두고 몸 앞쪽에 내려놓은 다음 팔을 구부리지 않고 다월이 몸 뒤쪽으로 완전히 내려갈 때까지 넓은 아치 모양으로 움직이면 거의 360도로 회전할 수 있다. 다월을 쉽게 넘길 수 있을 만큼 넓게 잡은 다음, 다월을 넘기면서 어깨가 적당히 늘어날 때까지 양손의 간격을 반복해서 좁혀나간다 (그림 2). 이것이 훈련을 위한 그림이다.

오버헤드 스쿼트, 계속



그림 2. 그립 너비를 결정하기 위한 어깨 탈구.

- 3) 스쿼트 자세로 몸을 낮추면서 다발을 위에서, 아래에서 또는 그사이의 모든 지점에서 넘길 수 있다. 앉는 자세로 넘어가면서 여러 포인트에서 멈추면서 연습한다. 잠시 멈춰 팔을 고정된 상태로 다발을 부드럽게 천천히 앞에서 뒤로 돌린다. 앉은 스쿼트 자세에서 다발을 천천히 뒤에서 앞으로 움직인 다음 다시 앞에서 뒤로 움직인다(그림 3).



그림 3. 오버헤드 스쿼트 가동범위 전반에서 어깨 탈구.

- 4) 모든 자세에서 다발을 이용해 관상면을 찾는 법을 배운다. 눈을 감고 이 동작을 연습한다. 관상면의 위치를 예리하게 찾아낼 수 있는 감각을 개발할 수 있다. 이는 3 단계와 같은 방법이지만 이번에는 다발을 관상면에서 멈추고 다발을 넘길 때마다 잠깐씩 그대로 들고 있다(그림 4). 훈련 파트너에게 다발을 멈출 때마다 다발이 관상면에 오는지 확인하게 한다.

오버헤드 스쿼트, 계속



그림 4. 관상면에서 어깨 탈구 멈춤.

- 5) 관상면에서 다발을 최대한 높이 들고 서서 오버헤드 스쿼트를 시작한다(그림 5). 다발을 몸 뒤쪽이나 더 심한 경우 약간 앞쪽에 놓은 상태가 아닌 머리 바로 위쪽에 놓고 시작할 수 있다.



그림 5. 오버헤드 포지션.

- 6) 다발을 계속 관상면에 유지한 상태로 아주 천천히 몸을 낮춰 앉은 스쿼트 자세를 취한다(그림 6). 훈련 파트너에게 옆모습을 관찰해 앉은 스쿼트 자세를 취할 때 다발이 앞이나 뒤로 넘어가지 않는지 확인하게 한다. 관상면에서 약간 뒤쪽으로 움직이는 것은 괜찮지만 앞으로 움직이면 완전히 잘못된 동작이다. 다발이 앞으로 넘어오는 것을 막을 수 없다면 다발을 너무 좁게 잡았을 수 있다. 다발이 자동으로 관상면에 유지되지 않으므로 내릴 때 의도적으로 뒤쪽으로 당겨야 한다(특히 가슴이 앞으로 나올 경우).

오버헤드 스쿼트, 계속



그림 6. 오버헤드 스쿼트.

- 7) 오버헤드 스쿼트를 정기적으로 연습하고 하중을 조금씩 점진적으로 늘린다. 다월에 2.5lb (1kg) 플레이트 하나를 추가한 다음 5lb (2kg), 5lb (2kg), 2.5lb (1kg), 10lb (4.5kg) 플레이트를 하나씩 차례로 추가할 수 있다. 그런 다음 완벽한 자세를 유지할 수 있는 경우에만 15lb (6.8kg) 트레이닝 바를 사용한다(그림 7). 다월(나중에는 바)을 관상면에 유지할 수 없다면 웨이트 추가가 도움이 되지 않는다.



그림 7. 오버헤드 스쿼트를 배우면서 무게를 증가.

오버헤드 스쿼트, 계속

연습을 통해 손을 더 가깝게 모으면서도 바를 관상면에 유지할 수 있게 된다. 궁극적으로 다월이 앞으로 기울어지지 않고도 발과 손을 모은 상태로 락 바텀(rock-bottom) 스쿼트 자세로 앉을 수 있는 조절력과 유연성을 기를 수 있다. 이 동작을 연습하는 것은 훌륭한 워밍업이자 쿨다운 및 스트레칭 방법이다.

오버헤드 스쿼트는 고관절과 등에서의 모멘트를 즉각적으로 크게 늘려 하중이 앞으로 흔들리는 것을 교정해 코어 조절력을 발달시킨다. 거의 불가능하기는 하지만 바를 완벽하게 머리 위에 정지된 상태로 유지할 경우 오버헤드 스쿼트는 힙과 등에 큰 하중을 가하지 않지만 정확하지 않은 동선으로 너무 빨리 움직이거나 흔들릴 경우 가장 가벼운 하중에도 카드로 만든 집처럼 무너질 수 있다. 이를 피할 수 있는 안전한 방법은 두 가지뿐이다. 즉, 하중을 앞으로 보내서 뒷걸음질 치거나 뒤로 넘어지거나, 아니면 하중을 뒤쪽으로 보내서 앞으로 걸어 나오거나 넘어지는 것뿐이다. 둘 다 안전하고 쉬운 방법이다. 측면으로 피하는 방법은 사용해서는 안 된다.

오버헤드 스쿼트와 백 스쿼트 또는 프런트 스쿼트의 차이는 신체 정중선의 안정성 및 조절력과 스쿼트 자세 및 동선의 정밀성을 평가할 수 있는 확실한 척도라는 것이다. 오버헤드 스쿼트를 강화하고 발달시키면 백 스쿼트와 프런트 스쿼트에서 보이지 않는 오류를 해결할 수 있다.

최대 오버헤드 스쿼트, 백 스쿼트 및 프런트 스쿼트가 각각 오를 때마다 상대 척도를 통해 운동 동작에 대한 개발 잠재력이 어느 정도인지 나타난다.

최대 백 스쿼트 및 프런트 스쿼트의 평균은 코어, 힙, 다리 힘을 평가하는 탁월한 척도이다. 최대 오버헤드 스쿼트는 코어 안정성 및 조절력과 더불어 궁극적으로 효과적이고 효율적인 운동 파워를 발휘할 수 있는지를 평가하는 탁월한 척도이다.

최대 오버헤드 스쿼트는 항상 최대 백 스쿼트 및 프런트 스쿼트 평균의 일부에 불과하지만 시간이 지남에 따라 분기하기보다는 수렴해야 한다(그림 8).

분기할 경우 힙 및 코어의 힘은 발달되지만 파워를 효과적으로 말단에 적용하는 수용력은 저하된다. 운동을 하면서 부상을 입기 쉬울 수 있다. 수렴할 경우 운동 동작에 성공적으로 적용할 수 있는 유용한 힘과 파워가 개발된다.

오버헤드 스쿼트의 기능적인 응용 또는 효용성은 바로 확실하게 드러나지 않을 수 있지만, 너무 무거워서 충분히 높이 올리지 못하거나 저크 또는 오버헤드 프레스를 하기에 여유가 없는 물체를 팔을 고정할 수 있을 때까지 먼저 힘을 내린 다음 위로 스쿼트하여 올릴 수 있는 경우가 많다.

오버헤드 스쿼트 자세를 발달시키면 조절력, 안정성, 균형, 효율적인 파워, 효용성을 완벽하게 실현할 수 있는 운동이다. 지금 바로 시작해 보기 바란다.

A: 수평을 기준으로 상체가 기울어진 각도이다. 스쿼트 자세가 발달할수록 이 각도가 늘어난다. 운동선수의 힘과 후면 근육 사슬에 대한 신경 “연결성”이 증가하면서 더 똑바른 스쿼트 자세가 된다. 약한 후면 근육 사슬에서 대퇴사두근으로 칸틸레버를 시도할 때 경사각이 낮아진다. 낮은 각도는 기술적으로 올바르지만 특히 하중에 변화가 있을 경우 역학적으로는 불리하게 작용한다.

90-A: 어깨에서 머리를 지나는 팔의 회전 각도이다. 아래쪽 A는 바를 관상면에 유지하기 위해 어깨에 필요한 회전 각도인 90-A보다 크다. 큰 90-A의 경우 바를 관상면에 유지한 상태로 어깨를 돌릴 수 있으려면 그림 너비를 넓혀야 한다. 궁극적으로 후면 근육 사슬의 연결성/힘에 따라 그림의 너비, 스쿼트의 거상, 어깨의 회전각이 결정된다. 스쿼트의 성숙도와 질은 오버헤드 스쿼트의 모든 역학적 자세를 결정한다.

G: 이 선은 수평을 표시한다.

F: 이 선은 관상면을 정의하며, 운동선수의 신체 앞쪽과 뒤쪽을 나눈다. 운동선수는 스쿼트 자세(대부분의 웨이트트레이닝 동작과 마찬가지로)를 할 때 이 관상면에 하중이 위치 하도록 노력해야 한다. 하중이 이 관상면에서 크게 벗어날 경우 운동선수는 균형을 잃지 않도록 하중을 다시 원위치로 되돌려야 한다.

B: 백 스쿼트 또는 프런트 스쿼트의 대략적인 포지션이다.

A: 오버헤드 스쿼트의 포지션이다. 안정성, 동작, 정렬이 완벽할 경우 이 포지션이 고관절 또는 허리에서의 모멘트를 늘리지 않는다. 백 스쿼트 또는 프론트 스쿼트 포지션 b와는 반대로 여기 머리 위에서 스쿼트할 경우 운동선수의 힘의 차이를 통해 상체, 다리 또는 어깨의 불안정성, 어깨, 고관절 또는 다리의 정확하지 않은 동선, 허술하거나 결합이 있는 스쿼트 자세를 완벽하게 평가할

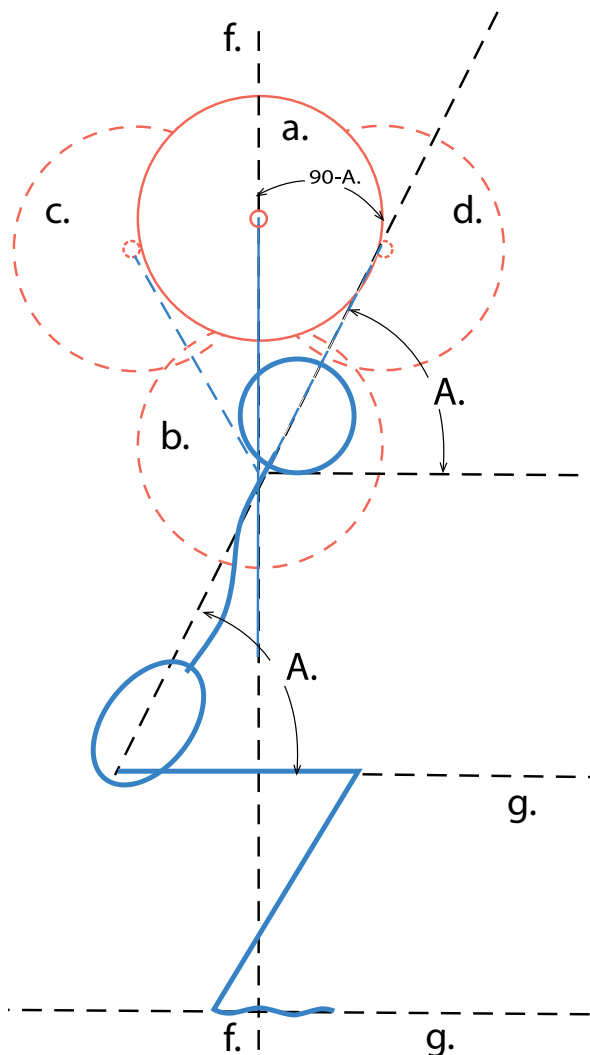


그림 8. 스쿼트 자세 변형에 따른 상대 각도 및 바 포지셔닝.

수 있다.

C: 이 포지션은 하중이 관상면 뒤에 있다. 따라서 고관절과 허리에서의 모멘트가 실제로 감소할 수 있다. 균형이 유지된다면 완벽한 포지션이다.

D: 오버헤드 스쿼트에서 치명적인 결함이 있는 자세이다. 이 방향으로 약간만 움직여도 고관절과 허리에서의 모멘트가 크게 증가한다. 이 방향으로 작은 하중이라도 움직이면 카드로 만든 집처럼 스쿼트 자세가 무너질 수 있다. ■

숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크

2003년 1월 최초 [출간](#).



숄더프레스(그림 1)에서 푸쉬 프레스(그림 2)를 거쳐 푸쉬 저크(그림 3)로 이어지는 리프트 단계를 배우는 것은 오랫동안 CrossFit의 핵심이었다. 이 단계를 통해 스포츠와 일상생활(기능성)에서 발견되는 몇 가지 중요한 운동신경 동원 패턴을 알아내고 “파워존”과 상체의 힘을 크게 향상시킬 수 있다. 파워존과 기능적 동원 패턴의 측면에서, 푸쉬 프레스와 푸쉬 저크는 상체 리프트의 “왕”이라 불리는 벤치 프레스를 포함한 기타 프레스 운동 중에서 단연 으뜸인 운동이다. 운동선수가 숄더프레스에서 푸쉬 프레스를 거쳐 푸쉬 저크로 전환하면서 코어에서 사지로 이어지는 근육 동원의 중요성을 배우고 강화할 수 있다. 이 개념만으로도 이러한 리프트를 연습하고 훈련할 이유는 충분하다. 코어에서 사지로 이어지는 근육 동원은 운동 동작의 효과적이고 효율적인 퍼포먼스를 달성하기 위한 토대가 된다.

펀치 날리기, 점프, 던지기, 그 밖의 여러 운동 동작에서 가장 흔하게 발생하는 오류는 보통 이러한 개념을 위반하면서 드러나게 된다. 좋은 운동 동작은 코어에서 시작되어 사지로 발산되므로 코어의 힘은 운동을 성공적으로 하는 데 필수적이다. 이러한 동작이 나오는 신체 부분인 코어는 종종 “파워존”으로 불린다. “파워존”을 구성하는 근육에는 고관절 굴곡근, 고관절 신근(둔근과 대퇴이두근), 척추기립근, 대퇴사두근이 포함된다.

이러한 리프트 동작은 파워존 개발에 큰 도움이 된다. 또한 이 단계의 상급 동작인 푸쉬 프레스 및 저크는 파워와 스피드를 훈련하고 개발시켜 준다. 파워와 스피드는 스포츠 퍼포먼스의 “핵심 요소”라고 할 수 있다. 힘과 속도의 결합은 파워와 스피드를 개발하는 데 매우 중요하다. 우리가 즐겨 사용하고 개발에 가장 도움이 되는 일부 리프트 동작에는 이 특성이 결여되어 있다.

숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크, 계속

폭발적인 힘으로 진행되는 푸쉬 프레스와 저크 프레스는 스피드 및 파워 훈련을 대표한다고 할 수 있다. 마지막으로, 이 단계를 마스터하면 고관절 굴곡 시 대퇴를 “따라가는” 골반보다 운동선수를 더 괴롭게 만드는 자세/역학적 오류를 찾아내서 해결할 수 있다(그림 4). 이러한 오류를 찾아내서 없애야 한다. 큰 스트레스 하에서 수행되는 푸쉬 프레스는 이러한 퍼포먼스 저해 요인을 찾아내서 없앨 수 있는 완벽한 도구이다.

숄더프레스

셋업:

지지대에서 바를 들거나 랙 포지션으로 클린 자세를 잡는다. 바를 어깨너비보다 약간 더 넓게 잡고 어깨에 올린다. 팔꿈치는 바 앞쪽 아래에 와야 한다. 다리 너비는 엉덩이 너비와 비슷하게 잡는다.

프레스:

바를 머리 바로 위로 밀어 올린다. 머리가 바를 위한 공간을 제공해야 한다.



그림 1. 숄더프레스

숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크, 계속

푸쉬 프레스

셋업:	셋업은 숄더프레스와 동일하다.
딥:	상체를 똑바로 세운 상태에서 고관절과 무릎을 굽혀 딥을 시작한다. 딥은 몇 인치만 한다.
드라이브:	딥 바닥에서 잠시 멈추면 고관절과 다리가 힘차게 신전된다.
프레스:	고관절과 다리를 완전히 신전시키면서, 어깨와 팔이 완전히 신전될 때까지 어깨와 팔로 머리 위의 바를 힘차게 들어 올린다.

푸쉬 저크

셋업:	셋업은 숄더프레스 및 푸쉬 프레스와 동일하다.
딥:	딥은 푸쉬 프레스와 동일하다.
드라이브:	드라이브는 푸쉬 프레스와 동일하다.
프레스 언더:	이번에는 단순히 프레스하지 않고 팔을 머리 위로 완전히 뻗은 상태로 부분 스쿼트 자세로 바를 잡고 딥과 프레스를 다시 한번 동시에 실시한다.
마무리:	푸쉬 프레스와 숄더프레스의 마무리 포지션과 동일하게, 바를 머리 바로 위로 든 상태에서 완전히 선다.

오버헤드 리프트에서의 복근의 역할

운동의 측면에서 복부의 주요 역할은 체간 굴곡이 아닌 신체 정중선의 안정성을 유지하는 것이다. 복부는 수영, 달리기, 자전거 타기, 점프에 중요하지만, 무엇보다도 하중을 머리 위로 올리려고 할 때 가장 중요한 안정화 역할을 수행한다. 물론 하중이 무거워질수록 복근의 역할은 더 중요해진다. 우리는 모든 운동을 복근 운동으로 간주하고 운동선수를 훈련하지만, 오버헤드 리프트에서는 복근 운동이 절대적으로 중요하다. 운동선수가 오버헤드 프레스에서 복근을 충분히 사용하지 않으면 몸이 아치 형태가 되면서 힙, 골반, 복부가 바 앞으로 밀리는 것을 쉽게 볼 수 있다. 모든 리프터는 이 자세 변형을 방지하고 교정하기 위해 지속적으로 주의를 기울여야 한다.



그림 2. 푸쉬 프레스.

숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크, 계속



그림 3. 푸쉬 저크.



그림 4. 딥 단계의 뮤티드 힙.

요약

숄더프레스에서 푸쉬 저크로 전환되면서 동작은 점점 더 강력해지고 기능이 향상되며 더 무거운 하중에 적합해진다. 이 단계는 파워존에 대한 의존도도 높다. 숄더프레스를 할 때는 파워존이 안정성을 유지하는 데에만 사용된다. 파워존은 푸쉬 프레스를 할 때 안정성을 제공할 뿐 아니라 딥과 드라이브 동작에서는 중요한 추진력을 제공한다. 또한, 파워존은 푸쉬 저크를 할 때 딥, 드라이브, 세컨 딥, 스쿼트 동작에 필요하다. 각 운동에서 힙의 역할이 커진다.

푸쉬 프레스에서는 숄더프레스에서보다 최대 30% 더 많은 웨이트를 들어 올릴 수 있다. 푸쉬 저크에서는 푸쉬 프레스에서보다 최대 30% 더 많은 하중을 들어 올릴 수 있다.

실제로 하중을 머리 위로 들어 올릴 때 팔과 어깨를 지지하기 위해 리프트 단계를 통해 고관절이 점점 더 많이 동원된다. 푸쉬 저크를 마스터하면 하중을 들어 올릴 때 무의식적으로 푸쉬 프레스를 대신하여 선택하게 된다는 것을 알게 될 것이다.

숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크, 계속

이 테크닉을 마스터한 후 하중을 늘리면, 푸쉬 저크의 세컨 딥 동작이 점점 더 낮아지게 된다. 단련하는 과정에서 하중이 너무 커져서 상체가 동작(캐치가 매우 낮아짐)에 기여하기 어렵게 되더라도 오버헤드 스쿼트로 리프트의 양을 늘릴 수 있다.

푸쉬 프레스와 저크 프레스에서 “딥” 동작은 전체 동작에 매우 중요하다. 복부에 매우 팽팽하게 힘을 주면 갑자기 격렬하고 폭발적으로 딥 동작에서 드라이브 동작으로 전환된다.

시도해 보기

- 1) 95lb.(43KG)부터 시작하여 푸쉬 프레스 또는 푸쉬 저크를 연속해서 15번 반복한 다음 30초 동안 쉰다. 각각 15번씩 총 5세트를 반복한다. 각 세트 사이에 30초를 쉬고 5세트를 모두 완료할 수 있는 경우에만 웨이트를 늘린다. 세트 중간에는 쉬지 않아야 한다.
- 2) 반복 1: 숄더프레스, 반복 2: 푸쉬 프레스, 반복 3: 푸쉬 저크. 숄더프레스가 불가능할 때까지 반복한 다음 푸쉬 프레스가 불가능할 때까지 계속한다. 그리고 푸쉬 저크를 5회 더 실시한다. 95lb.(43KG)부터 시작하고 총 반복이 30회를 초과할 경우에만 웨이트를 늘린다. ■

데드리프트

2003년 8월 최초 [출간](#).

데드리프트는 간단함과 효과에 있어서는 따라올 운동이 없으며 전신의 힘을 강화해 주는 고유한 수용력을 갖고 있다.

신진대사 “활성화”에서부터 힘 또는 제지방 증가, 체지방 감소, 등 재활, 운동 퍼포먼스 향상, 성인의 기능적 독립성 유지에 이르기까지, 피트니스 목표가 무엇이든 데드리프트는 이러한 목표를 달성할 수 있는 확실한 지름길이다.

데드리프트는 부상의 위험성 때문에 운동하는 사람들, 심지어 운동선수들도 대부분 보지 못한 경우가 많다.

데드리프트라는 이름 때문에 많은 사람에게 두려움을 주었을지도 모른다. 데드리프트의 예전 이름은 이 운동의 완벽한 동작에 걸맞은 “헬스리프트”였다.

상급 운동에서는 데드리프트가 “세계에서 가장 빠른 리프트”인 스내치와 “세계에서 가장 파워가 있는 리프트”인 클린의 선행 운동이자 필수 요소이지만, 단순히 물체를 지면에서 들어 올린다는 점에서 안전하고 확실한 운동법이다.

물건을 바닥에서 들어 올리는 것에 불과한 데드리프트는 기능성을 위해서 서기, 달리기, 점프 및 던지기과 계속 함께 할 수 있지만 다른 운동에서는 주지 못하는 빠르고 주요한 운동적 이득을 제공한다. 클린, 스내치, 스쿼트를 잘 발달시켜야 비로소 운동선수가 일반적인 신체 능력을 강화시킬 유용한 도구를 다시 찾을 수 있다.

데드리프트의 주요 기능, 전신 특성, 대형 하중을 이용한 역학적 이점을 통해 강력한 신경 내분비 효과를 얻을 수 있으며, 데드리프트는 대부분의 운동선수의 일반적인 힘과 파워를 빠르게 강화해 주므로 그 이점은 쉽게 이해 가능하다.

강해지고 싶다면 데드리프트를 발달시키면 된다. 데드리프트를 강화하면 특히 역도와 같은 다른 리프트 운동도 강화할 수 있다.

데드리프트에 대한 두려움이 많지만 스쿼트에 대한 두려움과 마찬가지로 근거가 없다. 어떠한 운동이나 운동 요법으로도 스포츠 또는 일상생활의 잠재적인 부상이나 데드리프트와 등의 특정한 세월의 상흔으로부터 등을 보호할 수 없다(표 1).

일주일에 한 번은 최대에 가까운 하중으로, 또 한 번은 하중을 낮추고 반복 횟수를 크게 줄여서 데드리프트를 실시하는 것이 좋다. 인내심을 가지고 작고 가끔씩 달성하는 최대 기록을 기념하는 법을 배워야 한다.

”

데드리프트는 기능성을 위해서 서기, 달리기, 점프 및 던지기과 계속

함께 할 수 있지만 다른 운동에서는 주지 못하는 빠르고 주요한 운동적 이득을 제공한다.”

- 글래스만 코치

데드리프트, 계속

주요 측정에는 체중, 체중 2배 및 체중 3배 데드리프트가 포함되며, 각각 “초보”, “우수”, “고급” 데드리프트를 나타낸다.

우리는 정형적 안정, 기능성, 역학적 이점이란 3가지 특징을 올바른 테크닉의 지도 원리로 삼고 있다. 우리가 다리 너비를 힙과 어깨 간 너비보다 넓게 벌리는 데 반대하는 이면에는 정형적 스트레스와 제한된 기능성 문제가 있다. 여러 파워리프터가 매우 넓은 데드리프트 다리 너비로 뛰어난 성취를 이룬 것은 인정하지만, 그러한 방법은 기능성을 제한하고(“그러한 다리 너비”로는 안전하게 걷거나 클린 또는 스내치할 수 없음) 그로 인해 힙에 가해지는 힘이 커지므로 다리 너비를 드물게 중간 정도에서 가벼운 정도로 넓히는 경우에만 효과가 있다.

교차, 평행 및 후크 그립을 사용하여 정기적으로 실험하고 운동하는 것이 좋다. 다리 너비, 그립 너비, 심지어 플레이트 직경의 변화를 주의 깊게 살핀다. 이러한 변화는 각각 고유하게 모든 중요한 기능적 움직임의 한계에 스트레스로 작용하기 때문이다. 이는 고관절의 수용력을 높일 수 있는 효과적인 방법이다.

올바른 데드리프트를 돕는 다음의 큐를 고려한다. 많은 사람이 동일한 동작을 권장하지만, 우리 각자는 큐마다 각기 다르게 반응한다.

- 고관절 아래에 발이 오도록 자연스러운 다리 너비로 선다.
- 평행, 후크 또는 교차 그립으로 대칭이 되게 바를 잡는다.
- 바닥에서 끌어 올릴 때 팔이 다리를 방해하지 않도록 손의 위치를 잡는다.
- 신발 끈 매듭 위에 바를 놓는다.
- 어깨를 바의 앞쪽으로 약간 기울인다.
- 팔꿈치 안쪽이 서로 마주 보게 한다.
- 가슴을 평평하게 편다.
- 복근에 팽팽하게 힘을 준다.
- 팔을 고정시키고, 당기지 않는다.
- 어깨를 고정하고 내린다.
- 광배근과 삼두근이 수축되면서 서로 누른다.
- 뒤통수에 체중을 싣는다.
- 바를 다리에 밀착시키고 반드시 상하로 똑바로 움직인다.
- 바가 무릎 아래에 있는 동안 상체의 경사각을 일정하게 유지한다.
- 정면을 응시한다.
- 바가 무릎 아래에 있을 때 어깨와 엉덩이를 동일한 속도로 올린다.
- 팔은 잠기는 자세가 될 때까지 바닥과 수직을 이뤄야 한다.

데드리프트, 계속

표 1. 의사와 글래스만 코치의 대화 대본

의사:	환자 중 다수는 데드리프트를 해서는 안 됩니다.
코치:	그런 환자들은 어떤 사람들인가요?
의사:	상당수가 나이가 많고 보행 능력이 떨어지고 노쇠하거나 쇠약하고 골다공증이 있는 환자들입니다.
코치:	그런 환자 중에 예를 들어 나이 든 여성이 상점에 가서 고양이 사료를 살 수 있나요?
의사:	물론입니다. 거리가 너무 멀지만 않다면 그렇게 하는 것이 좋겠죠.
코치:	좋습니다. 그 여성이 걸어서 집 현관에 도착한 후에 키가 주머니에 있다는 것을 깨달았다고 해 봅시다. 가방을 내려놓고 주머니에서 열쇠를 꺼내 문을 열고 다시 가방을 집어 올린 후 집 안으로 들어갔다면 의학적으로 문제가 없죠?
의사:	물론입니다. 그것은 꼭 필요한 활동이니까요.
코치:	제가 보기에 저와 선생님의 차이는, 저는 이 “필요한 활동”을 안전하고 온전하게 하는 방법을 알려주고자 하는 것이고 선생님은 그렇지 않다는 겁니다.
의사:	무슨 말인지 알겠네요. 좋은 지적이에요.
코치:	우리가 이 문제를 피상적으로 다루서는 안 됩니다.

데드리프트

- 정면을 응시한다.
- 등을 아치 형태로 유지한다.
- 팔을 당기지 말고 고정한다.
- 바는 다리를 따라 움직인다.
- 뒤통치로 지탱한다.

데드리프트는 스쿼트와 마찬가지로 중요한 기능적 움직임이며 강력한 호르몬 작용을 유발한다. 데드리프트는 최고의 코어 훈련이다.



그림 1. 데드리프트.

데드리프트, 계속

스모 데드리프트 하이 풀

- 바를 정강이의 중간부분에 놓고 시작한다.
- “스모” 다리 너비로 벌린다.
- 바를 좁게 잡는다.
- 정면을 응시한다.
- 등을 아치 형태로 유지한다.
- 고관절과 다리가 모두 완전히 신전될 때까지 고관절과 다리만으로 당긴다.
- 공격적으로 고관절을 완전히 연다.
- 강력하게 어깨를 움츠린다.
- 팔을 이용해 바를 즉시 당기고 계속해서 위로 올린다.
- 팔꿈치를 가능한 한 손 위로 올린다.
- 바를 잠시 턱 바로 아래에 걸친다.
- 바를 매달려 있는 자세 까지 내린다.
- 바를 정강이의 중간부분으로 내린다.

가동범위, 동선, 동작의 길이와 스피드에 있어서 스모 데드리프트 하이 풀은 스러스터에 활용하기 좋은 운동이다. 이 방법은 낮은 하중에서 Concept2 로잉의 대안으로 자주 사용된다. ■

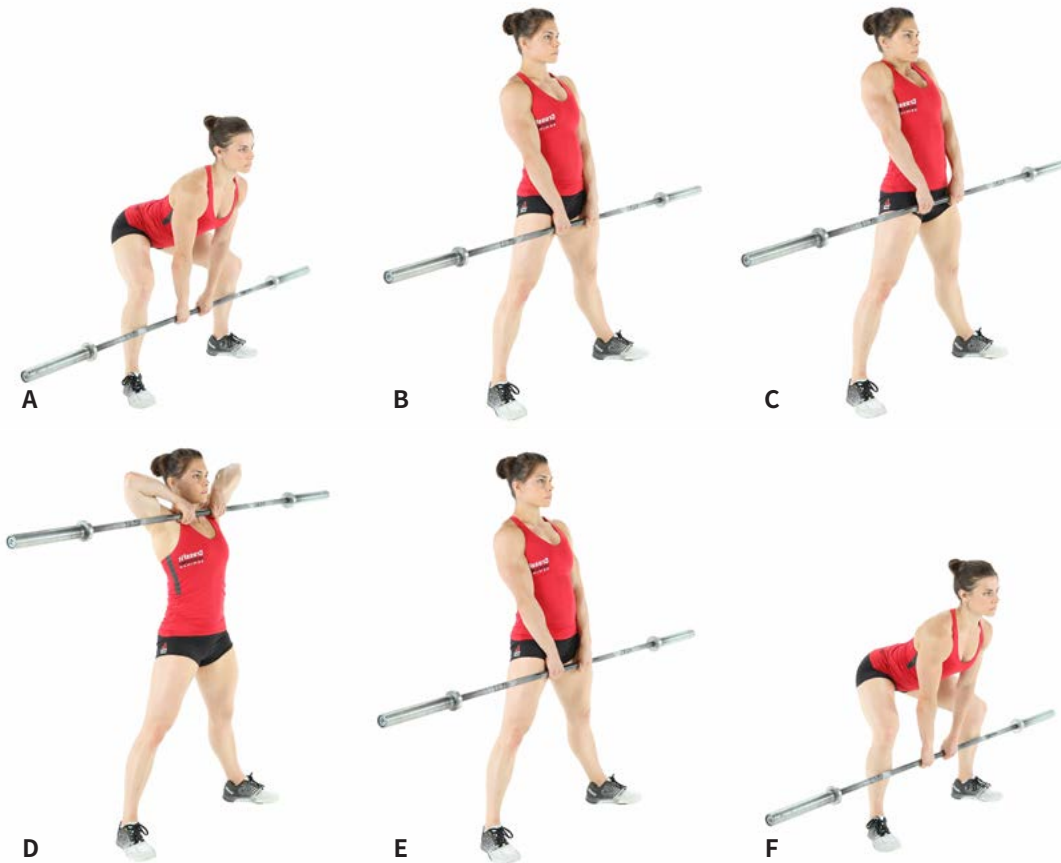


그림 2. 스모 데드리프트 하이 풀.

메디신볼 클린

2004년 9월 최초 [출간](#).



클린, 저크, 스내치, 역도는 모든 웨이트 훈련 중에서 가장 배우기 어려운 운동이다. 이러한 리프트 운동이 없다면 웨이트 룸에서 복잡한 동작을 찾아보기 어려울 것이다. 이와 반대로, 평균적인 대학 체조 선수는 클린 또는 스내치만큼 복잡하고 어렵고 미묘한 동작을 적어도 수백 가지 이상 배운다. 대부분 웨이트 훈련이 매우 간단하므로 많은 운동선수는 역도를 배우며 좌절감과 무능함을 느끼곤 한다.

안타깝게도 많은 코치와 트레이너, 운동선수가 기술적인 복잡성을 이유로 이러한 동작을 피해 왔다. 아이러니하지만 놀랍게도 빠른 리프트의 기술적 복잡성에는 바로 리프트 동작이 힘, 파워, 스피드, 유연성, 조화, 민첩성, 균형, 정확도를 요구하는 동시에 이를 발달시켜 준다는 가치의 근원이 포함되어 있다.

리프트의 가치를 폄하하는 사람들이 역도를 교육하지 않는 이유로 드는 근거를 살펴보면, 그들이 리프트를 실제로 직접 경험해 본 적이 없기 때문이라는 의심을 피할 수 없다. 어떤 웨이트에서든 기술적으로 완전한 클린 또는 스내치를 하는 사람만이 동작을 제한적으로 적용하는 것에 대한 합리적인 근거를 제시할 수 있을 것이다. 이 운동이 특정 사람들에게 위험하거나 부적절했다면, 리프트의 부적절한 특성을 알리는 코치를 찾을 수 있었을 것이다. 하지만 그런 경우는 찾지 못했다.

메디신볼 클린, 계속



그림 1. 메디신볼 클린.

CrossFit에서는 누구나 역도가 모두에게 적합한 운동이라는 사실을 알게 된다.



우리가 일반적인 사람들에게 역도를 소개하고 실행하고 적용하는 것과 관련된 잘못된 이해와 두려움을 흥미롭게 풀어냈기 때문에 여기서 역도가 갖고 있는 억울한 누명을 다시 살펴본다. 메디신볼 클린은 우리가 성공하는 데 핵심적인 요소였다.”

우리가 일반적인 사람들에게 역도를 소개하고 실행하고 적용하는 것과 관련된 잘못된 이해와 두려움을 흥미롭게 풀어냈기 때문에 여기서 역도가 갖고 있는 억울한 누명을 다시 살펴본다. 메디신볼 클린은 우리가 성공하는 데 핵심적인 요소였다.

Dynamax 메디신볼은 무게가 4~30lb.(1.8kg~14kg)인 부드럽고 크고 폭신한 볼이다. 이 볼은 위협적이지 않고 친근하다.

Dynamax 볼을 설명할 때 데드리프트의 시작 포지션과 자세를 소개한 다음 해당 리프트를 소개한다. 몇 분의 소개를 마친 후에 볼을 이용한 프론트 스쿼트로 넘어간다. 프론트 스쿼트를 조금 연습한 후에 클린으로 넘어간다. (유사한 접근법을 사용하여 숄더프레스, 푸쉬 프레스, 푸쉬 저크를 교육한다.)

그런 다음 클린을 “고관절을 튕기고 떨어져 공을 받고 스쿼트 자세를 잡는” 동작으로 바꾼다. 문제는 세부적인 부분에 있지만, 그룹은 5분간 클린을 실시한다. 이는 적당하고 기능적인 클린이다. 시멘트 포대를 픽업트럭 위로 던지거나 아기를 카시트에 앉히는 등 메디신볼 클린은 바를 이용한 클린보다 적용 분야가 훨씬 더 명확할 수 있다.

리프팅을 시작할 때 일반적으로 발생하는 문제는 바와 마찬가지로 볼에도 있다. 오늘날의 성숙한 바 테크닉이 제공하는 중요한 기능을 볼로는 할 수 없다고 해도 당장 걱정할 사항이 아니며, 볼에 이러한 중요한 기능이 없다고 해도 볼의 테크닉은 기능적이며 지면에서 가슴까지 들어 올릴 수 있는 모든 물건에 적용할 수 있다는 점에서 괜찮다는 생각이 퍼져 있다.

다양한 수용력을 가진 사람들로 구성된 그룹에서는 초보자는 가벼운 볼을 사용하고 숙련자는 무거운 볼을 사용한다. 누구나 30-lb.(14kg)의 볼로 끝나는 30회 반복에서는 개인의 능력과 관계없이 운동이 진행된다. 더 무거운 볼은 동일한 무게의 바 또는 덤벨을 사용할 때보다 타격하는 힘이 훨씬 더 강하므로 볼을 “잡아서” 미끄러지지 않게 하기 위해 팔을 내전하려면 더 큰 힘이 필요하다.

-글래스만 코치

메디신볼 클린, 계속



뒤꿈치 들기



구부러진 허리



고개 숙이기



교정된 시작 포지션:
뒤꿈치 내리기, 머리
들기, 등을 아치형으로
만들기



팔 구부리기



너무 높이 당기기



고관절이
신전 되지 않음



어깨를 올리지 않음



볼과 신체의 거리가
너무 멀



교정:
팔을 고정함, 완전히
신전함, 어깨를 올림,
몸을 아래로 당김,
볼을 몸에 밀착시킴



볼을 잡을 때 팔꿈치를
낮추고 느리게 움직임



교정:
팔꿈치를 들고
볼을 잡음

그림 2. 메디신볼 클린의 일반적인 실수와 교정.

메디신볼 클린, 계속

워밍업과 쿨다운에 메디신볼을 사용하여 동작을 강화한 결과는 모든 운동선수의 바 클린에서 확인할 수 있는 개인 기록의 수치와 속도에 분명히 드러난다. 이러한 이점이 바로 옮겨가며 더불어 리프터의 퍼포먼스를 향상시킨다.

워밍업을 하는 동안 잘못된 역학적 자세를 없앨 수 있는 기회가 수없이 많다. 팔로 당기거나, 힙 익스텐션을 끝내지 않거나, 어깨를 움츠리지 않거나, 너무 높이 밀거나, 처음 당길 때 뒤꿈치를 들거나, 볼과 신체의 사이가 너무 멀거나, 백 익스텐션을 놓치거나, 아래를 내려다보거나, 높이 잡은 다음 스쿼트하거나, 느리게 떨어뜨리거나, 팔꿈치를 느리게 움직이는 등 모든 오류가 이 과정에서 발생한다(그림 2).

몇 주의 연습을 거치면 “오합지졸” 그룹이 정밀한 메디신볼 시범 팀으로 완벽하게 탈바꿈한다. 실제로 이렇게 훈련을 실시한다.

운동선수들을 작은 원으로 세우고 클린 실력이 가장 뛰어난 선수를 중앙에 리더로 배치한 다음 나머지 선수들에게 리더를 따라 하라고 한다. 맞지 않는 자세나 포지션으로 잘못하고 있는 사람이 명확하게 드러난다. 잘 하는 사람에게 주의를 집중시키고 실시간으로 동작을 따라 하게 한다. 놀랍게도 “분석에 의한 마비 현상”에 걸리는 시간이 사라진다(그림 2). 생각과 동시에 행동이 이루어진다.

일반적으로 언어적 큐에 영향을 받지 않는 사람은 다른 사람들의 동작을 지켜보고 비교하여 분명한 실수를 스스로 교정하게 된다. 원 안에서 참가자들 간에 실수를 바로 잡으라며 이야기를 주고받는 일은 드물다. 프로세스가 “리더를 따라 하는” 놀이로 전환되면서 코칭 큐와 논의가 최소한으로 줄어들고 꼭 필요한 내용만 다루게 된다.

이 운동이 “위험하거나”, “관절에 나쁘거나”, “너무 기술적이라 배우기가 어렵다”라거나 그 밖에 웨이트트레이닝에 대해 반복적으로 언급되는 터무니 없는 주장은 찾기 어렵다. ■

글루트햄 디벨로퍼(GHD)

2007년 3월 18일에 노스캐롤라이나 주의 칼리에서 클래스만 코치의 레벨1 강의 내용에서 발췌.

우리에게 있어 코어의 힘이란 신체 정중선의 안정성을 말한다. 옆모습을 보면 척추를 3등분하고 골반을 2등분하는 선이 있다. 신체 정중선의 안정성이란 그 선의 굳건함, 안정성, 그리고 구부러짐이 없는 상태를 유지할 수 있음을 뜻한다(그림 1). 이것은 높아진 효율성과 퍼포먼스, 그리고 더 높은 파워 출력을 뜻한다.

이것은 데드리프트, 중량 스쿼트, 숄더프레스, 그리고 다른 모든 스포츠에 있어 아주 중요하다. 수영 선수가 왼쪽 다리를 차고 오른팔을 당기는 스트로크를 하면서 상체가 한쪽으로 기울어진다면 에너지를 잃게 된다. 펀치를 날리거나 자전거를 타거나 스쿼트를 할 때도 구부러지면 에너지를 잃게 된다. 복근과 고관절 굴곡근이 상체의 한 쪽을 컨트롤하고, 고관절 신근과 기립근이 반대쪽에 관여한다.

그러나 요즘 신체 문화에서는 신체 앞쪽에만 지나치게 집중하고 뒤쪽은 별로 신경 쓰지 않는 경향이 있다. 안타깝게도 운동선수든 일반인이든 모두가 신체 앞쪽에만 집착하고 있다. 흉근도 좋지만, 능형근은? 복근도 좋지만, 기립근은? 대퇴사두근도 좋지만, 둔근과 대퇴이두는? 그리고 기능적 움직임(펀치 날리기, 점프, 던지기, 달리기 등)을 가장 잘 하려면 신체 뒤쪽에서 힘을 써야 한다.

어떤 집단들을 보면 아주 의도적으로 고관절 굴곡근의 사용을 최소화하는 운동을 하는 데에 심혈을 기울이는 경우가 있다. 그렇지만 동작의 삽입과 근원, 역학적 자세와 이점, 그리고 단순히 운동학적으로만 보더라도 고관절 굴곡근이 복근보다 몇 배의 수축 수용력을 가지고 있음을

알 수 있다. 모든 부분, 즉 고관절 신근, 고관절 굴곡근, 체간의 굴곡과 신전을 담당하는 근육 등이 신체 정중선의 안정성을 위해 필요하다. 복근은 단지 일부분일 뿐이다.

코어의 힘(신체 정중선의 안정성)을 위해서는 정적인 컨트롤이 있어야 한다. 척추와 골반의 사이가 틀어지지 않아야 한다. 그런데도 일반적으로 사용되는 많은 “코어” 동작에는 체간을 의도적으로 굴곡하는 크런치 등의 역동적인 동작이 수반된다. 그에 비해, 데드리프트를 실시할 때에는 아주 의도적으로 척추와 골반의 사이를 정적으로 유지한다.

놀라운 것은 신체 훈련(PT)을 규칙적으로 실시하는 집단 중 대다수가 1)고관절의 신전에 신경 쓰는 경우가 거의 없다는 것과 2) 척추와 골반 사이의 관계에 대한 인식이 거의 없다는 것이다. 그들이 신경 쓰는 거의 유일한 것은 역동적인 체간 굴곡 동작들이다. 체간 신전 동작, 고관절의 신전 동작은 없으며, 고관절 굴곡은 의도적으로 제한한다. 그리고 이런 집단 중에는 만성적인 허리 부상을 가지고

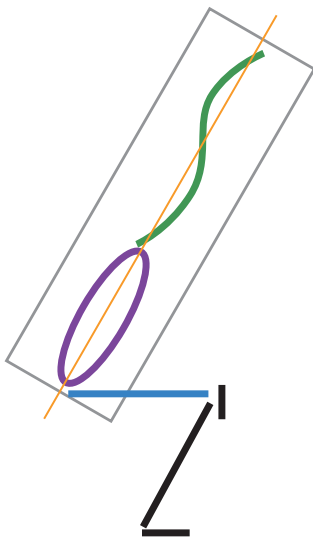


그림 1. 신체 정중선의 안정성.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

있는 이들이 많은데, 전혀 놀랄 일도 아니다. “근육의 균형”이라는 것도 일리가 있는 말이다. 데드리프트, 스쿼트, 그리고 싯업을 같은 개수로 할 수 있는 집단이 몇이나 될까? 군대나 법집행 기관에서의 신체 훈련(PT)에서는 고관절의 신전을 완전한 가동 범위까지 하는 경우가 전혀 없다. 렉킹, 달리기, 팔 벌려 높이뛰기 등 무엇을 해도 안 된다. 달리기, 턱걸이, 싯업, 푸쉬업 등을 기계적으로 반복만 하는 신체 훈련(PT)은 코어 동작을 제대로 하고 있다고 볼 수 없다. 크런치는 운동이라고 볼 수도 없다.



신체 정중선의 안정성, 몸의 중심축의 조절은 CrossFit의 불변 요소이다.”

- 글래스만 코치

GHD는 자리도 많이 차지하고 성가신 기구이기도 하지만, 운동에 꼭 필요한 것이다. 우리는 2,500평방 피트의 공간에 4대, 즉 600피트마다 하나씩을 보유하고 있다. 우리 몸의 인식 능력과 신체 정중선의 안정성을 발달시킬 수 있는 수용력에 특화된 네 가지 운동에 사용한다. 이 이야기의 핵심은 신체 중간을 안정화하는 정적인 수축이 가장 중요하고 그 부분에 기능적(파워가 있는) 근육 수축이 있다는 것이다. 신체 정중선의 안정성을 위한 정적인 수축은 알려진 가장 좋은 복근 운동이다. 크런치를 아무리 많이 해도, 엘릿, 오버헤드 스쿼트, 데드리프트 등에서 오는 끝 지점까지는 도달할 수가 없다.

우리가 생각하는 것은 만약 여러분이 어떠한 종류의 역동적인 패턴으로 같은 힘을 계속 가한 결과로서 복근에 큰 자극을 주게 된다면 여러분은 척추에 심각한 부상을 입을 가능성이 있다는 것이다. 만약 여러분이 안정화를 하는 만큼의 힘으로 크런치를 한다면 여러분의 허리는 부러지게 될 것이다. 우리는 우리가 할 수 없는 것들을 지금껏 열심히 해온 것이라고 생각한다.

고객에게 동작을 발달되어야 하는 순서대로 소개해야 한다. 첫 번째가 간단한 고관절의 신전으로 검상돌기에서 치골까지의 거리를 유지하면서 고관절만으로 관절을 잇는 것이다. 체간을 짧게 만드는 것은 아니다. 체간의 굴곡은 없고 신체 정중선의 안정성을 유지하는 동안에 고관절의 신전과 굴곡만 있다. 기립근은 정적 상태를 유지하는데 사용되고, 여기에서 일차 움직임 요소들은 구심성과 원심성으로 움직이는 둔근과 대퇴이두근이다. 고객의 대퇴가 패드에 위치하고 골반이 자유로워야 한다는 것에 주의해야 한다. 만약 골반이 막히게 된다면, 운동 선수는 요추 만곡을 유지할 수 없을 것이다. 고관절의 신전은 체간에서 정적인 상태이고 고관절에서는 역동적인 상태이다(그림2와 3).



그림 2. 수용력이 발달될 때까지 트레이너가 힙 익스텐션을 보조해 줄 수 있다.

이 동작은 매우 안전할 뿐만 아니라 허리의 재활에도 매우 유용하다. 급성으로 허리를 다친 사람들조차도 이 동작을 할 수 있다. 그렇지만 상체의 굴곡이 일어나지 않도록 주의해야 한다. 25회에서 30회를 연속 반복하여 반동 없이 실시할 수 있는 수용력이 있다면 불편함을 주는 요인이 상당히 완화됨을 알 수 있을 것이다. 이는 그 부위에 중간 정도의 무게를 사용하는 데드리프트보다 더 약한 자극을 준다. 에어 스쿼트 및 무게를 거의 가하지 않는 데드리프트와 이 동작을 조합하면 뛰어난 시작 지점이 된다. 이는 나이와 상관없이 고객을 향한 우리의 노력을 시작하는 데 중요한 부분이다.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

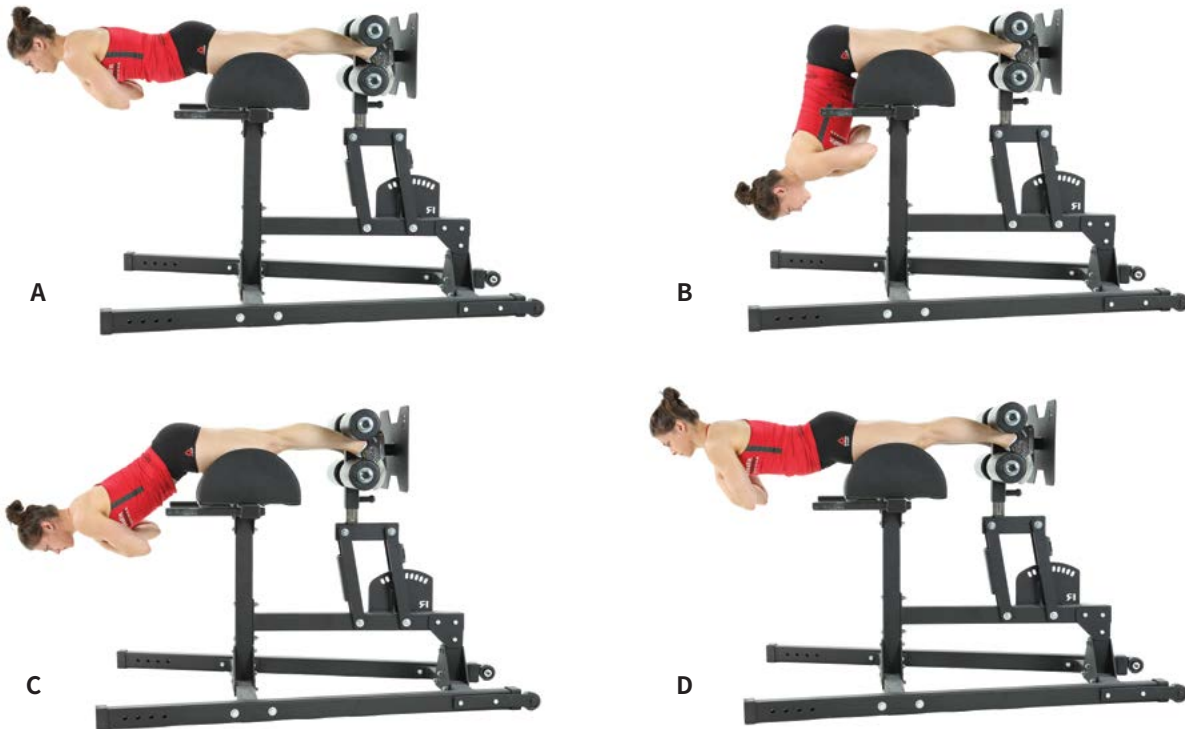


그림 3. GHD 힙 익스텐션.

이 동작에서 꽤 숙달되고 나면(25~30회 연속 반복), 다음 동작인 백 익스텐션으로 넘어간다. 패드가 골반 아래를 받치도록 조절한다. 이 동작에서는 운동선수가 고의로 요추 만곡을 무너뜨려서 체간의 굴곡과 신전을 만든다. 기립근이 이제 역동적으로 움직이고, 둔근과 대퇴이두근은 정적 혹은 등척성으로 움직인다. 반동을 이용하거나 튕기는 것이 아니라 컨트롤을 가지고 제어된 동작을 실시한다. 처음은 무게 없이 실시한다(그림 4).

백 익스텐션에 대한 수용력이 입증되면(25~30회 연속 반복), 힙 앤 백 익스텐션으로 넘어간다. 힙 익스텐션에서 사용되었던 위치로 패드를 다시 옮긴다. 아래에서부터 보았을 때, 척추를 신전하고 고관절은 전체적으로 굴곡된 상태에서 시작하여 골반을 먼저 들어 올린다. 수축의 흐름을 타고 요추에서 경추까지 올라오고, 맨 위까지 왔을 때엔 능형근을 당겨주며 끝낸다. 시작 동작은 파워가 있는 역동적인 둔근과 대퇴이두근의 동작으로 이루어지는데, 이는 고관절의 신전을 만들어 낸다. 그런 뒤, 백 익스텐션이 순서대로 “아래에서 위”로 척추를 따라 이루어진다(그림 5).

이 동작은 코치에게 쓸모가 꽤 많다. 신경의 인식을 높여준다. 이를 통해 고객에게 필수적인 용어도 소개해 줄 수 있다. 고관절 굴곡, 상체 굴곡, 고관절의 신전, 체간 신전 등의 용어가 필요한 큐를 하나도 줄 수가 없다면, 코치로서 고객을 크게 도울 수가 없다. 고객이 초보자일 때부터 미리미리 용어를 가르쳐야 한다. 큐를 주면 무슨 동작을 말하는지 알고 수행할 수 있게 해야 한다.

이 동작은 엄청난 양의 컨트롤이 있어야 할 수 있다. 고관절 굴곡, 고관절 신전 체간 굴곡, 체간 신전이 함께 이루어져야 하는 것은 “뱀”의 움직임과도 같다. 이 근육들의 사용은 신체 정중선의 안정성과 후면 근육 운동에 있어 필수적이다.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

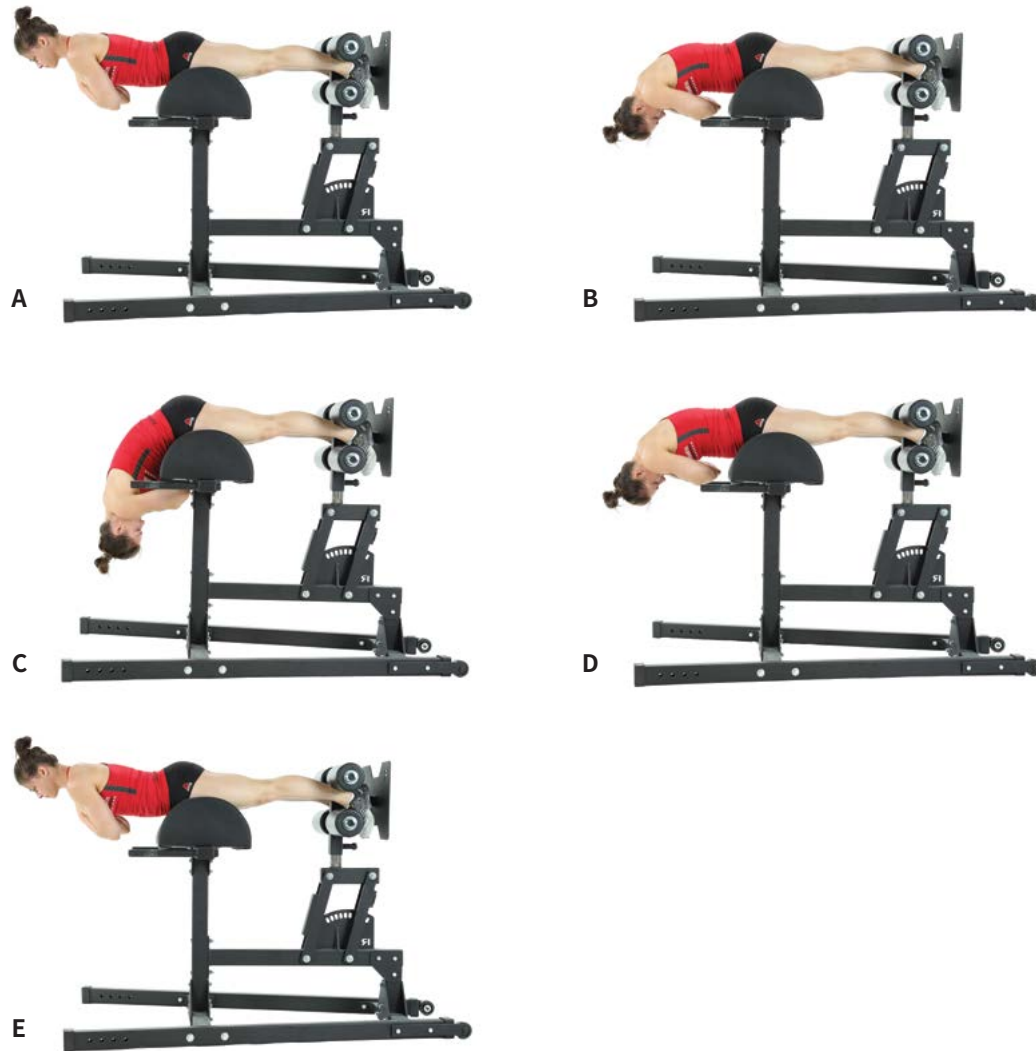


그림 4. GHD 백 익스텐션.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

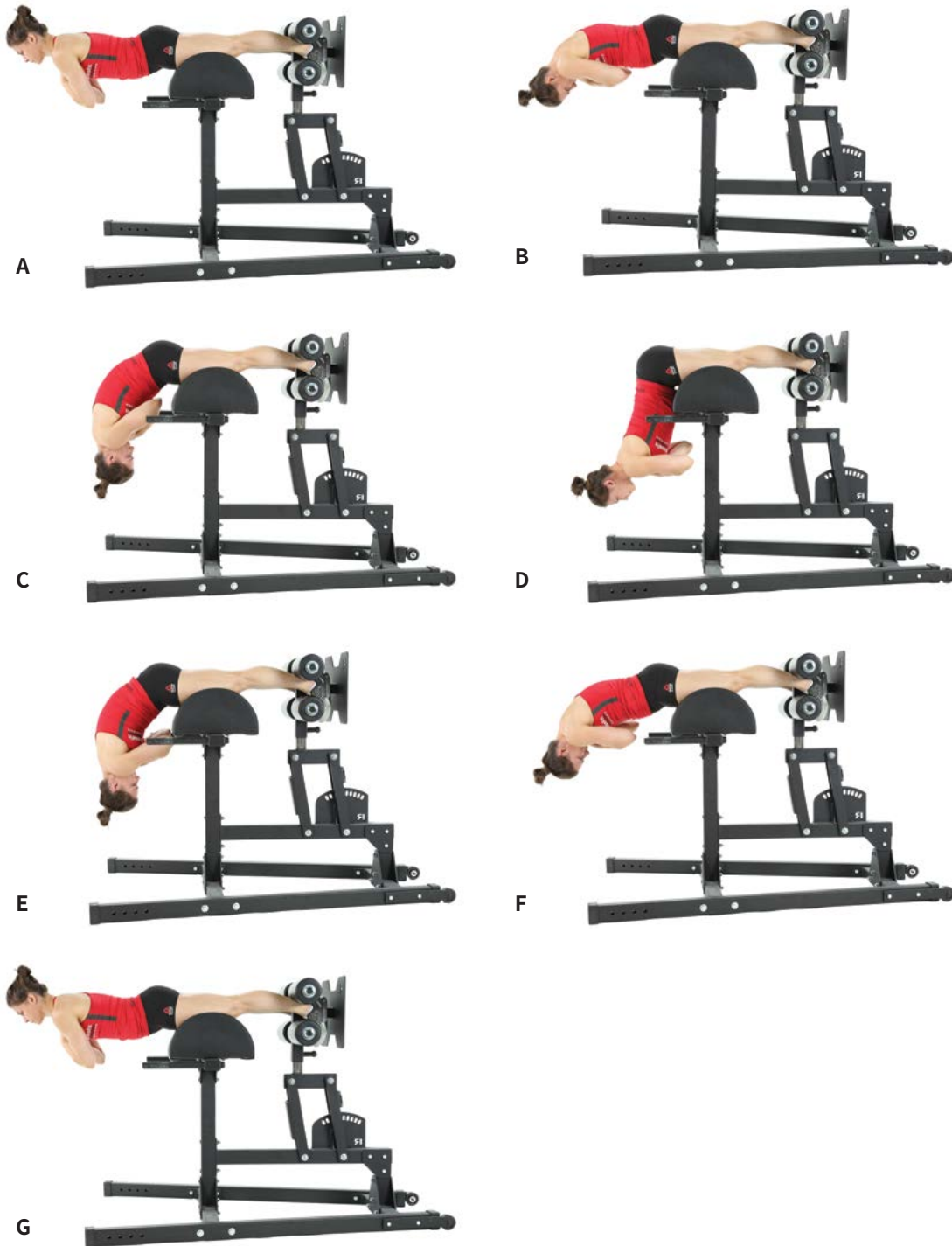


그림 5. GHD 힙 앤 백 익스텐션.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

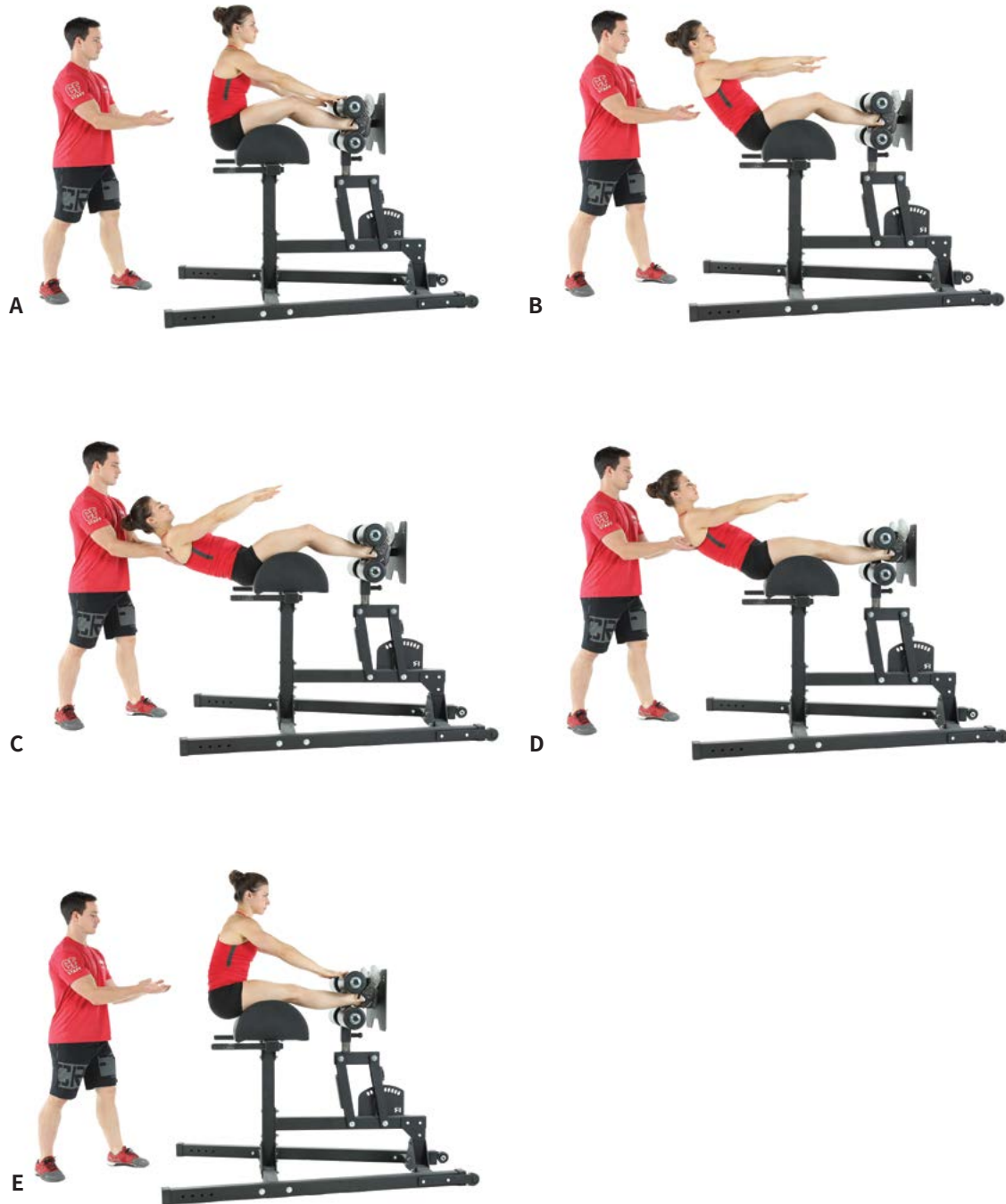


그림 6. 처음에는 트레이너가 고객을 보조해 주고 GHD 싯업의 가동범위를 줄여주어야 한다.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

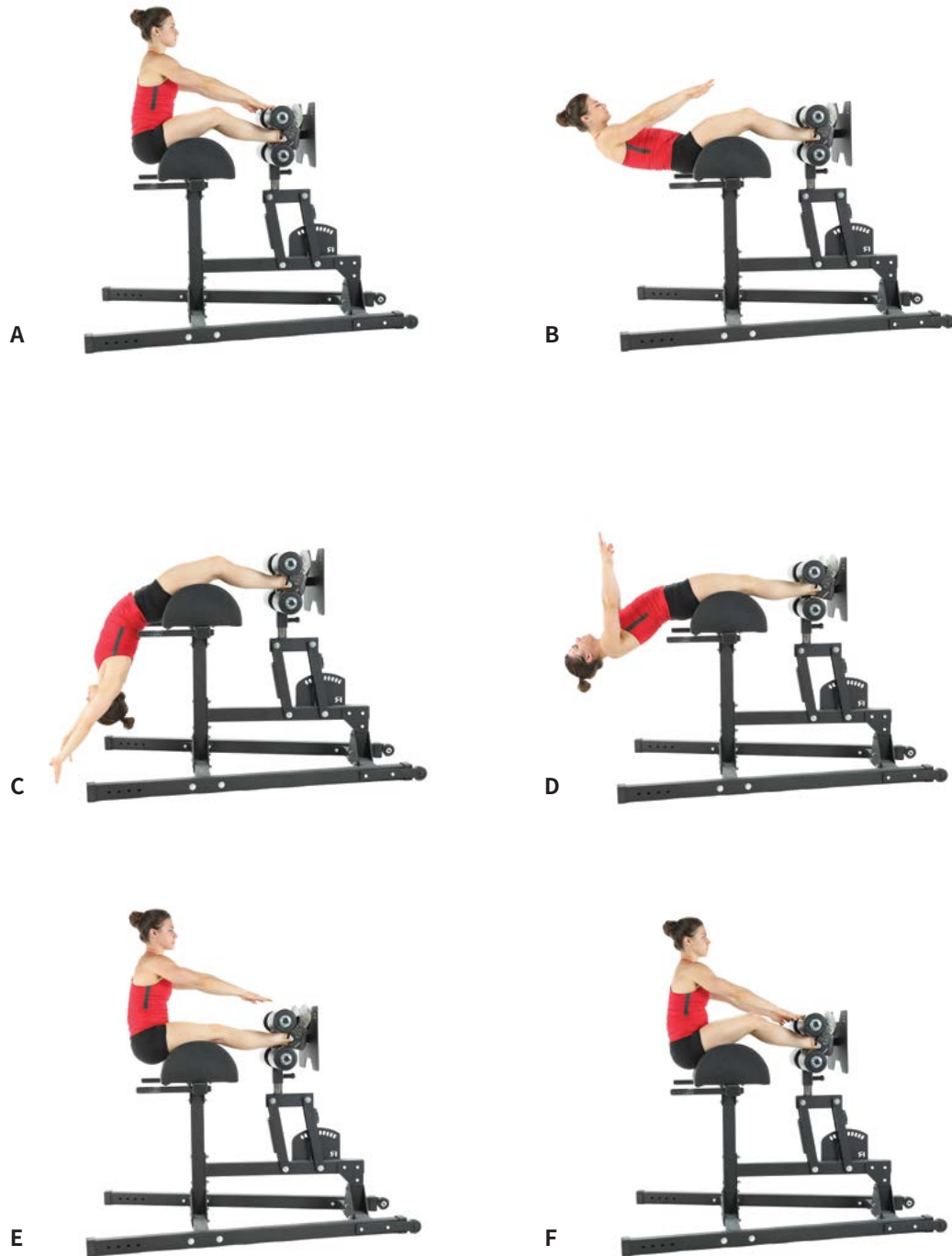


그림 7. GHD 싯업.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

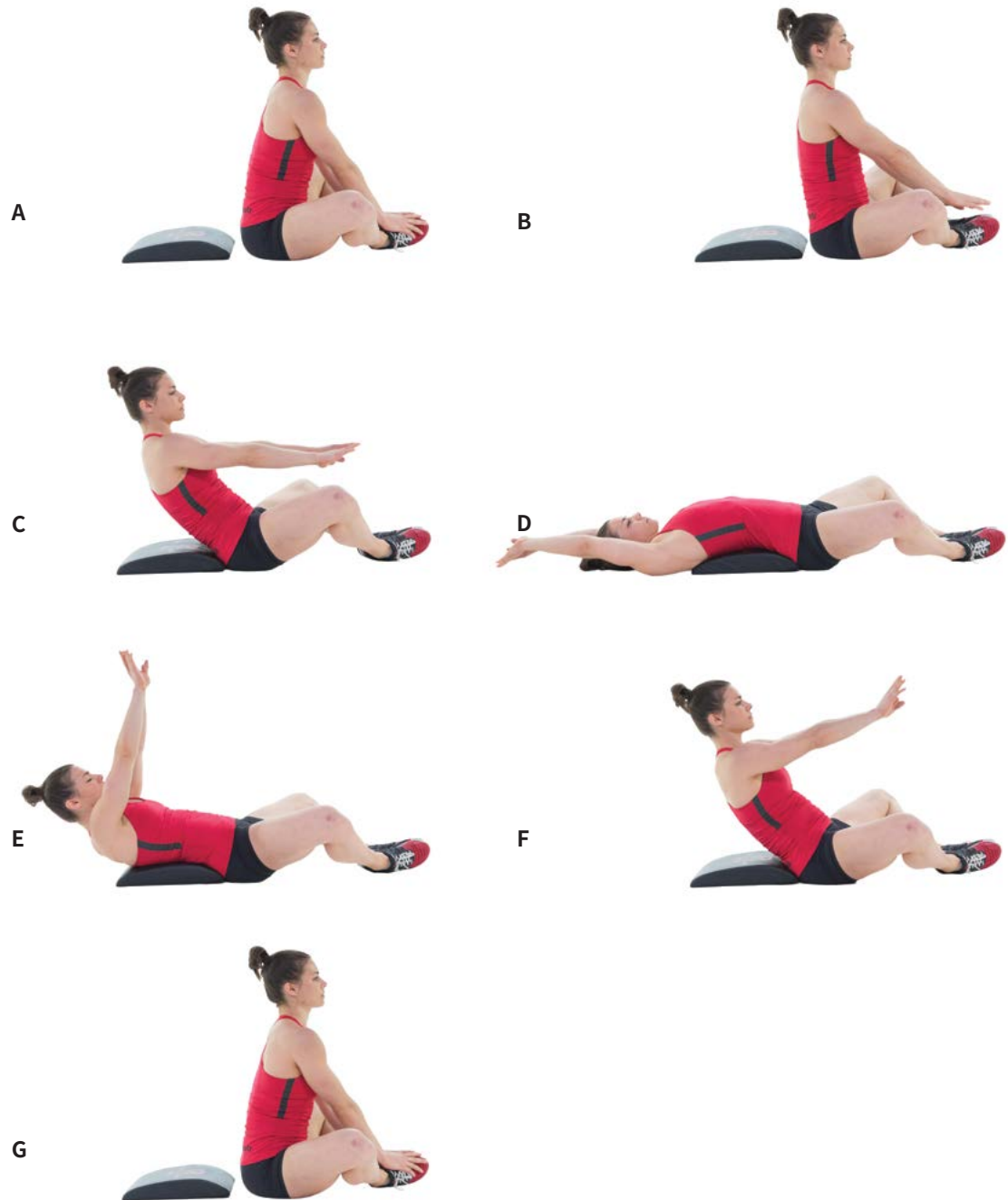


그림 8. 앵크릿 싯업.

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

GHD에서 할 수 있는 네 번째 동작은 체간 굴곡 없이 실시하는 싯업이다. GHD 싯업을 실시할 때는, 패드가 골반의 움직임을 막지 않도록 위치를 조절한 후 뒤로 누워서 바닥에 닿고 다시 앉은 자세로 올라와야 한다. 다수의 운동생리학자들과 공인된 트레이너들이 이 동작은 오로지 고관절 굴곡 동작이며 그렇기 때문에 “복근은 사용하지 않는다”고 주장해 왔다.

하지만 이 동작에서 복근의 역할은 신체 정중선의 안정성을 지키는 것이다.

고객에게 GHD 싯업을 시키기 전에 먼저 힙 익스텐션, 백 익스텐션, 그리고 힙 앤 백 익스텐션에 수용력이 있는지 확인해야 한다. 그것이 다 된다고 하더라도 맨 첫 번째 GHD 싯업은 제한된 가동범위 내에서, 트레이너가 뒤에서 보조를 해 주는 상태에서 실시해야 한다(그림 6). 첫 번째 경험은 이 정도만 해도 된다. 이 정도로만 한 것의 효과가 어떤지 추후에 살펴본 후, 고객의 수용력에 따라 가동범위와 운동량을 늘려 간다.

GHD 싯업을 실시하려면 하강할 때 다리의 굴곡이 좀 일어난다. 그 후, 다리를 과감하게 신전시키며 앉은 자세로 몸통을 당겨온다(그림 7). 반대로, 다리를 신전시키지 않고 앉은 자세로 오게 되면 고관절 굴곡근, 그 중 특히 요근이 일차적으로 몸통을 움직여주게 된다.

요근은 대퇴골에서 시작해 골반에 붙지 않고 통과하며 요추로 이어진다. 또한 고관절 굴곡근에는 대퇴사두근의 중요한 부분이자, 매우 강력하게 요근을 보완하는 대퇴직근이 포함되어 있다. 대퇴직근은 요추에 붙지 않고 골반에 붙어있다. 골반에 붙어있다는 것은 역학적으로 보았을 때 상당한 이점과 영향력을 제공한다. 그리고 이것을 제대로 사용하기 위해서는 다리가 과감하게 신전되어야 한다. 대퇴직근을 사용하지 않는다면 과감하고 빠르게 다리를 신전할 수 없는데, 대퇴직근은 다리 신전근일 뿐만 아니라 고관절 굴곡근이기도 하기 때문이다.

이렇게 해서 몸을 일으켜 세우는 힘은 놀라울 정도이다. 요근만을 사용해서 당기는 것은 그다지 제대로 된 당기기라고 볼 수 없고, 이보다는 고관절 굴곡근 근육계의 상호보완적인 점을 제대로 사용해야 한다. 어떤 동작을 실시하는 데에 있어 주요 근육의 일부만 사용한다는 것은 자연스럽지 않고, 기능적이지 않고, 자연스럽지 못하다. 다리를 신전시키지 않으면 요추에 전단력이 발생해서 허리가 아플 수 있다. 동작을 제대로만 한다면 허리가 아플 이유가 없다. 다리를 제대로 펴기만 한다면 골반에서부터 필요한 근육을 충분히 사용해 몸을 들어 올릴 수 있다.

척추의 전단력 때문에 문제가 생긴 사람이 있다. 다리를 신전시켜서 고관절 굴곡근의 상호보완적인 작용을 제대로 사용할 수 있도록 가르친 뒤, 아픈 부위의 한계를 3~4회에서 10회 등으로 올릴 수 있다. 이것이 재활이라고 한다. 신경근육계를 재교육시킨다고 볼 수 있다.

GHD 싯업에 있어 부가적인 동작이 하나 더 있는데, 체간은 역동적이고 고관절은 정적인 상태를 유지하는 동작이다. 바로 앵크 싯업인데, 의도적으로 고관절 굴곡근을 사용하지 않고 상체만 역동적으로 움직이는 동작이다. 고관절 굴곡근이 정적으로 움직이는데, 움직임이 있다고 하더라도 거의 영향을 미치지 않을 정도이다.

이 동작을 하기 위해서 우선 고관절 굴곡근이 동선에서 배제되어야 한다. 앵크의 두꺼운 부분이 둔근과 가까이 위치하게 놓은 다음, 발바닥을 서로 맞닿게 하고 무릎은 밖으로 펼쳐서 나비 날개 모양 자세를 만든다. 이 자세를 취하면 고관절 굴곡근이 동선에 있어 거의 상관이 없게 되는데, 생산적인 운동을 할 수 없게 만든다는 뜻이다. 의도적으로 이런 자세를 취하는 것이다. 이렇게

글루트햄 디벨로퍼(GHD), 계속

자세를 취한 뒤, 천천히 그리고 컨트롤을 가지고 복근을 조이며 앉은 자세로 올라온다. 아주 역동적인 체간 굴곡이 일어나며, 고관절 굴곡근의 사용은 제외되었다(그림 8).

실패한다면, 다리를 약간 내전시키고 신전시키게 한다. 이를 통해 고관절 굴곡근을 사용할 짬이 조금 생기고, 동선을 제대로 실행할 수 있게 된다. 이렇게 함으로 인해 체간의 움직임에 집중하면서도 약간의 보조를 받아 동작할 수 있게 된다.

천천히, 의도적으로 이 동작을 반복한다면, 대부분의 운동선수들은 앵겟 없이 이 싯업을 성공할 수 없게 된다. 이 실패는 신경근육계의 실패라고 볼 수만은 없다. 약점이라거나 무엇이 결핍되었다는 뜻은 아니다. 앵겟이 없으면 이 동작을 제대로 할 수 없다는 뜻이다.

앵겟이 없으면 위쪽 등 아래에 딱딱한 접촉면이 있게 된다. 동작하려면, 움직이지 않는 무언가를 밀어내며 시작해야 한다. 직근을 모두 수축하게 될 경우, 허리는 납작하게 펴지게 된다. 이 상태로는 몸통을 끌어올릴 만한 힘이 부족하다. 허리와 바닥 사이의 공간이 밀어낼 수 있는 앵겟 같은 것으로 채워지게 되면, 몸통을 웅크려 앉은 자세를 만들 수 있다.

요추 굴곡의 가동범위가 아주 적은 이유는 척추를 보호하기 위해서이다. 척추의 놀라운 점은 각 부분의 가동범위가 모든 방향에서 아주 작지만, 전체적으로 보면 대단한 모양의 움직임들을 만들어 낼 수 있다는 것이다. 그렇다고 하더라도 요추 부분은 꽤 유연성이 떨어지고, 전체 가동범위를 사용한다 하더라도 척추의 신전에서 중립 자세로 움직이는 것 밖에는 가능하지 않다. 굴곡만을 가지고는 일어나 싯업에는 부족하다.

앵겟이 없다면 싯업은 이중적인 동작이 된다. 접촉이 다 된 상태에서, 직근 위쪽을 사용하여 추진력을 만들어서, 몸통과 더 이어진 고관절 굴곡근 쪽으로 하중을 보낸다. 이것은 직근 전체를 보았을 때는 자극이 그다지 없다는 말인데, 척추가 신전된 상태에서 중립으로 당겨 주기는 하지만 무게를 따로 지탱하고 있지는 않다는 것이다. 직근 위쪽은 지렛대 작용을 해서 등을 납작하게 펴 수 있게 해주지만, 고관절 굴곡근을 사용해야만 앉은 자세를 만들어 낼 수 있다. 바닥에 누워서 하는 싯업을 아무리 많이 해도 치골에서부터 배꼽 위 3 또는 4인치 정도까지의 구간을 운동시켜 주기란 불가능하다. 앵겟은 척추가 신전된 상태에서 무게를 밀어내며 요추의 중립을 만들 수 있도록 해 준다.

공기만을 저항해서 밀어내는 것만을 반복한다면 벤치 프레스가 얼마나 늘겠는가? 바닥에 누워서 하는 싯업만 한다면 복근의 최대 근력만큼밖에 강해질 수 없다. 패드가 있든 없든, 몸통의 중앙 부위에는 같은 양의 수축과 가동범위가 일어난다. 패드가 없을 경우, 섬유질은 수축되겠지만 실제로 무게를 옮겼거나 운동을 완수했다고 볼 수는 없다. 패드를 사용한 경우, 가동범위는 같았지만 무게 부하가 있었고, 생산적인 운동을 하였다.

GHD 싯업과 앵겟 싯업, 이 두 종류의 싯업은 서로를 아주 잘 맞춰준다. 하나는 고관절을 역동적으로 움직이고 체간은 정적으로 유지한다. 다른 하나는 체간을 역동적으로 움직이고 고관절은 정적으로 유지한다. 체간과 고관절을 모두 정적으로 유지하는 엘릿과 병행한다면 신체 정중선에 엄청난 수용력을 발달시킬 수 있다. ■

이제 어디로 가야 하는가?

개인이 레벨1 자격인증 코스에 완전히 참석하고 레벨1 테스트를 통과하면 CrossFit 레벨1 트레이너(CF-L1) 자격을 얻게 된다. 이 자격은 이력서에 사용할 수 있으며 코스 완료 날짜로부터 5년간 유효하다. 자격을 유지하려면 트레이너는 5년마다(또는 더 이른 날짜) 코스를 다시 수강하거나 상위 레벨의 CrossFit ["자격"](#)을 취득해야 한다.

레벨1 코스는 CrossFit의 기본 방법론과 동작을 효과적이고 폭넓게 살펴보는 과정이며, 다른 사람을 훈련하려면 가장 먼저 레벨1 자격인증을 취득해야 한다. 본 섹션의 목적은 신규 CrossFit 트레이너의 추가적인 전문성을 개발하기 위한 지침을 제공하는 것이며, 다음 3가지 하위 섹션으로 나누어져 있다.

- 1) 효과적인 트레이너가 되는 방법.
- 2) 트레이너로서 전문성을 개발하는 방법.
- 3) 경험을 쌓으면서 다른 사람을 훈련하는 방법.

일반적인 동작을 굉장히 잘 해내는 능력을 나타내는 ["기본"](#)라는 용어는 CrossFit 운동선수가 달성하고자 하는 동작 테크닉을 마스터한 상태를 설명할 때 사용할 수 있다. 기교를 추구하는 것은 코칭 마스터에 이르는 길로 설명할 수 있다. 마스터 코치는 다른 사람의 피트니스를 향상시킬 수 있는 뛰어난 능력을 보여준다. 무엇을 진정하게 마스터한다는 것에는 기술을 향상하려는 평생의 노력이 필요하며, 마스터하고자 하는 사람들은 이러한 개발 노력에 끝이 없다고 생각한다.

효과적인 트레이너가 되는 방법

효과적인 트레이너는 다음 6가지 능력을 발휘해야 한다.

- 교육
- 관찰
- 교정
- 그룹, 체육관 관리
- 존재감과 태도
- 시연

이 리스트는 이론적으로 피트니스를 위한 10가지 기본 신체 능력 리스트(["피트니스에 대한 정의\(파트 1\)"](#))의 법칙과 비슷하게 보일 수 있다. 각 10가지의 기술 모두에 대한 수용력을 가진 선수가 한가지 혹은 두가지만 특출나게 뛰어난 선수보다 더 낫하다고 여겨진다. 이와 비슷하게, 효과적인 트레이너는 위에 나열된 각 여섯 가지 능력의 실행능력을 한 분야 혹은 두 분야만이 아니라 모두 보여줘야 한다. 트레이너가 더 효과적일수록, 각 능력의 역량이 뛰어나게 된다. 이러한 6가지 영역은 [레벨2 자격인증 코스](#)에서 집중적으로 연구하고 실제로 적용해 본다.

1. 교육 - 효과적으로 각 동작의 역학적 자세를 설명하고 지도하는 능력.
여기에는 작고 미묘한 것들을 보기 전에 동작의 큰 포인트들에 집중하는 능력과, 운동 선수의 필요와 역량에 따라 지도법을 바꾸는 능력이 포함된다.

이제 어디로 가야 하는가, 계속

다른 사람을 효과적으로 가르치는 트레이너의 능력은 자신의 지식과 그 지식을 효과적으로 전달할 수 있는 능력을 보여준다. 지식을 다른 사람에게 전달하기 위해, 코치는 어떤 것이 정확한 역학적 자세인지, 어떤 것이 나쁘거나 비효율적인 동작을 만들어내는지 이해하고 있어야만 한다. 이를 위해서는 지속적으로 공부해야 하며, 교육이 피트니스와 관계된 모든 분야에 대한 깊은 이해를 높여 줄 것이다.

효과적인 강사는 자신의 배경이나 능력에 상관 없이 모든 학생들과 공감할 수 있는 특별한 능력을 가지고 있다. 이를 위해 강사는 운동선수가 현재 필요한 사항이나 가르치는 동작에 맞게 지식의 큰 틀을 하나의 혹은 몇 가지 특정 핵심 포인트로 만들어내야 한다. 효과적인 강사는 또한 강사와 운동 선수 사이의 커뮤니케이션이 이루어지지 않을 때를 알아보도록 주도권을 가진다. 일반적으로 강사가 더 많은 형태의 커뮤니케이션을 사용할수록(구두, 시각, 촉각, 다양한 예/비유 사용 등) 운동선수가 훈련에서 성공할 가능성이 더 커진다.

2. 관찰 - 동작의 좋은 역학적 자세와 나쁜 역학적 자세를 구별하고, 운동선수가 움직이거나 정지해 있을 때 크고 작은 오류를 식별할 수 있는 능력.

효과적인 트레이너는 동작의 관찰을 통해 그 역학적 자세가 적절한지 부적절한지를 판단하는 능력을 보여준다. 이 능력을 위해 먼저 한 운동선수의 아주 구체적인 동작 구간을 언제 관찰하고 평가해야 하는지 알아야 한다(예: 힙 익스텐션에 있어 체간과 대퇴골의 관계, 후면근육사슬의 개입에 있어 무게 중심이 발 중앙에 실리는 것 등). 또한 좋은 자세와 그렇지 못한 자세의 차이를 아는 것도 필요하다. 효과적인 트레이너는 운동선수가 움직일 때(예: 힙 익스텐션 시) 그리고 움직이지 않을 때(예: 클린을 받는 자세) 두 상황 모두에 있어 오류를 볼 수 있는 능력이 있어야 한다. 초보 코치들은 운동선수가 움직이는 도중에 동작 오류를 잡아내는 것을 가장 어려워한다.

3. 교정 - 시각, 언어 및 촉각 큐를 사용해 더 좋은 역학적 자세를 만들어 주는 능력. 여기에는 오류를 중요한 순서에 따라 우선순위를(순서 정하기) 정하는 능력이 포함되는데, 이는 여러 가지 오류가 어떻게 연관이 되어 있는지를 이해하는 것이 포함된다.

트레이너가 동작을 가르칠 수 있고 오류를 볼 수 있게 되면, 그제야 그는 운동선수를 교정할 수 있게 된다. 효과적인 교정은 운동선수의 역학적 자세를 더 좋아지게 한다. 교정은 전적으로 트레이너의 다음 능력에 달려있다.

- 성공적인 큐를 사용한다.
- 각각의 오류를 위한 여러 가지 수정방법을 알아야 한다.
- 오류가 있는 동작의 우선순위를 정하라.
- 비평과 칭찬의 균형을 가져라.

동작의 역학적 자세를 좋게 만드는 큐는 이는 성공적이므로 “좋은” 큐라고 볼 수 있다. 어떤 큐를 따르느냐에 대한 구체적인 공식이나 형식 혹은 법칙은 없고, 큐의 가치는 결과에 달려있다.

이제 어디로 가야 하는가, 계속

그러나, 짧고 구체적이고 실행 가능한 큐(예: “엉덩이를 뒤쪽으로 밀기”)는 성공률을 높이는 경향이 있다. 트레이너는 각 오류를 수정할 다수의 전략을 가지고 있어야 하는데, 이는 같은 큐를 주더라도 회원들마다 다르게 반응할 수 있기 때문이다.

다수의 오류가 동시에 일어난다면, 트레이너가 할 수 있는 가장 좋은 방법은 중요한 것부터 한 번에 하나씩 고쳐나가는 것이다. 이를 우선순위 분류체계를 사용한다고 한다. 그 순서는 이상적인 것에서 얼마만큼 심각하게 벗어나 있는지, 그리고 그 운동선수에게 이 과제를 수행할 수 있는 능력이 얼마나 있는지에 바탕을 두고 있다. 모든 운동선수와 동작에 적용할 수 있는 단일한 오류 수정 순서란 존재하지 않는다. 큐를 주는 과정을 통해, 트레이너는 조그만 변화라도 축하를 해 주거나, 열심히 노력한 것에 대해서라도 축하를 해 주어야 회원과 친밀한 관계를 형성할 수 있으며 바로 성공적인 결과로 이어지지 않더라도 노력을 했다는 점을 인정해 주어야 한다.

초보 트레이너들은 동작을 보고 교정하는 능력이 떨어지는 경향이 있다. 다른 이들을 코칭할 때에 트레이너는 동작에 집중해야 한다. 좋은 코치는 비판적인 눈을 가지고 동작을 끈질기게 관찰한다. 좋은 코치는 다음 질문들을 계속해서 한다. 어떻게 하면 더 효율적이고 안전할 수 있을까? 어떤 큐들이 더 좋은 자세를 만들어 낼까? 운동선수에게서 가장 좋은 반응을 끌어내기 위해서 어떻게 큐가 전달되어야 할까? 좋은 코치는 자신의 운동선수들의 동작에 있어 눈에 띄는 만큼의 변화를 생성해 낸다. 이 비판적인 눈을 발달시키기 위해 코치들은 좋은 트레이너와 함께 일하거나, 자기 자신 혹은 회원들 또는 수업 자체를 영상으로 찍어볼 수 있다.

4. *그룹 관리 - 미시적으로 (각 수업 내) 그리고 거시적으로 (체육관 전체를 통틀어) 체계화하고 관리할 수 있는 능력. 이는 시간과 공간, 장비 그리고 참석자들의 이상적인 흐름과 경험, 앞서 계획 하는 것 등을 포함한다.*

그룹 관리는 클래스 사이의 자리 배치나 준비 시간을 줄여 가르치는 시간과 움직이는 시간을 최대화시키는 트레이너의 능력을 보여준다. 이는 곧, 트레이너가 미리 가르칠 내용을 준비해야 하고 ("[CrossFit 클래스 운영](#)" 섹션 참조), 사용할 기구나 무게를 미리 세팅해 놓아 움직일 시간을 소비하면서 필요 이상으로 말을 해야 하는 상황을 피해야 한다는 의미이다.

모든 클래스의 연습 시간은 트레이너와 회원 모두에게 필요하다. 연습 시간을 통해 트레이너는 동작의 역학적 자세를 관찰하고 큐를 주며, 회원은 더 발전된 자세로 동작을 해 볼 수 있다. 모든 학생이 이 그룹 분위기 내에서도 개인적인 코칭을 받았다고 느낄 수 있어야 한다. 각 운동선수의 경험과는 상관없이, 트레이너는 각 훈련 세션 이후에 각 회원에게 준 시간과 관심을 솔직하게 평가해야 한다. 목적은 트레이너의 효과성과 영향력을 극대화하는 것이다.

5. *존재감과 태도 - 긍정적이고 마음을 끄는 배움의 환경을 만들어 내는 능력. 트레이너는 회원들과 공감하고 친밀한 유대관계를 형성한다.*

이제 어디로 가야 하는가, 계속

존재감과 태도는 다른 기준들에 비해 딱히 꼬집어 말하기 힘들지만, 이것이 없다면 회원들은 바로 느낄 것이다. 긍정적이라는 것은 가짜로 하거나 억지로 해서는 안 되는 것이다. 트레이너는 진정성이 있어야 하고, 회원들에게 긍정적인 트레이닝 경험을 만들어 주겠다는 목표가 있어야 한다. 긍정적인 학습 환경은 다양한 형태로 나타나며, 효과적인 트레이너는 각 개인의 요구와 목표가 각기 다르다는 것을 인정한다. 각 개인과 어떻게 관계를 맺고 동기부여를 해서 그들이 목표로 하는 것에 도달하게 해 줄지 결정하는 것은 트레이너의 몫이다. 효과적인 트레이너는 각 회원과 개인적으로 상호 작용하고 명확하게 의사소통함으로써 대인관계 기술을 보여준다.

염려, 공감, 그리고 도움에 대한 열정이 바로 긍정적인 존재감과 태도를 가지고 있는 트레이너들의 특성이다. 효과적인 트레이너는 회원들의 삶의 질을 높여주는 것에 신경을 쓴다. 회원들은 트레이너의 역학적 자세, 해부학, 영양학을 잘 가르치는 능력보다, 바로 이런 관심을 더 빨리 인지한다.

6. *시연 - 해당 동작의 정확한 시각적 예를 보여줄 수 있는 능력. 시연은 술선수범과도 연관이 있는데, 트레이너라면 본인의 조언을 스스로 따라 해서 회원들이 보고 영감을 받을 수 있게 해 주어야 한다.*

트레이너라면 동작을 시각적으로 시연할 수 있는 능력이 있어야 한다. 시연이란 매우 유용한 교육 도구이며 이를 통해 안전하고 효과적인 동작 그리고 가동범위 기준을 보여줄 수 있다. 그러려면 트레이너가 자신의 동작의 역학적 자세를 정확하게 인식하고 있어야 한다. 이러한 목적이라면 신체적 제한이 있을 경우 다른 사람을 통해 실행하는 것도 허용된다. 좋은 눈을 가진 트레이너라면 이에 적합한 사람을 금방 찾아내는 것이 어렵지 않을 것이다.

시연은 한 수업 내에서만 동작을 잘 하는 것을 넘어선다. 시연에는 트레이너가 술선수범해야 한다는 것, 회원에게 요구하는 가동범위 기준을 본인도 지킨다는 것, 회원에게 제공하는 프로그램이나 영양에 관한 조언을 본인도 지킨다는 것, 그리고 회원에게 바라는 긍정적이고 서로 힘이 되어 주는 태도 등을 직접 보여주는 것 모두가 포함된다.

이러한 6가지 자질의 필요성을 이해하는 것은 간단하지만, 문제는 그룹 코칭과 같은 역동적인 환경에서 이러한 자질을 동시에 보여줄 수 있느냐는 것이다. 트레이너의 현재 숙련도와 관계없이 각 영역을 개선하기 위한 노력은 성공적인 트레이너의 특징이다. 운동선수가 끊임없이 동작의 역학적 자세를 개선하고 향상시키는 것처럼, 트레이너라면 코칭 기술을 향상 개선시켜야 훌륭한 트레이너가 될 수 있다. 이렇게 함으로써 코칭의 기교를 발달시킬 수 있다.

트레이너로서 전문성을 개발하는 방법

운동선수의 진전 속도를 따라가려면 코치가 계속해서 지식을 연마하고 개발해야 한다. 어떤 트레이너의 회원이 자신의 지식의 한계를 시험하지 않는다면, 그 트레이너는 이들을 보살피는 일을 충분히 잘 하고 있지 않다는 것이다. 전문적인 코치라면 학생이 본인의 한계를 극복하는 것을 바라고 자랑스러워하지만, 학생의 성장을 지체시킬 목적이라기보다는 학생의 요구사항보다 앞서 생각하여 이러한 속도를 늦출 수도 있어야 한다. 코치는 학문적 측면과 실무적 측면을 모두 개발하도록 집중해야 한다.



바이올린 연주에서 시 쓰기, 체조 경기에 이르기까지, 어떤 기술을 개발하든 초보자에게는 기초를 빠르게 넘기고 더 정교한 동작, 기술 또는 테크닉으로 넘어가려는 성향이 두드러지게 나타난다. 이러한 충동은 초보자의 저주라고 할 수 있다. 이는 독창성과 위험성에 빠르게 가까워 지는 것이다.”

- 클래스만 코치

이제 어디로 가야 하는가, 계속

다음은 트레이너가 전문성을 개발할 수 있는 몇 가지 방법을 제안한다.

1) 가장 먼저, 배우는 것을 가르쳐라. 경험을 통해서만 트레이너가 배우고 능숙해질 수 있다. 역동적인 환경에서 사람들과 협력하는 것이 매우 중요하다. 그러한 사람들이 처음에는 친구나 가족인 경우도 마찬가지이다. 생화학, 해부학, 교육 방법론을 이해하는 것이 중요하며 도움이 되지만, 그것만 가지고는 실제 상황에서 트레이너가 지식을 적용하기에는 턱없이 부족하다.

2) 어떤 운동법을 가르치는지 관계없이 숙련된 코치를 관찰하라. 그들이 무엇을 보는지 보고 언제 그것을 관찰하는지를 보라. 그들의 큐를 귀담아들여라. 최고의 코치는 아주 적은 단어만으로 역학적 자세의 뛰어난 개선을 이끌어낸다. 또한, 회원들과의 친밀한 관계를 살펴보자. 회원들이 그를 따르는 이유가 무엇인가?

3) 다른 사람을 코칭하는 영상을 촬영하라. 영상을 느리게 재생해서 동작 실수를 찾아내고 교정할 수 있는 능력을 발전시킬 수 있다. 자신에 대해 비판적으로 생각하고, 위에서 자세히 설명한 6가지 기준을 사용해 강점과 개선해야 할 영역을 평가하라.

4) [레벨2 자격인증 코스](#)(L2)에 참가하라. L2에서는 트레이너가 동료들이 지켜보는 자리에서 본인의 코칭(구체적으로 동작을 관찰하고 교정함)을 연습하게 된다. 레벨1 코스는 CrossFit의 개념적 틀을 이해하는 데 중요한 과정이며, L2는 코칭 기술을 발전시키는 데 목적이 있다. 이 코스는 효과적인 트레이너의 여섯 가지 자질에 대한 실무적인 피드백을 받을 수 있도록 설계된 코스이며, 트레이너가 특정 코칭 영역을 개선할 수 있도록 실용적인 방법을 제공한다.

5) 추가적인 [코스](#)에 참여하라. 특별 코스의 교육 방법은 레벨1 코스에 제공된 일반 정보와 다를 수 있다. 방법의 차이에 집중하기보다는 적용에 따라 방법론을 달리 하는 방법과 그 이유를 이해하는 데 집중하라.

CrossFit에서는 ‘운동 수준 조절’ 및 ‘문제점 찾기’와 같은 온라인 코스도 제공한다. CrossFit은 [자격인증](#)의 하위 코스로서 해부학 및 생체학, 비즈니스 모범 사례와 같은 주제에 대한 코스도 제공한다. 고급 자격인증을 받으려는 사람들은 이러한 코스를 통해 지속적인 필수 교육 크레딧을 받을 수 있지만, 이 코스는 모두가 들을 수 있다.

6) 트레이닝, 동작, 건강에 관련된 모든 것을 읽고 공부하라.

이제 어디로 가야 하는가, 계속

7) [CrossFit.com](https://www.crossfit.com)을 자세히 살펴보고 나와 있는 내용을 따라 해 보라. 이 아카이브(2001년 이후)에는 수년간 진행된 오리지널 CrossFit 프로그램이 보관되어 있다. 운동을 배우고 실험해 볼 수 있는 아주 좋은 자료이다. 우리는 모든 트레이너에게 잘 변형되어 있는 어려운 CrossFit 프로그램을 이해하려면 적어도 6개월 동안 CrossFit.com 프로그램을 따라 볼 것을 권한다. CrossFit.com 프로그램은 장기적인 결과에 필요한 운동 유형, 변형 및 볼륨(즉, 하루에 한 가지 운동)을 참조할 수 있는 좋은 모델을 제공한다. 또한 CrossFit.com에서 처방하는 모든 운동(Rx'd)은 가장 상급 운동선수만 완료할 수 있으므로 이를 통해 적절하게 운동 수준을 조절하는 법을 체험해 볼 수 있다.

8) CrossFit 레벨2 트레이너, 공인된 CrossFit 트레이너(레벨 3), 공인된 CrossFit 코치(레벨4)와 같은 상급 자격증을 취득하라. 레벨2 자격에 대한 자세한 내용은 [CrossFit.com](https://www.crossfit.com)에서 찾을 수 있으며, 자격인증에 대한 자세한 내용은 [CrossFit.com](https://www.crossfit.com)에서 확인할 수 있다. [CrossFit 레벨4 코치](https://www.crossfit.com) 자격은 CrossFit에서 제공하는 가장 상위 레벨의 자격이다. 이 자격증으로 커뮤니티 내의 전문적인 코치를 구분할 수 있다.

전문 지식을 쌓으면서 다른 사람을 훈련하는 방법

전문적인 훈련은 수년간의 경험과 레벨1 자격인증 코스 수료 후 오랫동안 공부한 것에서 나오는 것이다. 그러나 초보자나 경험이 부족한 사람도 다른 사람을 가르칠 수 있다. 다음의 세 가지 중요 원칙은 모든 레벨의 트레이너가 지침으로 삼아야 한다.

- 기본 원칙을 마스터해라.
- 범위를 제한해라.
- 최고를 추구하라.

기본 원칙을 마스터해라.

새로운 운동선수들은 역학적 자세, 지속성, 강도의 원칙을 충실히 지킬 때 가장 성공한다. 코치들은 종종 회원들이 강도의 최고조에 이르는 시간대를 관리한다. 트레이너는 새로운 회원들에게 자신의 서비스를 “팔아” 넘기기 위해 과도하게 복잡한 동작이나 볼륨이 높은 운동이 필요하다는 생각은 하지 말아야 한다. 글래스만 코치는 2005년 글 ["기본 원칙, 기교 및 마스터: CrossFit 트레이너에게 보내는 공개 서신 1"](#)에서 이에 대해 구체적으로 기술했다. 트레이너들은 회원들에게 올바른 역학적 자세를 가르치고 그들이 높은 강도를 적용하기 전 올바르게 움직일 수 있을 때까지 여유를 가져야 한다. 지속적으로 안전하고 올바른 역학적 자세를 고집하고, 그다음에 아주 점차적으로 중량과 볼륨을 올리는데, 동작의 오류는 없는지 매우 세심히 살펴봐야 한다. 이렇게 함으로써 부상의 위험을 줄일 뿐만 아니라, 선수들의 장기적으로 더 나은 성공을 만들기도 한다. 효율적이고 올바른 역학적 자세를 통해서 스피드와 중량을 계속 높일 수 있다. 이 지침을 통해 트레이너들은 배우고 경험을 얻는 동시에 회원들의 건강과 웰빙을 지켜줄 수 있다.

강도를 너무 많이 너무 빨리 적용하거나 너무 적게 적용하거나 전혀 적용하지 않으면 프로그램의 전반적인 이점이 줄어든다. 한계를 밀어붙이면 새로운 적응을 불러일으키고 이것은

이제 어디로 가야 하는가, 계속

강도 없이는 불가능하다. 반면에, 너무 강하고 너무 빨리 밀어붙이는 것은 장기적인 비효율성 혹은 부상을 초래할 수 있다. 확실하지 않다면 신중을 기해 천천히 발전하는 것이 오히려 좋다. 낮은 강도라도 대부분의 회원은 그저 다양한 기능적인 움직임을 하는 것만으로도 이득을 얻을 수 있으며, 강도를 높일 수 있다면 시간이 지날수록 이러한 이득이 분명해진다.

범위 제한

많은 CrossFit 제휴사들은 그룹 수업 방식으로 운영되는데, 초보 코치라면 이것이 힘들 수도 있다. 교육과 클래스 관리를 해야 하기 때문에 동작을 관찰하고 교정하는 것에 집중하지 못할 수 있다. 신입 트레이너는 먼저 친구나 가족을 개인적으로, 또는 소그룹 수업(2~3명 정도)으로 코치하는 것이 좋다. 이는 대규모 수업을 맡기 이전에 역학적 자세를 개선할 수 있는 능력을 완벽하게 하기 위해서이다. 또 다른 방법으로는 헤드 코치 보조로 클래스나 소그룹 훈련에 참여하는 것이다. 신입 트레이너는 나쁜 동작을 식별하는 능력과 좋은 동작의 규를 줄 수 있는 능력을 발달시킬 수 있고, 헤드 트레이너는 나머지 부분에 신경을 쓸 수 있다. 신입 트레이너들은 현지 [제휴사](#)에서 진행하는 인턴십이나 보조로 참여하여 경험을 쌓아야 한다. 항상 질 좋은 수업을 제공하기 위해서 트레이너는 수업 크기를 점진적으로 늘려야 한다. 글래스만 코치는 2006년에 "[전문적 트레이닝의 조절](#)"에서 다음과 같이 말했다.

“우리의 특징적인 날카로운 집중력과 운동선수에 대한 집념을 타협하지 않고 그룹 수업을 하기 위해서는, 모든 회원이 그룹 수업이라도 개인 수업에서 받는 만큼의 관심을 받고 있다고 느껴야 하는데, 이를 달성하기 위해서는 어마어마한 양의 훈련 기술이 필요하다. 이 스킬을 완전하고 적합하게 개발하는 길은 하나의 밖에 없다고 생각하는데, 그것은 바로 일대일 세션에서 그룹 세션으로 점진적으로 확장하는 것이다. 신입 트레이너가 이러한 환경에서 바로 잘하는 방법은 없다.”

하나의 양질의 클래스를 진행하는 것보다 중요한 것이 이러한 양질의 훈련을 하루에 여러 차례 제공하는 것이다. 캘리포니아의 산타크루즈에서 훈련할 때 글래스만 코치는 다음과 같이 말했다. “에너지, 집중력, 전문적 기준을 일정 수준 유지하면서 할 수 있는 수업은 하루에 다섯 개가 전부였다.”

범위를 제한한다는 것은 즉 트레이너들이 명료성과 자아 인식을 통해 자신이 무언가를 모를 때 그것을 인정할 수 있어야 한다는 의미이기도 하다. 스쿼트의 해부학적 요소에 관한 질문이든, 어떤 개인의 등 통증에 관한 질문이든, 아니면 왜 설탕 과다 섭취가 건강에 해로운지에 관한 질문이든, 본인의 현재 지식수준 또는 [역할의 범위](#)를 벗어나는 내용이라면 없는 말을 지어내어서는 안 된다. 본인의 지식 한도 내에서만 일을 한다면 회원들도 안전하게 훈련을 하게 될 것이고, 본인의 신뢰도도 올라갈 것이다. 트레이너가 건강과 피트니스에 관련된 모든 것을 알 것이라고 기대할 수는 없다. 필요한 경우 회원들에게 자신 있게 추천할 수 있는 다른 전문가들과 커뮤니티를 만들어라. 어떠한 질문이든 그 답을 찾으려는 노력을 하고, 의학적 증상에 관한 것이라면 항상 병원을 방문하라고 말해주어야 한다.

최고의 추구

이제 어디로 가야 하는가, 계속

성공적인 트레이너(혹은 제휴사)가 되기 위해 권장하는 CrossFit의 “비즈니스 모델”은 지속적으로 최고를 추구하는 것이다. 최고를 추구하는 것은 산타 크루즈에서 원조 CrossFit 체육관을 시작할 때 지침이 되었던 법칙이었는데, 지금도 CrossFit.com, 레벨1 자격인증 코스의 큰 결정에 참고가 되는 개념이다. 정말 중요한 목표는 더 질 좋은 훈련을 더 많은 사람에게 제공하는 것이다. 돈을 추구하는 비즈니스 모델을 만들기보다는, 훈련(그리고 회원)을 발전시키는 데 집중하라. 가장 성공적인 비즈니스 계획은 최고가 되어 시장이 가져다주는 부를 누리는 것에서 온다.

최고를 추구하기 위해서는, “어떻게 하는 것이 훈련과 제휴사를 발전시킬까?”라는 질문을 해 보아라. 장점과 단점의 분석은 모든 결정을 뒤죽박죽으로 만들 수 있고, 대부분의 문제는 간단한 질문에 의해 결정이 된다. “이것이 프로그램의 질 혹은 훈련 경험을 더 발전시킬 것인가?” 만약 대답이 “그렇다!”라면 당신은 최고를 추구하고 있는 것이 분명하다.

CrossFit 커뮤니티 및 진술

레벨1 자격인증 코스는 공식적으로 CrossFit 커뮤니티에 참여하는 좋은 방법이다. 이 코스는 CrossFit 프로그램에 대한 개념적인 틀을 제공한다. 또한, 생각을 함께하는 겸손하고, 근면 성실하며, 봉사 정신이 투철한 사람들 사이에서 CrossFit 커뮤니티의 정신인 동지애와 지지를 전파하는 역할을 한다.

CrossFit 제휴사와 더불어, 레벨1 트레이너가 된 사람들은 CrossFit 커뮤니티의 가장 중요한 사절단 역할을 한다. CF-L1 자격 획득이 제휴사를 만들기 위한 첫 번째 단계이다. 이 프로세스에 대한 자세한 내용은 [CrossFit.com](https://crossfit.com)에서 확인할 수 있다. 이 전 세계적인 커뮤니티는 13,000개 이상의 제휴사로 이루어진 강력한 네트워크이다. 기존 제휴사에서 일하든, 새 제휴사를 열든 관계없이 각 CrossFit 트레이너는 일상생활에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 만성 질환을 예방할 수 있는 고기와 야채, 견과류와 씨앗, 약간의 과일, 전분이 없는 음식과 설탕을 먹지 않는 식단을 지키고 계속해서 변화를 주는 기능적 움직임을 고강도로 실시하는 것은 매일 노력이 필요한 일이다. 이를 통해 사람들은 심지어 체육관 밖에서도, 상상하지 못했던 기술을 습득할 수 있다. 또한, 사회적으로 지원을 받을 수 있는 네트워크를 제공할 뿐 아니라 삶의 질을 크게 높여 준다. 커뮤니티의 힘을 경험할 수 있는 가장 좋은 기회는 전 세계에서 380,000명 이상이 모여 피트니스를 테스트하고 더 중요하게는 어제보다 더 나아지도록 자극을 주는 [CrossFit 게임](https://crossfit.com) 오픈이다.

CrossFit 커뮤니티가 더 커지면서 피트니스, 영양 및 체격에 대해 주류를 이루는 생각이 변화하고 있다. CrossFit LLC의 목표는 항상 CrossFit 훈련을 통해 더 많은 사람에게 긍정적인 영향을 미치는 것이지만, 이러한 변화를 주도하는 것은 전 세계 커뮤니티이다. CrossFit은 트레이너들이 활기차고 커뮤니티에 더욱 깊이 참여하기를 원한다. 언제든지 coursefeedback@crossfit.com으로 피드백을 보내주기 바란다. 여러분의 의견은 CrossFit LLC가 목표를 온전히 실현할 수 있는 밑거름이 된다.

CrossFit은 트레이너들이 자신들이 가치 있게 여기고 존중하는 모든 것을 아끼고 보호하듯이 커뮤니티를 아끼고 보호하기를 바란다. 수천 명의 CrossFit 트레이너들이 레벨1 자격인증 코스를 코칭 커리어의 발판으로 사용해 왔다. 신입 트레이너들은 레벨1 코스와 이 가이드를 통해 얻은 자료를 활용하고 이를 서서히 다른 사람에게 적용하여 천천히 그 범위를 넓혀갈 수 있다. 이렇게 지속적으로 역량을 발달시키면 결국에는 코칭 기교를 달성하게 될 것이다. ■

책임감이 있는 훈련

전문적인 코치의 역할은 회원 한 사람의 피트니스를 발달시키고 건강을 지켜 주는 것이다. 회원을 안전하게 보호하는 것에는 동작의 포인트를 파악하고 잘못된 부분을 파악하고 교정할 수 있는 능력이 포함된다. 그러나, 회원의 안전에는 프로그램, 특수 집단의 특정 요구사항, 장비 배치, 그리고 자격을 올바르게 나타내는 것 등 여러 가지 실행 계획적인 요소가 필요하다. 이 글은 새로운 레벨1 트레이너들이 전문성을 얻어가는 과정에서 다른 사람을 책임감 있게 훈련하도록 준비시키기 위한 글이다.

회원의 횡문근 용해증 위험 완화

흔하지는 않지만 횡문근 용해증은 CrossFit이나 근세포에 손상을 가하는 모든 과정을 포함하여 고강도 혹은 너무 많은 운동량 때문에 발생할 수 있다. 횡문근 용해증은 근육 조직이 파괴되고 근육 세포의 내용물이 혈류로 방출될 수 있는 의학적 상태를 말한다. 이러한 과정에서 신장이 손상될 수 있으며, 드물게 신부전증이나 사망으로 이어질 수도 있다. 적절한 병력을 가지고 있는 환자의 크레아틴키나아제(CK 또는 CPK라고도 함) 수치가 높아졌을 때 횡문근 용해증 진단이 내려진다. 실제로 근육 손상의 원인은 미오글로빈이지만, 미오글로빈보다 CPK가 혈액 내 측정이 쉽기 때문에 이를 일반적으로 횡문근 용해증의 표지로 사용한다.

치료는 넉넉한 약의 정맥(IV) 주사를 투여하여 신장의 미오글로빈을 희석하여 신장을 깨끗이 씻어내는 방식으로 이루어진다. 최악의 경우에 신장이 회복되는 동안 투석이 필요할 수도 있다. 드문 경우이기는 하지만 신부전으로 인해 일반적인 전해질에 불균형이 생기고 이로 인해 심장 정지가 발생하여 사망에 이를 수도 있다. 대부분의 환자는 질환의 심각성에 따라 몇 시간에서 일주일 정도 정맥주사를 맞은 후 완치를 한다.

다음은 CrossFit 트레이너가 횡문근 용해증으로부터 운동선수를 보호할 수 있는 몇 가지 방법이다.

- 역학적 자세 및 지속성, 강도의 원칙을 따른다.
- 횡문근 용해증 발생률이 높은 동작(원심성 수축을 오래 지속하는 동작들)을 알고 이런 운동을 프로그램에 넣을 때 총운동량을 염두에 둔다.
- 회원에게 적합한 방법으로 운동을 조절한다.
- 점진적인 운동 수준 조절을 피한다.
- 회원에게 횡문근 용해증 증상과 언제 병원에 찾아가야 하는지 가르쳐 준다.

책임감이 있는 훈련, 계속

역학적 자세-지속성-강도 원칙을 따르는 것은 운동선수가 장기적인 성공을 가장 잘 준비할 수 있을뿐더러, 횡문근 용해증(및 다른 부상)이 발생할 가능성을 완화시키는 방법이기도 하다. 천천히 강도와 볼륨을 점차적으로 증가시키는 것은 몸이 고강도와 높은 볼륨의 운동에 순응하게 해준다. 올바른 역학적 자세를 빠르게 발휘하는 운동선수들도 강도와 운동량을 점차적으로 올릴 필요가 있다. 새로운 운동선수들을 가르칠 땐, 트레이너들은 낮은 중량을 사용하고, 운동량을 줄이고, 테크닉을 가르쳐 주는 데에 집중해야 한다. 2, 3주에 걸쳐 “운동 요소”나 “기초”를 가르치는 클래스를 진행하는 제휴사에서, 운동선수들은 CrossFit 훈련에 순응하기 위해 충분한 시간을 가져야 하므로 도입기를 지나도 운동 수준을 크게 조절해야 한다. 만약 초보자들을 위한 별도의 수업이 없다면, 이러한 운동을 신규 운동선수 대상의 테크닉 수업으로 진행하고 스피드나 중량보다는 역학적 자세에 집중하도록 한다. 강도를 얼마나 빨리 올리는지에 대해 정해진 법칙은 없으나, 장기적인 피트니스를 위해 조심스럽게 운동을 하는 것이 현명하다. 최고의 운동선수라 할지라도 몇 달 정도 중량과 운동량을 조절하며 유지하는 것이 좋으며 그 후에 점진적으로 강도를 올리도록 한다. 트레이너들은 운동선수들에게 이전 운동이 어떤 식으로 영향을 주었는지 지속적으로 체크를 할 필요가 있다. 강도는 CrossFit에서 중요한 역할을 하지만, 각 운동선수는 평생 동안 꾸준히 자신의 피트니스와 강도의 내성을 개선할 수 있다.

횡문근 용해증의 위험을 완화 시키는 두 번째 방법은 발생 원인이 되는 동작들을 파악하는 것이다. 초보 운동선수들은 “네거티브”(원심성 수축 구간을 연장시키는 동작들)를 최소화해야 한다. 네거티브 동작들이 힘을 발달시키는데 효과적이라 할지라도, 초보자들은 많은 양을 수행하지 않도록 해야 한다. 운동선수들은 네거티브 동작의 양을 긴 시간에 걸쳐 점진적으로 늘릴 수 있다.

동작의 원심성 수축 구간을 피할 수 없거나 피하면 안 되는 경우, 원심성 수축 구간을 더 길게 유지하게 해주는 동작들이 있다. CrossFit에서는 점핑 풀업 그리고 완전한 가동범위의 GHD(glute-ham developer) 싯업 등을 사용한다. 점핑 풀업을 할 때 운동선수들은 내려오는 구간의 시간을 더 늘려서는 안 되고, 다리로 충격을 흡수시키며 턱이 바를 확실하게 넘어섬과 동시에 팔을 쪽 편 자세로 바로 떨어져야 한다. 마찬가지로, 완전한 가동범위의 GHD 싯업에서도 신규 운동선수들은 반복 횟수를 낮추고 수용력이 발달할 때까지 잠재적으로 가동범위를 줄여야 한다. 트레이너들이 CrossFit의 경험이 어떻게 되었든 간에 GHD 싯업을 주기적으로 사용하지 않는 운동선수들을 위해서 반복 횟수나 가동범위를 조절할 때도 주의를 기울여야 한다. 운동 총량에 대한 정해진 법칙은 없으나, 초보자와 새로운 CrossFit 운동선수(그리고 GHD를 주기적으로 사용하지 않는 숙련된 CrossFit 운동선수)는 비교적 낮은 반복 횟수의 제한된 가동범위의 GHD 싯업(즉, 평행)으로 시작해야 하고 거기서부터 지속적인 노출과 함께 점진적으로 늘려야 한다.

계속해서 운동의 난이도를 조절함으로써 지친 상태의 운동선수를 계속해서 움직이게 만드는 점진적인 운동 수준 조절은 초보자들 혹은 심지어 중급자들도 반드시 피해야 한다. 지친 선수들은 운동을 멈추고 운동을 완료하기 위해 필요한 만큼 휴식을 취하게 한다. 예를 들면, 트레이너가 중량을 계속 낮추어서 운동선수가 반복 횟수를 마치기 위해 멈출 필요가 없게 만드는 것이다 (예: 운동 도중에 135lb. 바벨 스러스터를 115에서 95로 65로 45로 중량을 낮춤). 점진적인 운동 수준 조절을 사용할 수도 있지만, 이는 매우 숙련된 운동선수들에게도 매우 주의를 기울여서 실행되어야만 한다.

책임감이 있는 훈련, 계속

운동선수를 횡문근 용해증의 잠재적 위험과 이를 줄이는 방법 그리고 증상들에 대해서 교육하는 것 또한 현명하다. 이것은 운동선수가 특히 운동을 “처방된”(“Rx’d”) 방법으로 완수하기를 열망할 때 그들의 운동을 조절해야 하는 이유를 이해시키는 데에 도움이 된다.

술과 약을 사용하는 것은 횡문근 용해증의 위험을 높이며, 운동선수는 특히 운동 전에 과음을 피해야 한다. 스타틴(콜레스테롤 저해제)을 포함한 특정한 약의 복용은 횡문근 용해증의 위험을 높인다.

횡문근 용해증의 증상으로는 전반적인 심한 근육통, 메스꺼움과 구토, 복부 경련, 더 심한 경우에는 검붉은 혹은 콜라색의 소변이 있다. 소변 색 변화의 원인은 고기의 색을 빨간색으로 보이게 하는 분자인 근육의 미오글로빈에 있다. 만약 이런 증상들이 운동 후에 나타나거나 언제든지 검붉은 소변이 나타난다면, 운동선수는 즉시 병원을 찾아야 한다.

가장 위험이 높아 보이는 운동선수는 CrossFit 외 훈련으로 적당한 피트니스 수준에 도달한 사람들, CrossFit을 그만뒀다가 다시 시작하는 사람들, 혹은 평소 자신이 수용할 수 있는 기준보다 운동량이나 강도를 과하게 넘어서 숙련된 CrossFit 운동선수들이다. 이러한 운동선수는 무리가 갈 정도의 강도를 내는 충분한 근육량과 컨디셔닝 능력을 가지고 있기 때문이다. 일반적으로 가장 건강이 좋지 않은 사람들이 위험이 가장 낮은 것으로 보인다(그렇지만 아예 위험이 없는 것은 아님). 이는 아직 충분한 근육량이나 높은 수준의 강도를 낼 수 있는 수용력을 갖추고 있지 않기 때문으로 추측할 수 있다. 다시 말해서, 트레이너는 운동 수준을 올바르게 조절하고 모든 회원의 현재 수용력과는 별개로 역학적 자세에 집중해야 한다는 것이다.

장비 및 스팟팅 관련 부상의 최소화.

역학적 자세, 지속성, 강도의 법칙을 따르는 것 외에도, 제휴사는 체육관에서 일어날 수 있는 부상의 위험을 줄일 수 있다. 장비의 상태, 사용과 배치, 그리고 운동선수 동작에 대한 잘못된 보조로 발생하는 문제와 관련하여 매우 현실적인 위험이 있다.

장비의 상태는 설치 상태와 매일매일의 유지 상태를 모두 의미한다. 설치는 주로 풀업 리그 설치하기, 체조 링 매달기, GHD 조립하기 등에 적용된다. 소유주가 경험이 많이 없을 때엔 전문가의 도움을 빌리는 것이 좋다.

풀업 리그와 체조 링 그리고 연결 스트랩은 예상 최고 지지 무게보다 훨씬 무거운 중량을 견딜 수 있게 설계되어야 한다. 이러한 구조물은 일반 회원들이 사용하기 전에 최고의 하중 테스트를 거쳐야 한다.

정기적으로 날짜를 정하여 모든 장비를 유지보수하는 것이 매우 중요하다. 운동선수가 땅에서 발을 떼고 올라가는 장비나 운동선수가 거꾸로 매달리는 장비는 조금 더 많은 시간과 주의를 기울여야 한다. 스트랩, 랙 혹은 바, 그리고 잠금장치 등의 지지해 주는 부품이 정상적으로 작동하도록 관리하고 일상적인 마모가 있는지 주기적으로 체크해야 한다. 일부 부품은 사용 도중에 문제가 발생할 수도 있다. 핸들이나 칼라가 떨어질 위험이 있는 덤벨, 케틀벨 그리고 심지어 바벨까지도 주기적으로 상태가 온전한지 점검해야 한다. 트레이너들은 문제가 있는 장비는 수리하고, 교체하며 즉시 사용을 중지해야만 한다.

책임감이 있는 훈련, 계속

배치는 수업 중이나 운동 중 장비와 운동선수의 위치를 조정하는 것을 의미한다. 각 운동선수가 동작을 실시하는 데 필요한 충분한 공간뿐 아니라 장비가 잘못 움직이거나, 잘못된 동작을 했을 때 또한 코치나 다른 운동선수가 지나다니는 통로 등을 고려한 완충 공간까지 필요하다. 트레이너들은 어떠한 상황에서도 바, 플레이트, 박스 등 여분의 장비를 운동 공간 근처에 두지 말아야 한다. 이런 장비들이 운동선수에게 굴러갈 수도 있고 만약 다른 장비들이 그 위로 떨어지면 튕겨 나갈 수도 있다.

트레이너들은 필수적으로 역동적인 동작 중에 넘어지는 것에 대비해야 한다. 운동선수가 킵(풀업 혹은 머슬업)을 하는 도중 그림을 놓치게 될 가능성이 있다. 트레이너는 운동선수에게 운동 중 엄지손가락으로 바를 감싸 쥐도록 추가로 피드백을 제공해야 한다. 그러나 이것은 그렇게 간단하지 않으며, 어떨 때는 특히 손이 작은 운동 선수에게는 더 위험할 수도 있다. 어떤 손 포지션을 선택하든, 운동선수는 그림이 풀릴 때(더 나은 균형과 조절력을 주기 위해 특히 벤치 프레스나 머슬업처럼 위험이 큰 바벨 또는 링 동작에서 엄지손가락을 감싸 쥐는 것은 항상 권장됨) 언제 동작을 끝내야 하는지 몸이 인지할 수 있는 능력을 개발해야 한다. 박스와 랙은 운동선수들의 바로 밑이나 뒤, 혹은 바로 앞에 있어야 안 된다. 조절이 가능한 링은 적절한 높이로 내려져 있어야 한다. 박스를 이용한 보조가 필요할 경우 운동선수가 갑자기 내려올 경우를 대비해 운동을 하는 선수의 옆(다른 운동선수의 동선 밖)에 놓는 것이 가장 좋다. 이런 위험을 조절하고자 하는 트레이너들을 위한 권장 사항은 운동이 시작하기 전에 “시행 연습”을 해보는 것이다. 각 운동선수가 제안된 동작을 하는 공간들을 살펴보아라. 이는 트레이너의 구령에 맞추어서 스테이션을 돌리고 공간과 배치를 확인하기 위해 빠른 연습을 실시하는 방법으로 간단하게 진행할 수 있다. 트레이너들은 안전을 확보하기 위해 참석자들이 운동 도중 같은 경로로 이동하도록 지도할 수 있다.

운동선수들은 또한 리프트를 할 때 안전하게 바를 피하는 방법과 필요에 따라 다른 선수들을 어떻게 보조하는지에 대해서 지도를 받을 필요가 있다. 대부분의 역도 동작에선, 운동선수들은 어떻게 바를 안전하게 피하는지만 배우면 된다. 트레이너들은 운동선수들에게 이 기술들을 가르쳐야 하고 그들이 많은 중량을 들어 올리기 전에 이를 연습하게 할 필요가 있다. 트레이너들은 위에서 언급한 것과 같이 운동하는 선수들의 주위에 충분한 공간이 확보되었는지를 확인하여, 리프팅이 실패 했을 때 장비가 튕기지 않도록 해야만 한다. 벤치 프레스(보조 필수)와 백 스쿼트(특히 로우바 자세가 사용될 때)를 제외하고는 역도 동작에서는 보조를 권장하지 않는다. 트레이너들은 운동선수들이 올바른 보조 방법을 알고 있을 거라 예측해서는 안 되며, 낮은 무게로 지도 및 연습해야 한다.

숙련된 트레이너들 혹은 운동선수들은 체조 동작들을 위한 보조를 할 수도 있다. 트레이너들 혹은 운동선수는 보조자와 운동선수 모두에게 위험이 적은 보조를 해야 한다. 일반적으로 체조 동작은 동작의 적절한 지지를 위해 상체 또는 고관절쪽에 보조를 받지만, 어떨 때는 고관절 혹은 다리를 보조 받는 것이 성공적일 수도 있다(예: 물구나무서기). 보조자는 만약 부딪힐 위험이 낮다면(예를 들면 링 서포트, GHD 싯업), 운동선수의 뒤에 있을 수도 있지만, 대개는 운동선수의 옆이 가장 적합한 위치이다(예: 물구나무서기).

트레이너들은 감염 확률을 줄이기 위해 장비 청결도를 확인할 필요가 있고, 알맞은 소독약과 살균제, 깨끗한 천을 운동 공간 근처에 비치해 두어 바에 묻은 피를 즉시 닦을 수 있도록 해야 한다. 혈흔 제거 절차는 [CrossFit Journal](#)에서 확인할 수 있다.

책임감이 있는 훈련, 계속

의학적 치료가 필요한 운동선수의 컨디션 살펴보기

트레이너의 첫 번째 역할은 운동선수들의 동작을 지도하고 발달시키는 데 있을지라도, 그들이 운동 도중에 얼마큼 열심히 하고 있는지를 살펴볼 필요가 있고 그들의 건강이 지켜지는지 확실하게 할 필요가 있다. CrossFit 운동은 상대적으로 고강도를 사용하기 때문에, 운동선수들은 그들의 신체적, 정신적 내성 내에서 운동을 하게 된다. 운동선수가 지나치게 열심히 할 수도 있고, 환경적인 요인이 특정 상황을 악화시킬 수도 있다.

극심한 온도 변화, 특히 더위는 문제가 될 수도 있다. 트레이너들은 매우 더운 날이나 습한 날씨에는 충분한 양의 물을 준비해야만 하고, 과로의 일반적인 증상(예: 어지러움)이 나타나는지 확인을 해야만 한다. 더운 날씨는 또한(비록 어떤 경우엔 낮은 온도에서도 발생한 적이 있지만) 횡문근 용해증의 잠재적 위험을 높이고, 트레이너들은 운동선수들이 충분한 수분(너무 지나치게 수분이 공급되는 것을 경고 하는 것 또한 포함)을 섭취하는지 살펴야 한다. 현재 주류를 이루는 문헌에서는 시간당 1.2L 비율을 권장하지만, 이것도 실질적으로 너무 많은 양이며 수분 과잉을 유발할 수 있다. 열사병의 증상이 발생할 가능성이 있는 운동을 할 경우엔(예: 운동선수가 정신 혼돈 상태를 보임), 트레이너는 운동선수가 입고 있는 불필요한 옷을 벗기고, 구급차가 오기 전까지 찬물로 적셔 주어야 한다.

날씨 외에 의료 검진이 필요한 다른 상태가 있을 수 있다. 무감각 혹은 관절이나 근육의 만성 통증과 같은 증상들은 의학전문가들이 해결해야만 한다. 의료검진은 모든 의식이 없는 선수에게는 즉각적으로 필요하다.

트레이너들은 심폐기능 소생법(CPR)과 자동제세동기(AED)의 사용법을 배우고, 체육관에 AED를 구비함으로써 응급상황에 가장 잘 대비할 수 있다. 대부분의 주는 법률로 이를 요구하고, CrossFit 트레이너들과 제휴사들은 모든 해당 주의 법률을 준수해야 한다. CPR/AED 자격증은 보통 단체(예 Red Cross, American Heart Association)에 따라서 1년 혹은 2년간 유지되며 트레이너들은 항상 그 자격을 유효하도록 유지해야만 한다.

수분

목이 마를 때 물을 마시고, 그렇지 않을 땐 마시지 마라.

우리는 활동 중 중량 감소를 방지하기 위해 수분 섭취를 권장하는 수분공급 방법을 따르지 말 것을 권장한다. 신체 활동 중 탈수 현상은 정상적인 신체 반응이며, 목마름의 기전은 운동 중 수화작용과 혈청 나트륨의 농도 조절만으로도 충분하다.

운동 중 갈증 해소 만이 아니라 몸무게 감소를 방지하기 위해 물을 마시는 것은 건강이나 운동 효과에 어떠한 효과도 가져다주지 못한다. 그것은 또한 잠재적으로 혈청 속의 나트륨 농도가 극도로 낮아져 운동과 연관된 심각한 나트륨과소혈증(EAH)을 유발시킨다. EAH는 액체를 너무 많이 섭취했을 때 발생하고 훈련 중에 “가능한 많은 양의 액체”를 섭취하여야 한다는 생각이 보편적이기 때문에 생기는 하나의 의원성 질환이라고 볼 수 있다.

EAH의 원인이 될 수 있는 액체류는 전해질이 강화된 스포츠 음료 등이다. 널리 알려진 것과 반대로, 이런 상업적인 음료는 저나트륨혈증의 위험을 줄여주지 않는다. 향료와 설탕 함량 때문에 이런 음료들을 마시면 물만 마실 때보다 액체를 과도하게 섭취할 확률이 높아지므로 운동선수에게 치명적일 수 있는 EAH의 위험성이 증가한다.

책임감이 있는 훈련, 계속

특수 집단

의학적 질환이 있는 사람은 트레이너를 통해 피트니스 프로그램을 시작하기에 앞서 의사의 허락을 받아야 한다. 트레이너는 회원의 병력서를 통해 일어날 수도 있는 상황들을 분석할 수 있겠지만, 운동에 앞서 의사의 허락이 필요한 질병(당뇨나 처방약이 필요한 질환들)이 무엇이 있는지, 그리고 건강 상태에 대해 직접 질문할 것을 권장한다.

자주 볼 수 있는 특수 집단에는 임신부가 포함되어 있는데, 임신 사실을 알게 되었을 경우 의사의 허가와 조언을 요청하여야 한다. [CrossFit Journal](#)에는 “[임신: 실용적인 운동 수준 조절 가이드](#)”와 같은 임신한 운동선수를 위한 운동 수준 조절을 참조할 수 있는 여러 자료가 있다. 특히 트레이너가 신경 써야 할 부분은 운동 중 떨어질 수 있는 동작(예: 박스 점프, 로프클라임)이며, 종아리 통증이나 붓기를 호소하면 더 심각한 증상으로 발전할 수 있기 때문에 더 잘 살펴봐야 한다.

많은 운동선수는 수술 후에도 활동량을 유지하는 것이 회복에 더 도움이 된다고 한다. CrossFit 운동은 당연히 이런 사람들을 위해서도 조절이 가능하지만, 이런 사람들의 운동 요법을 다시 시작하기에 앞서 트레이너가 의사의 허가를 받아야 한다.

트레이너로의 [역할의 범위](#)는 운동하고자 하는 사람의 욕구를 충족시켜 주고 방향성을 제시하는 것이지 의학적인 증상을 진단하거나 치료하는 것까지 확장된다고 생각하면 안 된다.

“CrossFit 레벨1 트레이너” 자격의 합법적 사용

레벨1 자격인증 코스의 시험을 통과하면 CrossFit 레벨1 트레이너의 자격이 주어지는데, 이는 CF-L1 트레이너라고 줄여 쓰기도 한다. 이 코스의 승인을 담당하는 [미국표준협회](#)(ANSI)에서 이 자격을 허가해 준다.

CrossFit 트레이너로서 지켜야 할 사항은 다음과 같다.

- 해당 자격에 알맞은 용어를 사용한다.
- [레벨1 트레이너 자격증명 라이선스 계약](#)에 따라 행동한다.

참석자는 테스트 결과를 받으면 이 문서에 서명한다.

CrossFit 레벨 1 트레이너는 레벨 1 자격인증을 보유한 사람이다. 이 자격인증은 5년 동안 유효하다. 트레이너 자격의 유효 기간을 유지하는 방법은 [참석자 핸드북](#)에 나와 있다. CrossFit의 공개 [트레이너 디렉토리](#)를 통해 각 개인의 자격인증 상황을 입증할 수 있다. 이 시험에 통과한 사람들은 “공인된”이라는 말을 사용해서는 안 된다. 용어의 차이가 사소하게 보일지라도, “공인된 레벨 1”이라는 말을 사용하는 것은 허위 진술에 해당하며, CrossFit에 의해 보충받지 못한다. 레벨 1 자격인증 코스와 같은 “자격인증 코스”는 가르침을 목표로 하고, 그 목표 달성에 필요한 시험이 포함된 코스이다. 참석자가 강의 내용을 이해했는지 확인하기 위한 테스트뿐 아니라 교육적 요소 또는 “훈련” 요소가 모두 포함되어 있다. 공인 CrossFit 트레이너 또는 공인 CrossFit 코치 [자격](#)과 같은 “공인 자격”은 교육 요소 없이 시험을 통해서만 부여되는 자격이다. 공인 자격을 통해 한 직업군에 종사하는 모든 사람들의 능력치를 평가할 수 있다. 공인 자격 준비는 지원자 스스로 해야 한다. 쉽게 말하자면, CrossFit 자격의 경우에도, 공인 자격이라는 것은 자격인증보다 폭넓은 전문성을 갖고 있음을 의미한다.

책임감이 있는 훈련, 계속

CrossFit 레벨 1 트레이너 자격은 학위를 표시하는 것처럼 이름 뒤에 쓸 수 있다(예: M.S., R.N., D.C등). 자신을 소개하는 웹사이트나 명함에 쓰는 것도 허용된다. “CrossFit”이라는 명칭이 들어간 서비스를 판매하는 데에 사용되는 것은 허용하지 않는다. (예: CrossFit개인지도, CrossFit 수업) 서비스를 판매하고자 하는 트레이너는 CrossFit [제휴사](#) 운영 신청을 먼저 해야 한다.

레벨1 코스를 통해 참가자들은 많은 양의 지식을 얻게 된다. 이 중 대부분은 다른 곳에서도 공개적으로 얻을 수 있는 정보이고 피트니스 업계에서 어떤 방식으로든 받아들여지거나 알려진 정보이다. 그렇지만 이런 정보들이 레벨1 코스 이외의 곳에서는 이렇게 정리되고 포장되어 있지 않다. 이것이 바로 CrossFit 방법론의 정의이다. 한 개인이 CrossFit 방법론을 사용해서 무료로 본인 또는 친구나 가족을 훈련할 수 있다. 그러나 CrossFit 이름 또는 로고(즉, CrossFit 브랜드)를 사용해서 서비스를 마케팅하려면 레벨1 트레이너라 해도 제휴를 맺어야 한다. CrossFit 명칭을 허가받지 않고는 사업이나 서비스에 허가 없이 광고, 판매, 홍보, 또는 요청할 수 없다. CrossFit 명칭을 허가받는 것을 보고 제휴를 맺는다고 한다. 제휴에 대한 더 많은 정보는 CrossFit.com에서 찾을 수 있다.

CrossFit 참가자의 위험 대 이득 비율은 굉장히 낮다. 그러나 이 낮은 위험률을 계속 유지하는 것은 트레이너의 몫이다. 여기에서 제공되는 가이드는 신규 CrossFit 트레이너가 회원의 안전을 유지하는 데 많은 도움을 줄 것이다. ■

기본 원칙, 기교 및 마스터:

CROSSFIT 트레이너에게 보내는 공개 서신

2005년 8월 최초 [출간](#).

체조의 경우는 실수 없이 루틴을 완료해도 만점인 10.0을 받지 못한다. 잘 받아야 9.7 점이다. 마지막 0.3점을 얻으려면 루틴을 실수 없이 실행해야 할 뿐 아니라 “위험, 독창성, 기교”를 보여줘야 한다.

위험은 놓치거나 망칠 수 있는 동작을 실행하는 것이고, 독창성은 해당 운동선수에게만 볼 수 있는 동작이나 동작의 조합(즉, 이전에 보지 못한 동작 또는 시퀀스)을 의미한다. 안타깝게도 초보 체조선수는 위험성과 독창성을 보여주는 것을 좋아한다. 두 가지 요소 모두 극적이고 재미있고 특히 운동선수들 사이에서는 경외심을 불러일으키지만, 관중은 위험성이나 독창성을 보여줘도 인지하지 못할 가능성이 높다.

그러나 기교는 완전히 다르다. 체조에서 기교는 “일반적인 동작을 굉장히 잘 해내는 것”으로 정의된다. 위험성 및 독창성과 달리 기교는 규정하기가 매우 어렵다. 그러나 코치와 운동선수뿐 아니라 관중도 쉽게 인지할 수 있다. 그러나 더 중요한 것은, 기교는 마지막 0.3점을 얻기 위한 요건 그 이상이라는 점이다. 기교는 항상 진정한 마스터를 나타내는 지표가 된다.

바이올린 연주에서 시 쓰기, 체조 경기에 이르기까지, 어떤 기술을 개발하든 초보자에게는 기초를 빠르게 넘기고 더 정교한 동작, 기술 또는 테크닉으로 넘어가려는 성향이 두드러지게 나타난다. 이러한 충동은 초보자의 저주라고 할 수 있다. 독창성과 위험에만 매달리기 때문이다.

초보자의 저주는 과도한 치장, 우스꽝스러운 창의성, 빈약한 기초 동작으로 나타나며 궁극적으로는 기교가 현저하게 부족하므로 마스터하는 속도를 늦춘다. 어느 분야에서든 최고인 사람에게서 배울 기회가 있었다면 그들의 가르침이 매우 단순하고 기초적이고 기본적이라는 것에 놀랐을 것이다. 초보자의 저주는 배우는 사람과 가르치는 사람 모두에게 피해를 준다. 신체 훈련도 다르지 않다.

신체 훈련 프로그램을 결국에 파멸로 이르게 하고 코치들의 효과성을 떨어지게 만드는 원인은 기본 동작에 대한 노력이 부족하기 때문이다. 우리는 프로그램을 만들고 감독하는 데에서 이러한 모습이 두드러지게 나타나는 것을 알고 있다. 짧고 강도가 높은 커플렛이나 CrossFit의 전형을 보여주는 트리플렛을 처방하는 경우는 드물다. 트레이너가 실제로 기초 동작의 역학적 자세를 일일이 확인하는 경우는 드물다.

기본 원칙, 기교 및 마스터: CrossFit 트레이너에게 보내는 공개 서신, 계속

나는 어떻게 이런 일이 일어나는지 이해하고 있다. 사람들에게 멋진 고급 동작을 가르치고 싶은 것은 자연스러운 일이다. 기초 동작에서 고급 동작으로 빠르게 바꾸라고 촉구하는 것은 회원을 즐겁게 하고 회원에게 여러분의 기술과 지식을 자랑하려는 자연스러운 욕구에서 비롯된다. 하지만 정말이지 그것은 어리석은 행동이다. 아직 오버헤드 스쿼트도 하지 않았는데 스내치를 가르치거나, 아직 에어 스쿼트도 안 했는데 오버헤드 스쿼트를 가르치는 것은 엄청난 실수이다. 이처럼 고급 동작으로 돌진할 경우 부상 위험이 증가하고, 발전과 진전 속도가 느려지며, 회원이 노력을 통해 얻는 성과의 속도가 둔화될 수 있다. 간단히 말해서, 피트니스가 지체된다.

기초 동작을 고집한다면 회원은 여러분이 마스터 트레이너라는 것을 바로 알아차릴 것이다. 그러면 고객은 따분해하지 않고 경외심을 갖게 된다. 분명 그럴 것이라 약속한다. 고객은 기본 동작의 힘을 빠르게 인지할 것이다. 또한 모든 측정 가능한 방식으로 진전을 보이고 그때마다 기초에 충실한 강사를 만난 것을 축복이라고 여길 것이다.

기초 동작으로 돌아간다면 훈련이 개선되고 회원이 더 빠르게 발전하며 여러분은 더 숙련되고 전문적인 강사로 인식되어 더 많은 존경을 받게 될 것이다.

1시간 세션에는 워밍업을 하고, 기초 동작 또는 기술을 연습하거나 개인 신기록(PR) 또는 맥스 리프트를 시도하고, 운동선수의 동작을 논의하고 비평한 다음 이러한 기술을 활용하여 빠르게 진행되는 작은 커플렛이나 트리플렛을 실시하거나 그냥 놀 수 있는 시간이 충분하다. 놀이는 중요하다. 타이어 뒤집기, 농구, 계주, 잡기 놀이, 후버볼 등은 좋은 프로그램을 만들기 위한 필수 요소이지만, 소금, 후추, 오레가노 같은 양념 역할을 한다. 이러한 활동은 메인 코스가 아니다.

CrossFit 트레이너는 지구상에서 가장 우수한 트레이너가 될 수 있는 수단을 갖고 있다. 나는 정말로 그렇다고 믿는다. 그러나 우리가 바라는 것은 충분히 잘 하는 것이 아닌 10.0점 만점이다. 우리는 기교를 원한다! ■

전문적 트레이닝

2006년 1월 최초 출간.



나는 피트니스 트레이너이다. 나의 일은 단순히 직업이 아니다. 나의 열정이다. 나의 우선순위 1위는 나의 회원들이고 그들의 성공이 바로 내 평생의 사업이다. 나는 전문가이다.

겉으로만 보면 나는 운동선수(나이나 신체 능력과 상관없이 모든 회원을 운동선수라고 생각함)의 신체적 능력이 향상되도록 이끌어주는 양치기와 같지만, 나의 노력의 목적과 내가 회원들에게 신체적인 것을 뛰어넘어 영향을 끼치고 있다는 것을 알고 있다. 나는 신체적 훈련을 다른 모든 방면에 있어서 성공을 불러올 수 있는 습관과 태도에 비유할 수 있다고 본다. 나와 훈련하는 모든 사람에게 이 말을 해 주는데, 그들이 실질적인 예시를 보여준 후에야만 비로소 내가 성공했다는 것을 알 수 있다.

신체적 훈련을 통해 배우는 교훈들은 피할 수 없다. 신체적 훈련을 위해 요구되고 그를 통해 쌓게 되는 성격적 특성은 어떤 상황에도 일반적으로 적용 가능하다. 끈질김, 근면성, 희생, 자기 절제, 진실성,

솔직함, 그리고 노력은 체육관에서 배우는 것이 가장 좋고 쉬운 특성들이다. 사업, 스포츠, 전쟁, 혹은 사랑에서 대단한 성공을 거머쥔 회원들도 혹독한 훈련을 통해 그들이 소중히 여기는 가치관이 지지받고, 정제되고, 강화되는 것을 느낄 수 있다.

전문가로서, 나는 사람의 역량은 효과성으로만 결정된다고 믿는다. 나의 방법론은 최고여야 한다. 이에 따라, 피트니스 트렌드나 추세는 매력적인 요소가 아니라 방해가 될 뿐이다. 나의 방법론은 전통적인 방식에서 벗어나 있으며, 많은 사람이 받아들이지 않거나, 매우 특이한데, 이것이 바로 업계에 있어서 나의 영향력을 나타내는 부분이라고 생각한다. 그리고 이 영향력은 꽤 크다. 인기 있는 것을 좇는 트레이너는 잘 해 봤자 평균밖에 못 간다.

비교할 수 없는 효과성을 찾기 때문에 새로운 도구나 방법론을 개발해야 하는 경우가 많았다. 이는 연구와 실험 없이는 실행할 수 없다. 따라서, 나의 많은 일은 체육관 안에서만 이루어 지지 않고, 책과 과학적 문헌, 그리고 다른 트레이너들과 코치들과의 대화를 통해서도 이루어 졌다.

나의 역량은 궁극적으로 나의 운동선수들의 퍼포먼스(반드시 측정되어야 함)로 결정되는 효과성으로 판단된다. 경쟁, 테스트, 그리고 계속 기록을 기입하는 것은 그저 좋아 보이거나 좋게 느껴지는 것과 실질적으로 내가 하고 있는 것을 잘하는지에 대한 차이점을 알게 해준다.



만약 트레이너의 회원이 그의 지식에 한계를 계속 테스트하지 않는다면, 그 트레이너는 그의 회원들을 위해 충분한 일을 하고 있지 않다는 뜻이다.”

- 글래스만 코치

전문적 트레이닝, 계속

운동선수를 위한 나의 노력은 첫 만남에서 명확하게 나타나고 인지된다. 날 그들이 이용할 차례이다. 고객은 내 집중의 대상이며 대화의 중심이다. 그들은 나의 신체적 능력을 보고 돌아오는 것이 아니라 그들을 발달시켜 줄 수 있는 나의 능력을 믿기 때문이다. 세계적 수준의 운동선수들은 세계적 수준의 코치가 되기 매우 어렵다.

난 스킬이 없고, 스킬이 낮은 현대의 전반적인 훈련 프로그램 트렌드가 좋지 않은 결과물을 가져오고 트레이너들을 단순한 치어리더로 만든다는 것을 알고 있다. 난 그런 것을 원하지 않는다. 나는 복잡한 동작의 역학적 자세, 큐, 테크닉을 이해하고 이를 다른 사람에게 가르칠 수 있어야만 한다. 난 내 훈련의 대부분에 트레이너들이 두려워하는 스킬을 접목시켰다.

나는 운동선수들의 점진적인 요구 사항에 대응할 수 있도록 숙련된 기술에 대한 이해를 높이고 있다. 만약 트레이너의 회원이 트레이너의 지식의 한계를 계속 테스트하지 않는다면, 그 트레이너는 회원들을 위해 충분히 일하고 있지 않다는 뜻이다. 마스터 트레이너라면 학생이 본인의 한계를 극복하는 것을 바라고 자랑스러워하지만, 학생의 성장을 지체시킬 목적이라기보다는 학생의 요구사항보다 앞서 생각하여 이러한 속도를 늦출 수도 있어야 한다.

왜냐하면, 회원의 훈련 경험이 신체적인 한계를 뛰어넘기를 바라기 때문이다. 나는 그들의 직업, 취미, 가족, 목표를 이해할 의무가 있다. 회원이 피트니스의 한계를 뛰어넘게 도우려면 그들의 삶에 관해 관심을 가져야 한다. 이러한 관심은 내가 그들에게 흥미가 없고 그들이 나에게 흥미가 없으면 일어나지 않는다.

책, 신문, 잡지 등 가리지 않고 읽는 열렬한 독자로서, 난 어떤 대화, 사상, 지식도 나눌 수 있다. 그러므로 나는 회원들의 파티나 결혼식, 또는 가족 모임에 자주 초대받곤 한다. 실제로 나는 대부분의 회원들과 친구 관계를 유지하고 있다. 이는 매우 기쁘기도 하고 어떨 때는 감정 소모가 되기도 한다. 그렇지만 나는 내 운동선수의 땀 수 없는 삶의 일부분이며, 삶은 웃음 눈물 그리고 희망이기 때문에 견딜 수 있다.

피트니스의 폭넓은 효과와 나의 훈련이 주는 기술적인 이점과 더불어 우리의 우정, 우리가 나누는 즐거움, 지속적인 관계는 회원과의 직업적 관계에 기여를 하며, 회원들은 이러한 관계를 매우 소중히 여긴다.

감사하게도, 그들이 모든 마케팅을 한다. 난 광고하거나, 홍보 혹은 마케팅을 하지 않는다. 난 훈련을 매우 매우 잘 시킨다. 더 많은 회원을 보유할수록, 그들이 더 많은 회원을 데려온다. 홍보할 시간이 없다. 훈련 시키기에 너무 바쁘기 때문이다. ■

전문적 트레이닝의 조절

2006년 1월 최초 출간.

"전문적 트레이닝"에서 언급한 기준, 즉, 회원과 효과를 위한 끊임없는 노력이 우리가 지금까지 해왔던 모든 일의 지침이 되었다. CrossFit의 강점이나 성공의 기반이 되는 것을 넘어, 이것이 우리의 성공의 가장 큰 이유라고 생각한다.

이 템플릿을 사용하여 월요일에서 토요일 까지, 새벽 5시 부터 오전 10시 까지 우리가 바쁘게 움직이는, 일정을 만들어 수행하였다. 이 스케줄로 1억 대 수입을 거두었는데, 친구와 일하면서 다른 사람의 인생에 긍정적인 영향을 끼치며, 그리고 오후 시간은 가족, 여가, 공부를 위해 비워둘 수 있었다는 점을 고려하면 정말 놀라운 일이 아닐 수 없다.

”

그룹 클래스를
성장시키지 못하는
트레이너들은
일반적으로 우리가
설명하였던 전문적인
훈련의 기준을 따르지
않고 있는 것이다.”

우리가 쏟아내는 집중과 노력으로 회원들을 훈련시킨다는 것은 물론 재미있고 보람있지만 매우 힘든 일이다. 에너지, 집중력, 전문적 기준을 일정 수준 유지하면서 할 수 있는 수업은 하루에 다섯 개가 전부였다.

결국, 우리가 전문적 기준을 유지할 수 있는 또는 우리가 할당할 수 있는 시간을 넘어서는 수요가 생기기 시작했다. 더 많은 선수가 훈련에 참여할 수 있도록 우린 그룹 클래스를 열기 시작했다.

우린 그룹 클래스들을 운동 수준이 높은 팀을 훈련시키기 위해 사용했었고 트레이너와 선수들 모두가 이 클래스를 좋아했다. 그룹 클래스들의 사회적 역학은 매우 강력하다. 올바르게 운영을 하면, 그들은 일대일 훈련에서 매치 되기 매우 힘든 운동적 출력이 나오도록 독려 된다. 그룹 클래스들의 경쟁과 동지애는 우리의 표어인 “인간은 점수를 위해서라면 목숨도 건다”와 CrossFit은 “피트니스를 위한 스포츠이다”라는 인식을 뒷받침해 주었다.

- 클래스만 코치

그룹 클래스는 또한 훈련의 결과를 극적으로 높인다.

그러나 그룹 클래스에는 두 가지의 결점이 있다. 첫 번째 문제는 훈련하는 데 더 많은 공간을 필요로 한다는 것이다. 그렇지만 윤이 좋게도 10명을 위한 운동 공간은 한 명을 위한 운동공간의 10배에 해당하는 것은 아니다.

두 번째 문제는, 트레이너 대 선수 비율이 줄어들면 우리가 고수하는 전문적 훈련 기준에 미치지 못한다는 것이다. 그러나 이 문제는 트레이너가 아주 흔하지 않은 기술을 습득한다면 보상이 될 수 있다.

우리의 특징적인 날카로운 집중력과 운동선수에 대한 집념을 잃지 않고 그룹 수업을 하기 위해서는, 모든 회원이 그룹 수업이라도 개인 수업에서 받는 만큼의 관심을 받고 있다고 느껴야 하는데, 이를 달성하기 위해서는 어마어마한 양의 훈련 기술이 필요하다.

전문적 트레이닝의 조절, 계속

우리는 이 스킬을 완전하고 적절히 발달시키는 방법은 하나의 길밖에 없다는 것을 보아 왔다. 점진적으로 일대일에서 그룹 세션으로 늘려 가는 것이다. 올바르게 성장하지 못하고 그룹 클래스들을 진행하는 트레이너들은 일반적으로 우리가 설명하였던 전문적인 훈련의 기준에 의해 일하고 있지 않다. 그들은 또한 그들의 클래스들을 채우는 데 매우 큰 어려움을 겪는 것으로 보인다.

이것이 바로 우리가 우리의 그룹 클래스를 개발시킨 방법이다. 몇 년간의 일대일 수용력의 한계를 겪은 후, 새로운 회원들을 다른 일대일 회원들과 합쳐 1:2 클래스를 만들기 시작했다.

그룹 클래스로 전환할 때 회원들에게 좋은 소식이 있다는 말로 이야기를 꺼냈다. “회비가 내려갈 거고 새로운 친구가 생길 거예요!” 운동 시간을 나눈다는 것에 불만을 느끼는 사람들에게는 체임 기간을 갖자고 부탁했다. 그랬더니 일이 아주 잘 진행되었다.

우리는 세션당 75달러를 지불했던 회원이 이제 50달러만 지불하면 되는 지불 구조를 만들었다. 그 결과 트레이너의 시간당 수익은 증가하고 회원의 세션당 비용은 감소했다. 이를 통해 많은 회원이 더 자주 방문하는 결과를 얻었다. 우리의 스케줄이 꽉 차게 되고 세 번째 사람을 각 그룹에 추가하게 되었을 때, 우리는 각 개인의 세션 단가를 회당 \$40으로 낮추었고, 또다시 트레이너의 시간당 단가는 높아지고 회원들의 가격은 내려갔다. 세션마다 한 명씩 새로운 운동 선수가 추가될 때, 운동선수가 지불하는 비용은 떨어지고 트레이너의 수익은 늘어났다. 그리고 이것은 트레이너들의 고객들에 대한 집중이 떨어지지 않는 한 완벽한 효과를 보인다.

그러나 이런 상황에서는 트레이너에 대한 요구사항이 급등하게 된다. 집중, 열정, 목소리 크기, 참여도가 더 커져야 한다. 이는 후천적 스킬인 기술이라 볼 수 있다. 우리의 목적은 신경을 너무 많이 써 주고 각각의 참석자에게 “면전에서” 존재감을 줌으로써 더 이상 자기에게 신경 써 주지 않는 것을 고마워할 정도로 만드는 것이다. 각 회원에 대한 칭찬과 의견의 비율에 따라 철저한 검토와 비평의 수준을 조금씩 높여 가는 것이 중요하다. 트레이너는 엄청나게 바빠진다. 신입 트레이너가 이러한 환경에서 바로 적응하는 방법은 없다. (클래스에 참여해 클래스를 이끌려고 하는 트레이너의 기준이 낮아진다고 생각해 보라. 우린 이런 것들을 너무 자주 보았고, 훈련은 항상 수준 이하였다.)

2년 안에 우린 우리의 일대일 수업을 매주 일하는 시간의 증가 없이 모두 그룹 클래스들로 바꾸었고 우리 둘 모두 일대일 회원 중 몇몇은 선택사항으로 놔두었다. 우린 클래스 단가를 \$15로 책정 하였고 한 세션당 평균 10에서 15를 유지하였다.

이로써 우리의 수입은 상당히 늘어나게 되었다. 이는 또한 우리 수업의 안정성을 눈에 띄게 높여 주었다. 여름 휴가나 크리스마스에 의한 시즌에의 변동도 크게 줄어들었다. 일주일에 2~3 번, 3명 정도만 일대일 수업을 하는데 이 회원들이 우연히 동시에 다 휴가를 떠나게 된다면 그 주에는 수입이 큰 타격을 받게 된다. 그렇지만 그룹 클래스에선 이런 문제가 없다.

이와 동시에 우리는 일대일 클래스에서 그룹 클래스로 전환하기 시작했고 CrossFit.com을 시작했다. 이 웹사이트는 훈련과 마찬가지로 회원에 대한 노력과 효과성이 동기가 되었다. 우린 우리의 수입을 올리는 것을 기대했던 것이 아니라 우리의 훈련이 더 많은 사람에게 효과를 주기를 기대했다. 이 차이점은 중요하지 않게 보일지 모르나, 대중들은 명확하게 그 차이점을 안다.

”

최고를 추구하는 것은 우리의 비즈니스 계획의 핵심이다.”

- 클래스만 코치

전문적 트레이닝의 조절, 계속

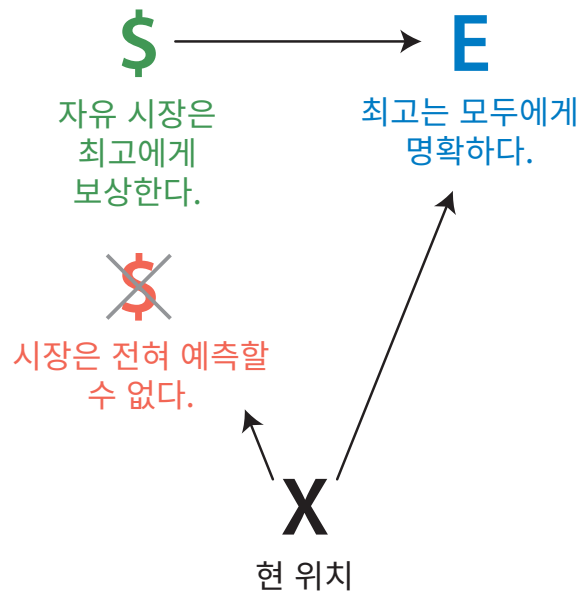


그림 1. 자유 시장은 최고의 위치에 오른 사람에게 보상한다.

그룹 클래스, CrossFit.com 웹사이트, [CrossFit Journal](https://CrossFitJournal.com), 세미나, 제휴 프로그램은 모두 더 많은 사람들에게 더 양질의 훈련을 제공하기 위해 도입되었다. 이 각각의 추가 사항들은 또한 이와 연관된 모두를 위해 CrossFit의 가치를 증가시켰다. 처음 그룹 클래스들과, 저널을 참고하고, 웹사이트를 방문하고, 세미나에 참석을 하여 이득을 본 사람들은 우리의 첫 일대일 회원들이었다. CrossFit의 모든 확대는 전체 커뮤니티에 이득을 가져다 주었다.

우린 돈이 아니라 최고를 추구한다. 우리는 이 차이점이 성공과 실패를 가르키는 것이다. 최고를 추구하는 것은 우리의 비즈니스 계획의 핵심이다.

시장이 잘 안알려져 있기 때문에 많은 이들에게는 부는 찾기 힘들다. 그러나 시장을 예측할 수 없을 때, 특히 대규모의 자유 시장에서는 모든 사람에게 최고란 명확하다.

만약 당신이 다음 세 가지 전제를 받아들일 수 있는 경우,

- 시장은 전혀 예측할 수 없다.
- 최고는 모두에게 명확하다.
- 자유 시장은 최고에게 보상한다.

가장 성공적인 비즈니스 계획은 최고가 되어 시장이 가져다주는 부를 누리는 것에서 온다는 것이 매우 명확해진다(그림 1). 이 패러다임의 효율성과 효과는 놀랍다.

전문적 트레이닝의 조절, 계속

우린 최고를 추구하는 것을 모든 행동의 지침으로 삼아 왔다. 예를 들어서 우리가 CrossFit 산타크루즈의 마지막 확장을 고려할 때 우린 경제적으로 가능한지 그렇지 않은지 알 수가 없었다. 변수가 너무나 다양했고 추측은 너무 불확실했기 때문에 어떠한 회계사라도 경제적으로 이 확장에 대한 동의를 할 사람은 없었겠지만, “이렇게 함으로써 프로그래밍의 질과 훈련 경험의 질이 더 좋아질 것인가?”라는 간단한 질문에 모두가 “그렇다”라고 대답할 수 있었기 때문에 확장을 진행하였다. 확장 후, CrossFit 산타크루즈의 회원 수는 6개월 내 3배로 성장하였고 새로 생긴 공간을 통해 그 전까지는 불가능했던 추가 프로그램이나 프로그램 개선을 할 수 있었다.

우리의 세미나들, 저널, 웹사이트, 제휴프로그램이 성장했을 때 우린 그룹 클래스들을 CrossFit 산타크루즈의 대부분의 비용을 커버할 수 있는 새로운 세대의 CrossFit 트레이너들에게 넘겼다. 이것은 우리에게 더 많은 힘을 쏟고 새로운 프로젝트를 개발하여 CrossFit 커뮤니티를 발달시킬수 있는 시간과 기회를 가져다 주었다. ■

쉽게 설명된 CROSSFIT 레벨1 트레이너 자격인증

라이선스 계약

CrossFit 레벨1 자격인증 코스를 성공적으로 완료하고 CrossFit 레벨1 자격인증 코스 시험에서 합격 점수를 받은 후에는 [레벨1 트레이너 자격인증 라이선스 계약](#)(이하 “계약”)에 동의해야 한다. 계약서를 빠짐없이 읽고 CrossFit 레벨1 트레이너(“CF-L1”)에게 허용되는 사항과 금지되는 사항을 분명히 이해해야 한다. 여러분은 전체 계약에서 요구하는 모든 사항을 이행할 책임이 있지만 이 문서에는 계약 내용이 쉬운 용어로 요약되어 있다.

첫째, CrossFit® 방법론과 CrossFit® 브랜드의 차이를 이해하는 것이 중요하다. CrossFit® 방법론은 무료로 사용하고 [CrossFit.com](#)에서 확인할 수 있지만(10년 넘게 유효), CrossFit® 브랜드 이름은 무료로 사용할 수 없다. CF-L1 자격을 갖추고 있어도 CrossFit® 브랜드 이름을 사용해 어떤 식으로든 비즈니스 또는 서비스를 광고하거나, 마케팅하거나, 홍보하거나, 고객을 모집할 수 없다. 이를 어길 경우 계약 위반에 해당되어 잠재적으로 연방법에 의거하여 상표권 침해에 대한 책임을 지게 될 수 있다.

CrossFit® 훈련을 위해 비즈니스를 광고, 마케팅, 홍보하거나 고객을 모집할 수 있는 라이선스를 얻으려면(즉, CrossFit® 브랜드 이름을 사용하여 광고) 라이선스를 보유한 CrossFit, LLC 제휴사가 되어야 한다. 제휴는 [CrossFit.com](#)에 자세히 설명되어 있지만 요약하자면 신청서를 제출하고 수락되면 매년 제휴 수수료를 지불해야 한다.

CF-L1은 이력서, 명함 또는 웹사이트의 트레이너 약력에 “CrossFit 레벨1 트레이너” 또는 “CF-L1 트레이너”라는 용어만 사용할 수 있다. 이 외에 “공인된” CrossFit 트레이너(CrossFit 레벨3 이상의 코치만 사용할 수 있음)라는 직함 사용을 포함해 CrossFit® 브랜드 이름을 사용하는 것은 허용되지 않는다. 그러나 자신을 훈련하거나 친구들을 무료로 가르치거나 다른 사람에게 방법론을 소개할 수는 있지만 CrossFit® 브랜드 이름 또는 CrossFit® 저작권 자료(이 CrossFit 레벨1 훈련 가이드 또는 참석자 핸드북 등)를 사용해 서비스를 마케팅할 수 없다.

마지막으로, CF-L1은 본 계약에 의거하여 가장 엄격한 윤리 및 행동 표준을 따라야 하며, CrossFit, LLC에 불리한 행동은 계약 위반에 해당된다.

CrossFit의 법무 부서는 전 세계 어디서나 사용 허가 없이 CrossFit® 브랜드 이름과 CrossFit® 저작권 자료를 사용하는 행위를 적극적으로 추적한다. CrossFit® 브랜드 이름의 적절한 사용법을 잘 모를 경우 legalintake@crossfit.com으로 문의한다. CrossFit® 브랜드 이름 무단 사용이 의심될 경우 iptheft.crossfit.com에서 제공하는 양식을 작성한다.

자주 묻는 질문

CrossFit 레벨1 트레이너 자격증으로 “CrossFit” 클래스를 가르칠 수 있는가?

허가받은 제휴사에서 가르칠 경우 CrossFit® 클래스를 가르치고 해당 제휴사의 CF-L1이라는 것을 광고할 수 있다. 상업적인 체육관과 같은 허가받지 않은 제휴사에서 가르칠 경우 클래스를 홍보하기 위해 어떤 식으로든 CrossFit® 브랜드 이름을 사용할 수 없다.

CF-L1인 경우 CrossFit® 이름을 사용하지 않고 CrossFit과 유사한 훈련을 광고하거나 마케팅할 수 있는가?

CF-L1은 CrossFit® 방법론을 사용하고 직접 사람들을 가르칠 수 있지만 제휴를 통해서만 CrossFit® 상표(및 기타 CrossFit, LLC가 보호하는 지적 재산)를 사용해 자신의 프로그램을 설명하고 서비스를 “CrossFit”으로 광고할 수 있는 자격이 부여된다. 허가받은 제휴사가 되는 방법을 자세히 알아보려면 CrossFit.com을 방문한다.

CF-L1인 경우 서면 또는 마케팅 자료에서 광고하지는 않고 회원에게 “CrossFit”을 하고 있다고 말할 수 있는가?

없다. CrossFit® 훈련의 입소문 마케팅은 제휴사가 되지 않으면 허용되지 않는다. CF-L1은 CrossFit® 방법론을 사용하고 직접 사람들을 가르칠 수 있지만 제휴를 통해서만 CrossFit® 상표를 사용해 자신의 프로그램을 설명하고 입소문을 이용할 수 있는 자격이 부여된다.

CrossFit 레벨1 트레이너 자격증을 보유하고 있는 경우 체육관을 열지 않고 CrossFit® 훈련을 하고 있다는 것을 어떻게 홍보할 수 있는가?

CrossFit 레벨1 트레이너 자격증을 보유하고 비제휴 위치(예: 자택, 상업적 체육관)에서 회원을 가르치는 개인 트레이너는 제휴사가 되지 않으면 CrossFit® 상표를 사용할 수 없다. 위 내용을 참조한다. 그러나 계약에 개략적으로 설명된 것처럼 CF-L1은 명함, 이력서 또는 트레이너 이력에 자격을 명시할 수 있다.

스스로를 “공인된” CrossFit 트레이너라고 부를 수 있는가?

없다. 이 용어는 CrossFit 레벨3 이상의 트레이너만 사용할 수 있다. 귀하의 자격을 설명하는 올바른 용어는 “CrossFit 레벨1 트레이너” 또는 “CF-L1 트레이너”이다.

CrossFit 레벨1 트레이너 자격증을 취득하면 해당 직함 외에 어떤 혜택이 주어지는가?

CF-L1 신분이 되면 일반 대중이 허가받은 CrossFit® 트레이너를 찾을 수 있는 온라인 데이터베이스인 [CrossFit 트레이너 사전](https://CrossFit.com)에 등재된다.

자주 묻는 질문, 계속

CrossFit 레벨1 트레이너 자격증을 취득하면 추가로 교육할 수 있는 것 외에 어떤 혜택이 주어지는가?

CrossFit 레벨1 트레이너 자격증은 CrossFit® 레벨2 자격인증 코스를 포함한 CrossFit, LLC에서 제공하는 여러 고급 코스를 얻으려면 반드시 취득해야 하는 자격증이다.

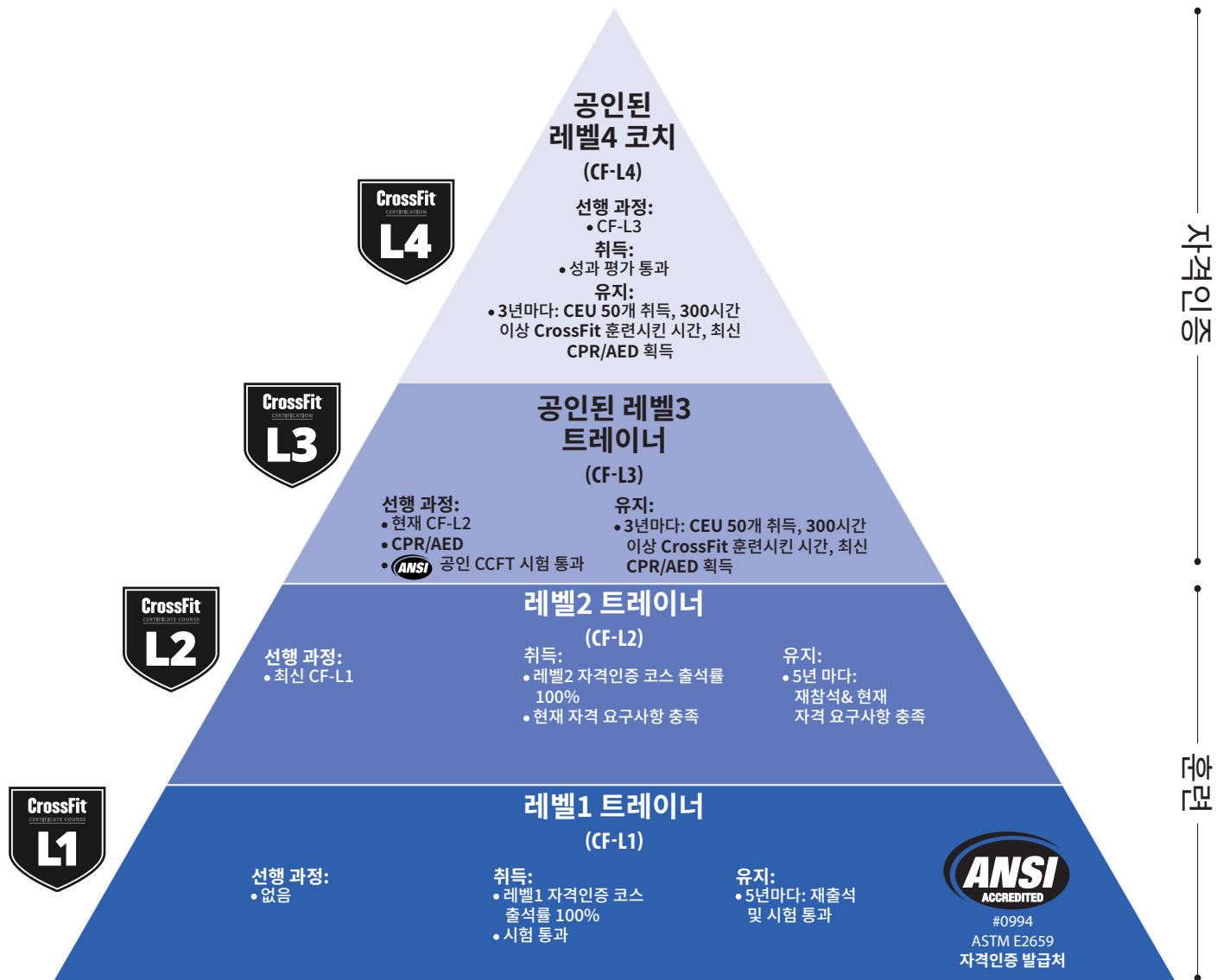
그 밖에 이 계약에 따라 이행해야 하는 의무는 무엇인가?

모든 CF-L1은 가장 엄격한 윤리 및 행동 표준을 따라야 하며, CrossFit, LLC에 불리한 행동은 계약 위반에 해당된다.

다른 CF-L1이 CrossFit® 브랜드 이름을 오용하고 있다는 의심이 들 경우 어떻게 CrossFit, LLC에 연락할 수 있는가?

iptheft.crossfit.com에서 제공하는 양식을 작성한다. CrossFit의 법무 부서는 전 세계 어디서나 사용 허가 없이 CrossFit® 브랜드 이름과 CrossFit® 저작권 자료를 사용하는 행위를 적극적으로 추적한다.

CROSSFIT 자격



CrossFit의 자격에 대해 자세히 알아보려면 [CrossFit.com](https://www.crossfit.com)을 방문한다.

9가지 기본 동작 요약

효과적인 코칭은 6가지 트레이너 역량인 교육, 관찰, 교정, 그룹 관리, 존재감과 태도, 시연으로 측정할 수 있다. 이 섹션은 참가자가 레벨1 자격인증 코스의 9가지 기본 동작에 대해 이중 세 가지 역량인 교육, 평가, 교정을 배우는 데 도움을 준다.

레벨1 코스의 9가지 기본 동작:

- [에어 스쿼트](#)
- [프런트 스쿼트](#)
- [오버헤드 스쿼트](#)
- [숄더 프레스](#)
- [푸쉬 프레스](#)
- [푸쉬 저크](#)
- [데드리프트](#)
- [스모 데드리프트 하이 풀](#)
- [메디신볼 클린](#)

동작을 교육하려면 셋업 및 마무리 자세를 포함해 올바른 동작 실시에 필요한 동작의 포인트를 알고 있어야 한다. 관찰을 통해 트레이너는 이러한 동작의 포인트(이외 동작 포인트 포함)를 실시간으로 평가함으로써 이러한 지식을 쌓을 수 있다. 교정은 동작의 포인트에 맞춰 회원의 역학적 자세를 개선할 수 있는 능력이다.

각 동작은 적어도 1) 동작의 포인트와 2) 일반적인 실수와 교정의 두 가지 섹션으로 구성된다. 일부 동작에는 세 번째 섹션인 3) 교육 단계도 포함된다. 이러한 단계에서는 복잡한 동작을 전체 동작 중 기본 동작 포인트를 개발하는 데 초점을 맞춘 간단한 단계로 나눈다.

이 섹션은 모든 지식, 교육 단계 또는 동작 코칭 시 교정과 관련된 완전한 정보를 제공하는 자료라기보다, 신입 트레이너의 역량 개발을 지원하는 소개 가이드이다. ■

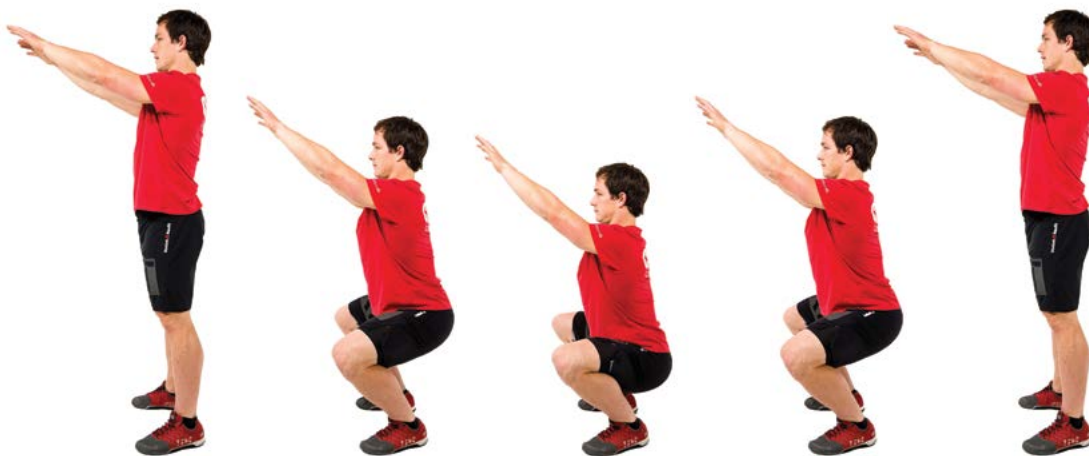
에어 스쿼트

에어 스쿼트는 CrossFit의 핵심이 되는 동작이며 프론트 스쿼트와 오버헤드 스쿼트의 기초가 되는 동작이다. 에어 스쿼트는 무게 중심을 앞은 자세에서 선 자세로 올린다.



1. 셋업

- 다리를 어깨 너비로 벌린다.



2. 실시

- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내린다.
- 요추 만곡을 유지한다.
- 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
- 고관절을 무릎 아래로 내린다.
- 뒤꿈치를 내린다.

3. 마무리

- 고관절과 무릎을 완전히 신장한 상태로 완료한다.

에어 스쿼트의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 요추의 굴곡으로 인해 중립 자세를 잃는다.

교정:

- 운동선수에게 가슴을 들어 올리라는 큐를 준다.
- 운동선수가 스쿼트의 낮은 자세로 내려올 때 팔을 들어 올리게 한다. (A)



오류:

- 발가락에 체중을 싣거나 옮긴다.



교정:

- 운동선수가 전체 동작 중에 발가락을 약간 들어 올려 뒤꿈치에 체중을 싣게 한다. (B)
- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내리라는 촉각 큐를 준다. (C)



동작 가이드, 계속



오류:

- 충분히 내려가지 않는다.



교정:

- “더 낮춰라!”라고 큐를 주고 계속 유지하게 한다.
- 운동선수가 고관절 접힌 부분을 무릎 아래로 낮추는 목표 자세로 스쿼트를 하여 깊이를 인지하는 훈련을 하게 한다. (D)



오류:

- 잘못된 동선: 고관절을 뒤로 이동하지 않고 발가락에 체중을 실어 무릎을 과도하게 앞으로 움직인다.



교정:

- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내리라는 촉각 큐를 준다.
- 하강을 시작하는 손과 무릎이 앞으로 이동하는 것을 막아 고관절이 움직이도록 유도한다. (E)

동작 가이드, 계속



오류:

- 무릎이 발가락과 일직선을 이루지 않으며 일반적으로 발 안쪽으로 들어간다.



교정:

- “무릎을 밖으로 빼라”거나 “발로 바닥을 밀어내라”고 큐를 준다.
- 운동선수가 도달할 수 있는 목표를 무릎 바깥쪽에 지정한다. **(F)**

동작 가이드, 계속



오류:

- 여러 오류가 복합된 스쿼트: 다음을 할 수 없음
 - 요추 만곡 유지
 - 뒤꿈치에 체중 실기
 - 무릎과 발이 일직선을 이루기
 - 일시에 낮은 자세 취하기



오류:

- 미성숙 스쿼트: 모든 동작의 포인트가 유지되지만, 운동선수가 균형을 유지하기 위해 지나치게 대퇴사두근 쪽으로 몸을 기울인다.



교정:

- 스쿼트 치료: 운동선수가 목표물을 아래에 두고 벽이나 걸려 있는 바를 마주 보고 서게 한다. 뒤꿈치를 박스 쪽으로 향하게 한 상태에서 적절한 너비로 발을 벌리고 가슴을 벽에 가깝게 밀착한다. 운동선수가 체중을 뒤꿈치에 싣고 조절을 하면서 박스로 천천히 스쿼트하게 한다.

프런트 스쿼트

동작의 포인트, 일반적인 오류와 교정은 에어 스쿼트와 동일하다. 프런트 스쿼트의 새로운 요소는 몸 앞쪽에 바벨이 추가된다는 것이다. 바벨은 프런트 랙 포지션 상태에서 상체로 지지한다.



1. 셋업

- 다리를 어깨 너비로 벌린다.
- 손가락으로 바를 가볍게 잡는다.
- 손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
- 팔꿈치를 높인다(팔 위쪽이 지면과 평행해야 함).



2. 실시

- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내린다.
- 요추 만곡을 유지한다.
- 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
- 고관절을 무릎 아래로 내린다.
- 뒤통수를 내린다.

3. 마무리

- 고관절과 무릎을 완전히 신장한 상태로 완료한다.

프런트 스쿼트, 계속

프런트 스쿼트의 일반적인 오류와 교정

다음 사항과 더불어, 에어 스쿼트의 모든 오류와 교정이 이 동작에 적용된다.



오류:

- 랙 포지션이 잘못되어 바가 상체에 닿지 않는다.

교정:

- 운동선수가 오픈 그립을 사용하고 바가 손끝에 놓여 있는지 확인한다.
- “팔꿈치를 높여라”라는 큐를 준다.
- 수동으로 랙 포지션을 조절한다. (A)



오류:

- 스쿼트 도중 팔꿈치가 떨어진다.

교정:

- 운동선수에게 자신의 팔꿈치를 트레이너의 손에 닿지 않게 하라고 한다. (B)
- “팔꿈치를 높여라”라는 큐를 주고 운동선수가 가슴을 들어 올리게 한다.

오버헤드 스쿼트

동작의 포인트, 일반적인 오류와 교정은 에어 스쿼트와 동일하다. 오버헤드 스쿼트의 새로운 요소는 오버헤드 자세에서 하중이 추가되는 것이다.



1. 셋업

- 다리를 어깨 너비로 벌린다.
- 어깨를 바 쪽으로 밀어 올린다.
- 팔을 뻗는다.
- 바를 넓게 잡는다(패스 스루를 실시할 수 있을 만큼 충분히 넓어야 함).
- 거드랑이가 앞쪽을 향하게 한다.



2. 실시

- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내린다.
- 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
- 요추 만곡을 유지한다.
- 고관절을 무릎 아래로 내린다.
- 뒤꿈치를 내린다.
- 바를 발의 가운데를 중심으로 올린다.

3. 마무리

- 고관절과 무릎을 완전히 신장한 상태로 완료한다.

오버헤드 스쿼트, 계속

오버헤드 스쿼트의 일반적인 실수와 교정

다음 사항과 더불어, 에어 스쿼트의 모든 오류와 교정이 이 동작에 적용된다.



오류:

- 팔꿈치가 구부러져 있고 어깨가 활성화되지 않아 오버헤드 자세가 활성화되지 않는다.



교정:

- 운동선수에게 바를 밀어 올리라고 큐를 준다.
- 팔꿈치를 똑바로 펴고, 어깨를 올리고, 겨드랑이를 앞으로 향하게 하도록 촉각 큐를 준다. (A)



오류:

- 바를 관상면 쪽으로 움직인다.



교정:

- 운동선수에게 바를 밀어 올리고 발 중심 또는 관상면의 약간 뒤쪽으로 당기라고 큐를 준다.

숄더 프레스

숄더 프레스는 모든 오버헤드 리프트의 기초 동작이다. 이 리프트의 핵심 요소는 중립 척추, 바 직선 이동, 올바른 오버헤드 자세이다.



1. 셋업

- 다리를 고관절 너비로 벌린다.
- 팔꿈치를 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
- 손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
- 바를 완전히 잡는다.
- 바를 상체에 얹는다.



2. 실시

- 척추를 중립이 되게 하고 다리를 신장한다.
- 뒤통수를 내린다.
- 바를 발의 가운데를 중심으로 올린다.
- 어깨를 바 쪽으로 밀어 올린다.

3. 마무리

- 팔을 완전히 신장한 상태로 완료한다.

숄더 프레스, 계속

숄더 프레스의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 늑골을 내민 상태로 척추를 지나치게 신전한다.



교정:

- 운동선수가 흉곽을 끌어 내려서 복부에 힘을 주게 한다(이 교정 후에 오버헤드 자세를 다시 확인해야 함). (A)
- 운동선수가 필요한 경우 유연성이 향상될 때까지 약간 더 넓은 그립을 잡게 한다.



오류:

- 바를 관상면 쪽으로 향한 상태로 마무리 동작을 한다.



교정:

- 운동선수가 바를 머리 위로 올릴 때 바를 밀어 올렸다가 내리도록 큐를 준다.
- 촉각 큐를 주고 바를 뒤로 천천히 밀어서 제자리로 옮겨 준다. (B)



숄더 프레스, 계속



오류:

- 팔꿈치가 구부러져 있거나 어깨가 활성화되어 있지 않다.



교정:

- “위로 올려라”라는 큐를 주고 팔꿈치를 고정하고 어깨를 밀어 올리도록 촉각 큐를 준다.

숄더 프레스, 계속



오류:

- 바가 관상면을 따라 똑바로 이동하지 않고 얼굴 근처에서 휘어진다.



교정:

- 운동선수에게 머리를 뒤로 당겨서 바 이동을 방해하지 않도록 큐를 준다.
- 셋업 시 팔꿈치가 너무 낮지 않은지 확인한다.
- PVC 등과 같은 다른 물체를 사용하여 바가 앞으로 움직이는 것을 막는다. (C)

푸쉬 프레스

푸쉬 프레스는 숄더 프레스를 기반으로 한다. 셋업, 바 이동 경로, 척추 및 오버헤드 자세는 숄더 프레스와 동일하다. 푸쉬 프레스의 고유한 점은 상체 수직 딥 후에 고관절을 빠르게 신장해 동작에 속도를 추가하는 것이다.



1. 셋업

- 다리를 고관절 너비로 벌린다.
- 팔꿈치를 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
- 손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
- 바를 완전히 잡는다.
- 바를 상체에 얹는다.



2. 실시

- 딥 자세에서 고관절과 무릎을 구부릴 때 상체는 똑바로 세운 상태로 유지한다.
- 고관절과 다리를 신전한 다음 팔 프레스 동작을 한다.
- 고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린 상태로 유지한다.
- 바를 발의 가운데를 중심으로 올린다.

3. 마무리

- 고관절, 무릎, 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

푸쉬 프레스, 계속

푸쉬 프레스 교육 단계



1단계:

- 딥을 실시하고 멈춘다.



2단계:

- 딥-드라이브를 느리게 실시한다.

3단계:

- 딥-드라이브를 빠르게 실시한다.

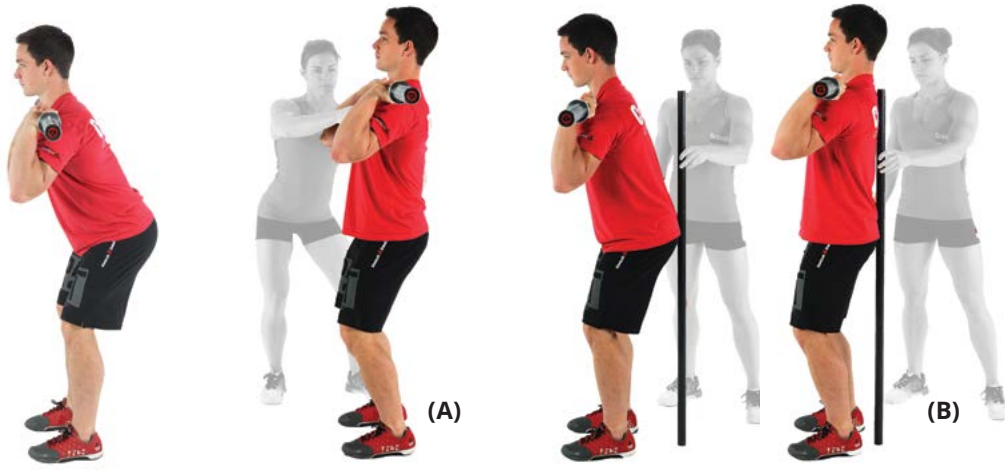


4단계:

- 푸쉬 프레스를 완전하게 실시한다.

푸쉬 프레스, 계속

푸쉬 프레스의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 딥 도중 가슴이 앞쪽으로 기울어진다.

교정:

- 운동선수가 딥 자세에서 잠시 멈추게 한다. 운동선수가 곧게 세운 자세를 하도록 손으로 조절한다. (A)
- 짧은 딥을 하도록 큐를 준다.
- “무릎을 앞으로 빼라”고 큐를 준다.
- 운동선수의 앞에 서서 가슴이 앞으로 나오지 않게 막는다.
- 딥 치료: 운동선수의 고관절과 견갑골이 목표물에 닿도록 목표물을 마주 보고 서게 한다(뒤꿈치를 약간 떨어뜨림). 그런 다음 운동선수에게 고관절과 어깨가 목표물에 닿은 상태로 딥과 드라이브를 하게 한다. (B)



오류:

- 뮤티드 힙: 딥 도중 고관절이 앞쪽으로 밀린다.

교정:

- 운동선수가 딥을 할 때 고관절 굴곡을 만들 수 있게 촉각 큐를 준다. (C)
- “고관절을 약간 뒤로 밀라”고 큐를 준다.

푸쉬 프레스, 계속



오류:

- 조기 프레스: 고관절을 신장하기 전에 프레스를 시작한다.



교정:

- 교육 단계([p. 180](#))로 돌아가서 운동선수가 프레스를 추가하기 전에 딥-드라이브를 2회 실시하게 한다.
- 운동선수가 완전히 일어서면 운동선수의 머리 위에 손을 얹고, 손을 그 자리에 유지한 다음 운동선수에게 프레스를 하기 전에 드라이브를 하며 트레이너 손에 닿게 하라고 지시한다. (D)

푸쉬 저크

푸쉬 저크는 숄더 프레스와 푸쉬 프레스 모두를 기반으로 한다. 셋업, 바 이동 경로, 척추 및 오버헤드 자세는 딥 및 드라이브와 동일하다. 푸쉬 저크의 고유한 점은 바 아래에서 프레스한다는 것이다. 운동선수가 고관절을 신장한 후, 바를 들어 올리고 부분 오버헤드 스쿼트 자세에서 바를 받은 후에 리프트 마무리하며 선다.



1. 셋업

- 다리를 고관절 너비로 벌린다.
- 팔꿈치를 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
- 손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
- 바를 완전히 잡는다.
- 바를 상체에 얹는다.



2. 실시

- 바를 상체에 얹는다.
- 딥 자세에서 고관절과 무릎을 구부릴 때 상체는 똑바로 세운 상태로 유지한다.
- 고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린 상태로 유지한다.
- 고관절과 무릎을 빠르게 신장한 다음 팔 프레스 동작을 하고 바 아래에서 드라이브를 한다.

3. 마무리

- 고관절, 무릎, 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

푸쉬 저크, 계속

푸쉬 저크 교육 단계



1단계:

- 손을 옆구리에 붙이고 점프한 후 착지한다. 서기 전에 착지한 상태를 유지한다.



2단계:

- 손을 어깨에 올리고 점프한 후 착지한다. 서기 전에 착지한 상태를 유지한다.

푸쉬 저크, 계속



3단계:

- 고관절을 연 후에 점프하고 팔을 뻗는다. 팔을 머리 위로 올린 상태로 서기전에 착지한 상태를 유지한다.



4단계:

- PVC를 손으로 잡고 완전한 푸쉬 저크 동작을 완료한다.

푸쉬 저크, 계속

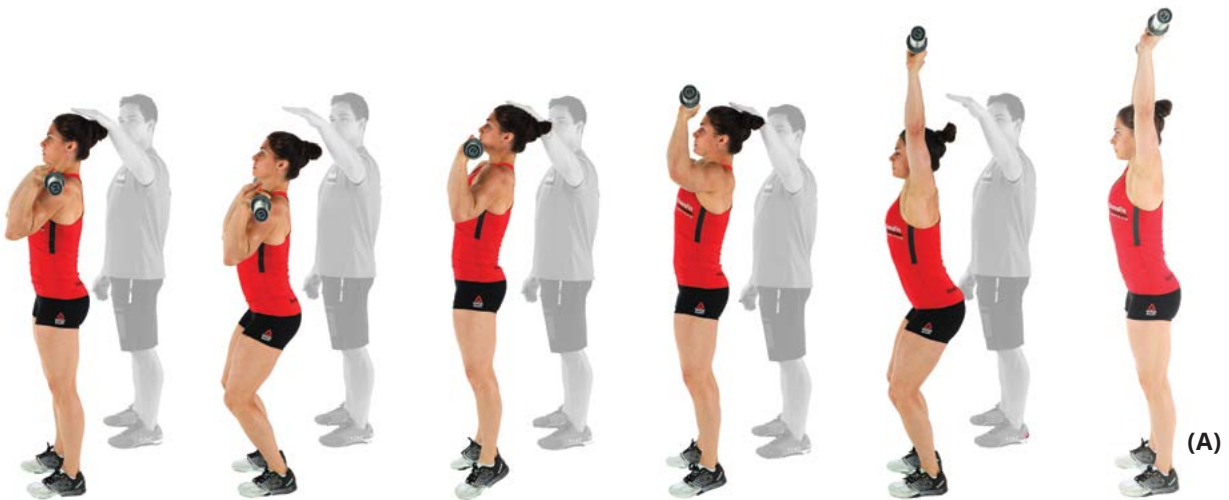
푸쉬 저크의 일반적인 실수와 교정

다음 사항과 더불어, 숄더 프레스와 푸쉬 프레스의 모든 실수와 교정이 이 동작에 적용된다.



오류:

- 완전한 고관절 신전의 부재.



교정:

- “더 높이 점프하라”는 큐를 준다.
- 운동선수가 완전히 일어서면 운동선수의 머리 위에 손을 얹고, 손을 그 자리에 유지한 다음 운동선수에게 드라이브를 하며 트레이너 손에 닿게 하라고 지시한다. (A)
- 운동선수가 교육 단계(pp. 184-185)의 1~3단계로 돌아가게 한다. 운동선수가 다음 단계로 넘어가기 전에 고관절 신전에 집중하게 한다.
- 운동선수가 프레스를 하기 전에 둔근과 대퇴사두근을 수축하게 한다.

푸쉬 저크, 계속



오류:

- 올라르지 않거나 활성화되지 않은 오버헤드 자세(특히 바를 받을 때)



교정:

- 운동선수에게 완전히 일어서기 전에 받는 자세에서 바를 들어 올리도록 큐를 준다.

푸쉬 저크, 계속



오류:

- 완전히 일어서기 전에 바를 내린다.



교정:

- 운동선수에게 고관절과 무릎이 완전히 신전될 때까지 바를 오버헤드 자세로 유지하도록 큐를 준다.
- 촉각 큐 주기: 손을 운동선수의 머리 위에 놓고 운동선수에게 바를 내리기 전에 손에 닿게 하도록 지시한다. (B)

데드리프트

데드리프트는 모든 풀 리프트의 기초 동작이다. 데드리프트를 올바르게 실시하려면, 척추가 항상 중립 상태로 있어야 하며, 물체가 가동범위 전반에서 관상면 가까이에 있어야 한다.



1. 셋업

- 다리를 고관절과 어깨 사이의 너비로 벌린다.
- 손을 고관절 바로 바깥쪽에 둔다.
- 정면을 본다.
- 바를 완전히 잡는다.
- 어깨를 약간 바 앞쪽 또는 위쪽으로 오게 한다.
- 팔을 펴고 바를 정강이에 붙인다.



2. 실시

- 요추 만곡을 유지한다.
- 바가 무릎을 지날 때까지 고관절과 어깨를 같은 속도로 올린다.
- 그런 다음 고관절을 연다.
- 바를 발의 가운데를 중심으로 올린다.
- 뒤통みを 내린다.

3. 마무리

- 고관절과 무릎을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

데드리프트, 계속

데드리프트의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 척추 굴곡으로 인한 요추 만곡 상실.

교정:

- 현재 리프트 동작을 중단하고 요추 만곡을 유지할 수 있을 만큼 하중을 줄인다.
- 낮은 무게 상태에서 운동선수에게 “가슴을 들어 올리라”고 큐를 주고 계속 유지하게 한다. (A)



오류:

- 발가락에 체중을 싣거나 옮긴다.



교정:

- 운동선수가 고관절을 뒤로 당기고 뒤꿈치를 바닥에 붙이게 한다. 뒤꿈치를 통해 추진력을 얻게 하는 데 집중하게 한다.

데드리프트, 계속



오류:

- 셋업 시 어깨가 바 뒤에 있다.

교정:

- 고관절을 들어 올려 어깨를 바 위로 올리거나 바 약간 앞쪽으로 옮긴다.



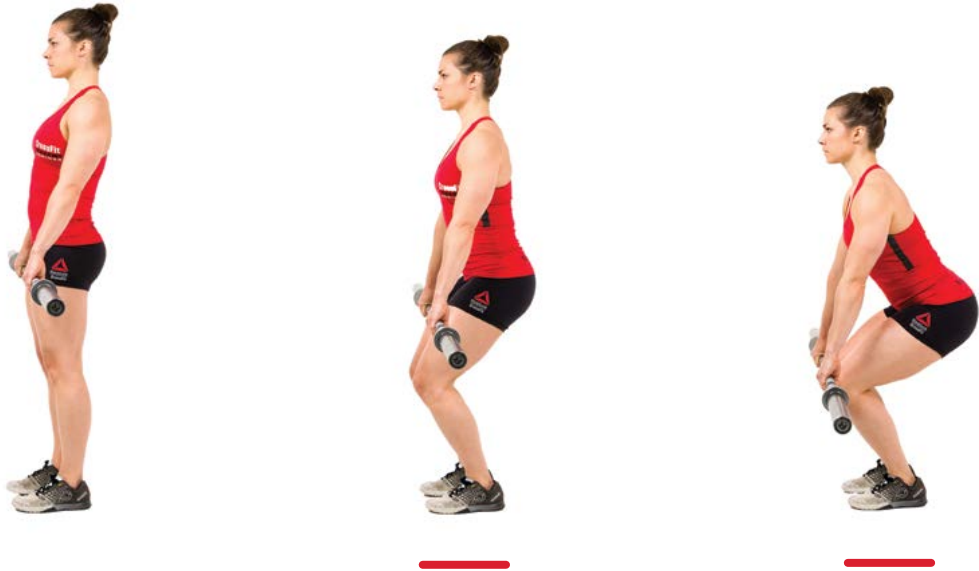
오류:

- 셋업 시 고관절이 너무 높다.

교정:

- 고관절을 내려 어깨를 바 위로 올리거나 바 약간 앞쪽으로 옮긴다.

데드리프트, 계속



오류:

- 하강을 시작할 때 고관절이 뒤로 이동하지 않는다.



교정:

- 운동선수에게 고관절을 뒤로 밀고 바가 무릎 아래를 지날 때까지 무릎을 구부린 상태를 지연시켜 복귀하라고 큐를 준다.

데드리프트, 계속



오류:

- 바가 다리에 닿지 않는다.



교정:

- “바를 다리 쪽으로 계속 당기라”고 큐를 준다.
- 위쪽 등을 사용할 수 있도록 촉각 큐를 준다. **(B)**

데드리프트, 계속



오류:

- 가슴보다 고관절이 먼저 올라간다(스티프 레그드 데드리프트).



교정:

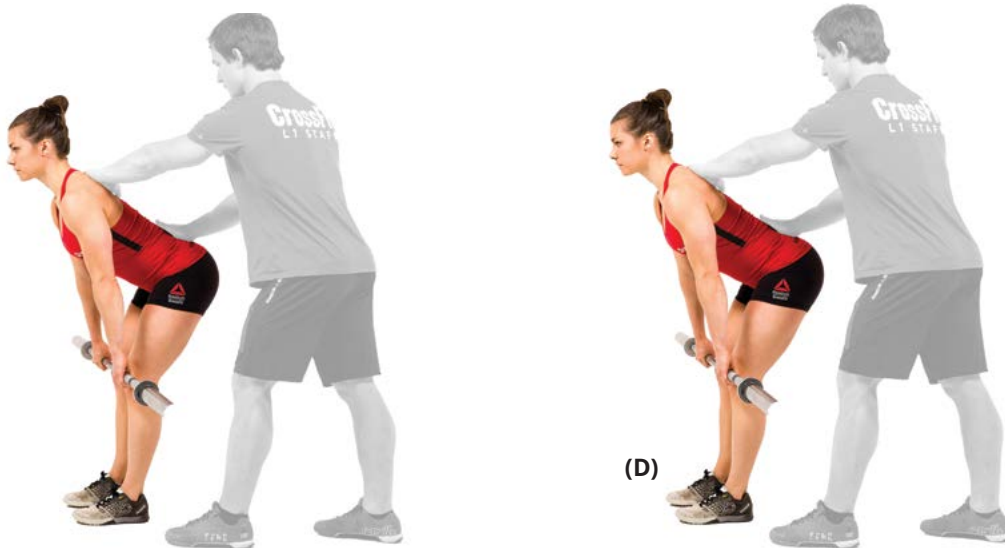
- “가슴을 더 공격적으로 들어 올리라”고 큐를 준다.
- 고관절과 어깨가 함께 올라갈 수 있도록 고관절과 어깨에 촉각 큐를 준다. (C)

데드리프트, 계속



오류:

- 고관절을 사용하지 않고 어깨를 올린다. 바가 위로 똑바로 이동하지 않고 무릎 근처에서 움직인다.



교정:

- “가슴을 올릴 때 무릎을 뒤로 밀라”고 큐를 준다.
- 운동선수가 올바르게 셋업되었고 고관절이 너무 낮지 않은지 확인한다.
- 고관절과 어깨가 함께 올라갈 수 있도록 고관절과 어깨에 촉각 큐를 준다. **(D)**

스모 데드리프트 하이 풀

스모 데드리프트 하이 풀은 데드리프트를 기반으로 구성되었지만 더 넓은 보폭과 더 좁은 그림을 사용한다. 또한 스모 데드리프트 하이 풀은 속도와 가동범위가 더 넓다. 이 동작은 코어에서 사지로 연결되는 동작의 좋은 예이다. 팔을 사용해 이 동작을 완료하기 전에 고관절과 다리로 바의 속도를 높인다.



1. 셋업

- 발을 어깨 너비보다 약간 넓게 벌린다.
- 손을 다리 안쪽에 둔 상태에서 바를 완전히 잡는다.
- 어깨를 약간 바 앞쪽 또는 위쪽으로 오게 한다.
- 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
- 팔을 펴고 바를 정강이에 붙인다.
- 정면을 본다.



2. 실시

- 요추 만곡을 유지한다.
- 바가 무릎을 지날 때까지 고관절과 어깨를 같은 속도로 올린다.
- 그런 다음 고관절을 빠르게 신전한다.
- 고관절과 다리가 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린다.
- 어깨를 움츠린 다음 팔을 당긴다.
- 팔꿈치를 바깥쪽으로 높이 올린다.
- 바를 발의 가운데를 중심으로 올린다.

3. 마무리

- 바를 턱 아래로 당긴 상태로 고관절과 무릎을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

스모 데드리프트 하이 폴, 계속

스모 데드리프트 하이 폴 교육 단계



1단계:

- 스모 데드리프트를 실시한다.



2단계:

- 스모 데드리프트와 슈러그를 느리게 실시한다.

3단계:

- 스모 데드리프트와 슈러그를 빠르게 실시한다.

스모 데드리프트 하이 폴, 계속



4단계:

- 완전한 스모 데드리프트 하이 폴.

스모 데드리프트 하이 풀, 계속

스모 데드리프트 하이 풀의 일반적인 실수와 교정

다음 사항과 더불어, 데드리프트의 모든 실수와 교정이 이 동작에 적용된다.



오류:

- 이른 당김: 고관절이 완전히 신전되기 전에 어깨를 올리거나 팔을 구부린다.



교정:

- 교육 단계 ([pp. 197-198](#))로 돌아가서 운동선수에게 올바른 타이밍에 적절한 스피드로 데드리프트-슈러그를 하는 방법을 가르친다. 올바른 속도로 데드리프트-슈러그를 할 수 있게 되면 완전한 스모 데드리프트 하이 풀 1회당 데드리프트-슈러그를 2회 시도한다.
- 운동선수가 팔을 끌어당기기 전에 어깨가 트레이너 손에 닿도록 촉각 큐를 준다. (A)

스모 데드리프트 하이 폴, 계속



오류:

- 운동선수가 팔꿈치가 낮게 안쪽으로 들어간 상태에서 끌어당긴다.



교정:

- “팔꿈치를 높여라”라는 큐를 준다.
- 운동선수가 팔꿈치를 마무리해야 하는 지점에서 어깨가 트레이너 손에 닿도록 촉각 큐를 준다. **(B)**

스모 데드리프트 하이 폴, 계속



오류:

- 잘못된 하강(팔을 신전하기 전에 고관절 굴곡).



교정:

- 동작의 속도를 늦추고 운동선수가 다시 스피드를 내기 전에 팔을 먼저 신전하여 단계적으로 복귀하는 연습을 하게 한다.

스모 데드리프트 하이 풀, 계속



오류:

- 셋업 또는 스모 데드리프트 하이 풀 도중 어깨가 앞쪽으로 움직인다.



교정:

- 셋업 시 또는 스모 데드리프트 하이 풀의 선 자세에서 자세를 교정한다. (C)
- 어깨가 올바른 자세로 유지되도록 그림을 넓히고 가동범위를 줄인다.

메디신볼 클린

메디신볼 클린은 데드리프트와 스모 데드리프트 하이 풀을 기반으로 구성되었다. 메디신볼 클린의 고유한 점은 유독선수가 물체를 지지 자세(프런트 랙 포지션)로 가져올 수 있는 풀언더에 있다.



1. 셋업

- 다리를 어깨 너비로 벌린다.
- 양 손바닥을 볼에 두고 발 사이에 볼을 끼운다.



2. 실시

- 요추 만곡을 유지한다.
- 고관절을 빠르게 신전한다.
- 그런 다음 어깨를 움츠린다.
- 고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린다.
- 그런 다음 팔을 스쿼트 앉은 자세보다 아래로 당긴다.
- 볼을 몸에 가깝게 유지한다.

3. 마무리

- 볼을 랙 포지션으로 잡고 고관절과 무릎을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

메디신볼 클린, 계속

메디신볼 클린 교육 단계



1단계:

- 데드리프트를 실시한다.



2단계:

- 데드리프트와 슈러그를 빠르게 실시한다.

메디신볼 클린, 계속



3단계:

- 프론트 스쿼트를 실시한다.



4단계:

- 폴언더를 실시한다.

메디신볼 클린, 계속



5단계:

- 풀 메디신볼 클린을 실시한다.

메디신볼 클린, 계속

메디신볼 클린의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 완전한 고관절 신전의 부재.



(A)

교정:

- 교육 단계(pp. 204-206)로 돌아가서 운동선수에게 메디신볼 클린 1회당 데드리프트-슈러그를 2회 실시하게 한다.
- 운동선수가 볼을 아래로 끌어당기기 전에 머리가 트레이너 손에 닿도록 촉각 큐를 준다. (A)

메디신볼 클린, 계속



오류:

- 볼을 몸에서 멀리 떨어뜨린다.



교정:

- 운동선수 앞에 서서 볼이 몸에서 멀리 떨어지지 않게 한다(벽을 사용해도 됨). (B)
- “팔꿈치를 바깥쪽으로 높이 올리라”고 큐를 준다.



교정:

- 전체 동작이 이루어지는 동안 볼의 레이스(또는 기타 표시)가 바깥쪽을 향하게 하도록 한다.

메디신볼 클린, 계속



오류:

- 받는 자세가 무너진다.

교정:

- 교육 단계(pp. 204-206)로 돌아가서 운동선수가 완전한 프론트 스쿼트 역학적 자세로 풀언더를 연습하게 한다.



교정:

- 운동선수에게 프론트 스쿼트 자세에서 가슴을 들어 올리라는 큐를 준다.

메디신볼 클린, 계속



오류:

- 너무 높게 받는다.



교정:

- 운동선수가 볼을 잡고 어깨를 최대한 올린 다음, 볼을 더 높이 올리지 않고 풀언더를 연습하게 한다. (C)
- 교육 단계(pp. 204-206)로 돌아가서 운동선수가 풀언더를 연습하게 한다. 메디신볼 클린 1회당 풀언더를 2회 실시하게 한다.

메디신볼 클린, 계속



오류:

- 폴언더를 하지 않은 상태에서 메디신볼을 위로 던지거나 튕긴다.

교정:

- 운동선수가 손가락을 사용하지 않고 손바닥이나 주먹만 사용해서 볼을 잡게 한다.



교정:

- 운동선수가 볼을 잡고 어깨를 최대한 올린 다음, 폴언더를 연습하여 손의 회전을 감지할 수 있게 한다.

메디신볼 클린, 계속



오류:

- 볼을 내리기 전에는 일어서지 않는다.



교정:

- 운동선수 어깨가 목표에 닿을 때까지 볼을 가슴 높이로 유지하도록 촉각 큐를 준다. (D)
- 운동선수가 볼을 가슴에서 내리기 전에 완전히 일어설 수 있도록 큐를 준다.

”

“운동을 선택하는
가장 중요한 기준은
신경 내분비
효과이다. 스포츠
또는 피트니스
목표와 관계없이
이러한 원칙은
성공에 이르는 가장
빠른 지름길이다.”

-클래스만 코치

4가지 추가 동작 요약

레벨1 코스의 4가지 추가 동작:

- [풀업](#)
- [스러스터](#)
- [머슬업](#)
- [스내치](#)

9가지 기본 동작에 대한 지침과 마찬가지로 각 동작은 3가지 단락으로 구분된다. 1) 동작의 포인트, 2) 일반적인 실수와 교정, 3) 교육을 위한 구분 동작

우리는 참가자의 역학적 자세를 개선하고 더 복잡한 동작에 대한 교육법을 제공하기 위해 레벨 1 코스에서 이러한 동작을 교육한다. ■

동영상

풀업

키프풀업은 CrossFit의 기본풀업이다. 키프풀업은 하체가 상체 당기기를 보조하기 때문에 운동선수가 더 짧은 시간에 더 많은 운동을 할 수 있다(높은 파워). CrossFit은 운동선수가 키프 풀업을 하기 전에 무반동 풀업을 먼저 훈련하여 어깨의 기초 안정성과 근력을 기르는 것을 권장 한다.



1. 셋업

- 손을 어깨 너비 바로 바깥쪽에 둔다.
- 팔을 뻗은 상태로 매달린다.

2. 실시

- 어깨를 이용해 킵 스윙을 시작한다.
- 발을 앞으로 흔들면서 팔로 바를 아래쪽으로 똑바로 민다.
- 눈은 정면을 응시하고 가슴을 올린 상태로 유지한다.



실시, 계속

- 바보다 위로 올라갈 때까지 턱을 끌어당긴다.
- 완전히 긴장한 상태로 돌아가서 다음 반복을 시작한다.
- 바에서 몸을 밀어젖혀 하강을 시작한다.

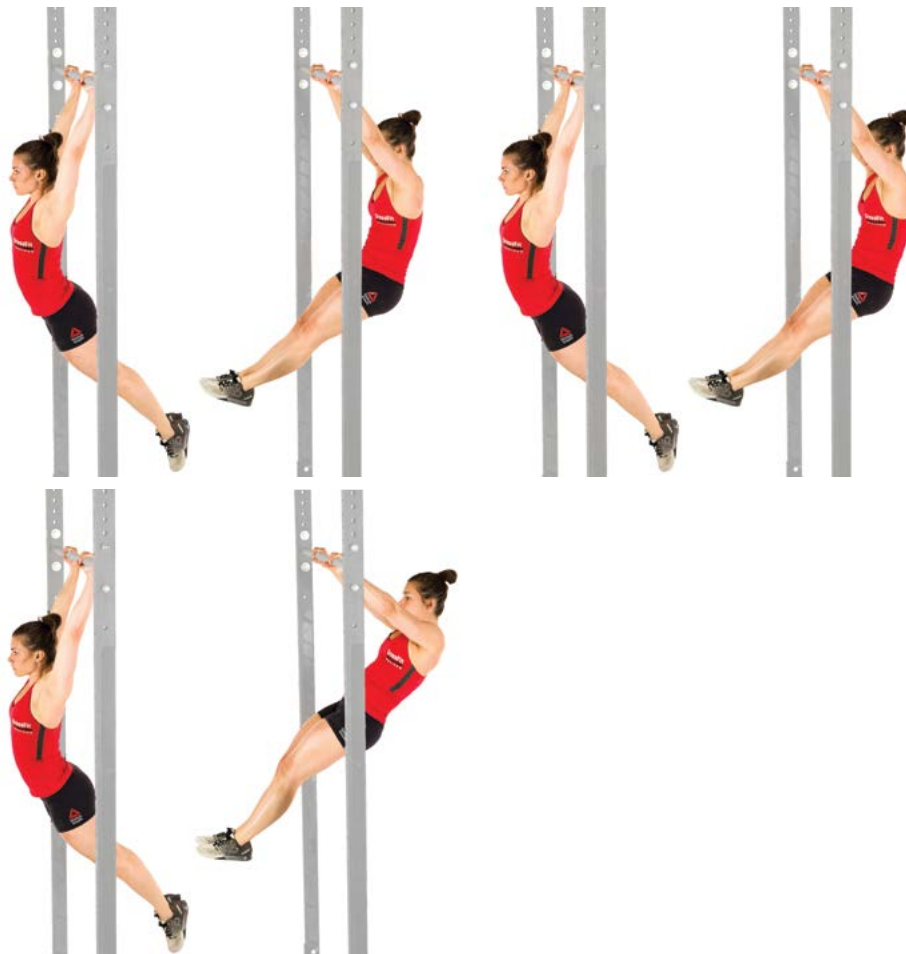
풀업, 계속

풀업 교육 단계



1단계:

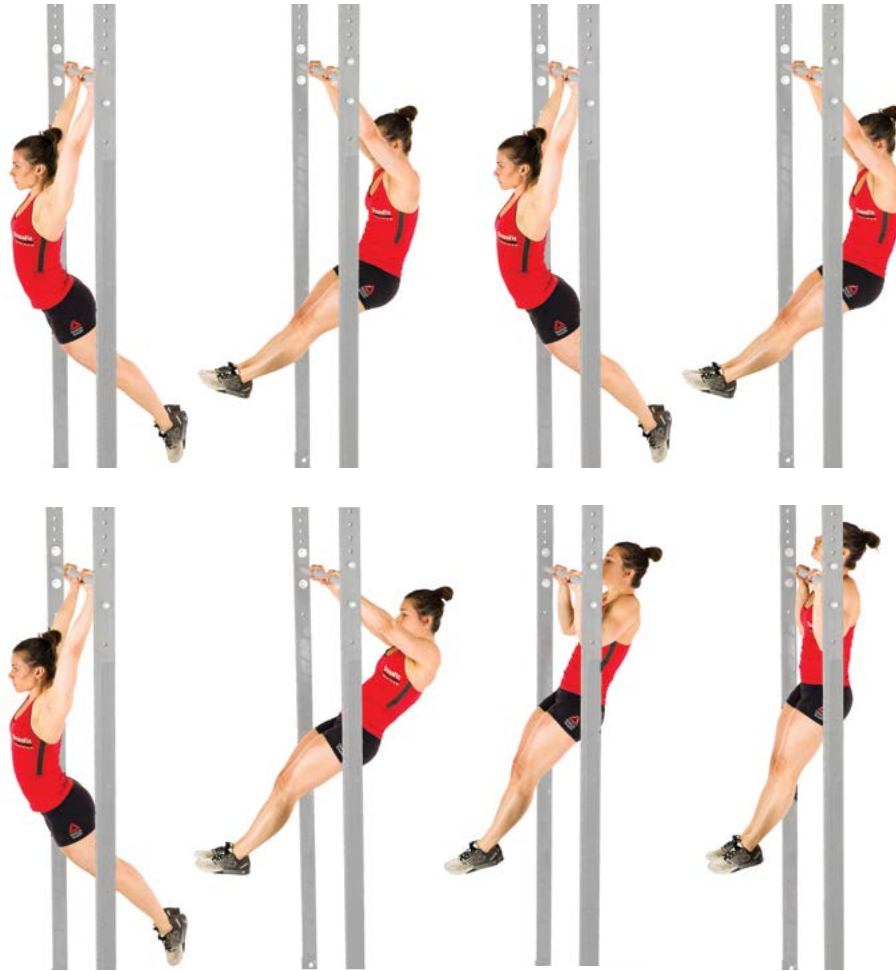
- 킥 스윙을 실시한다.



2단계:

- 킥 스윙 2회와 킥 1회를 실시한다.

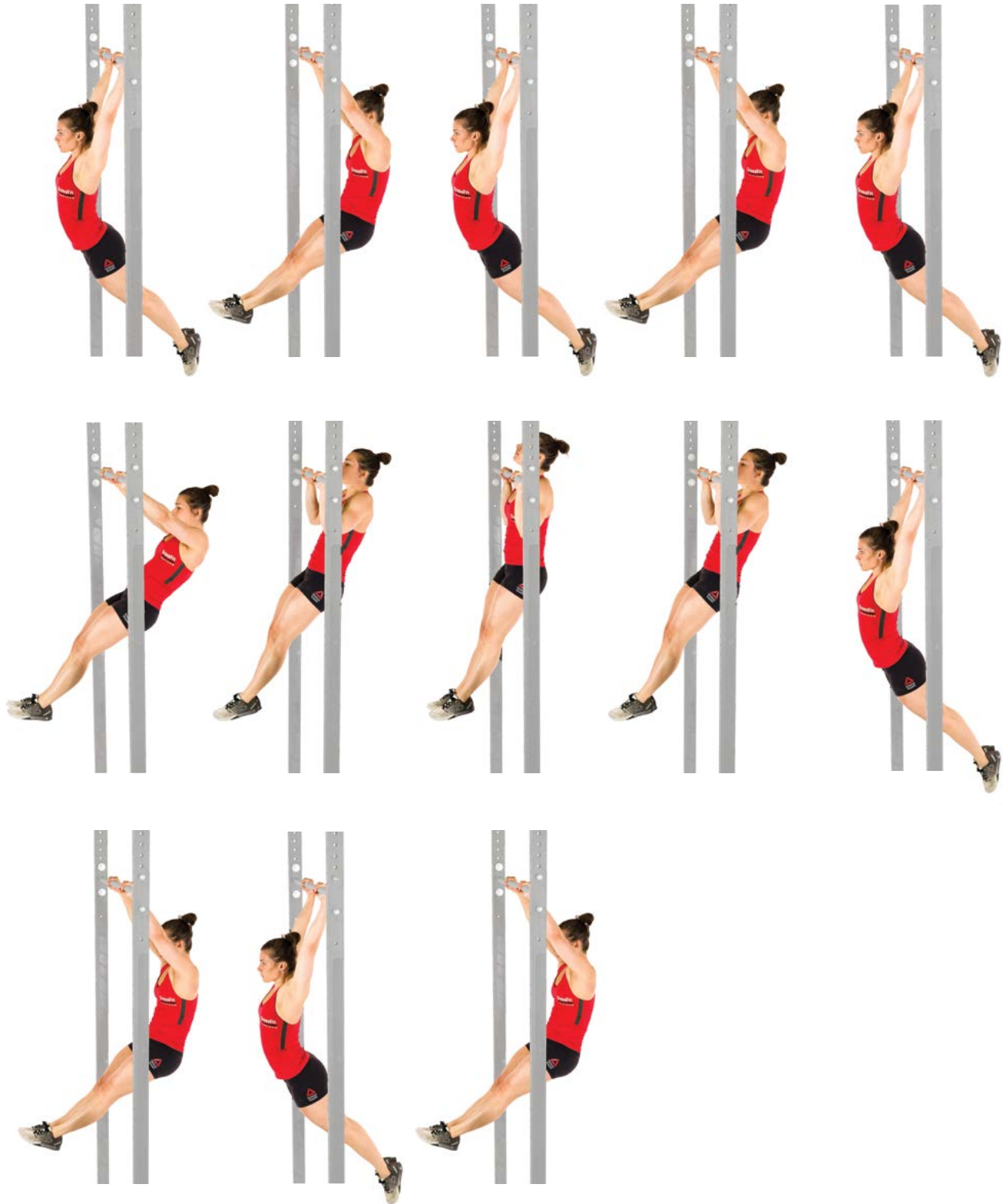
풀업, 계속



3단계:

- 킵 스윙 2회와 풀업 1회를 실시한다.

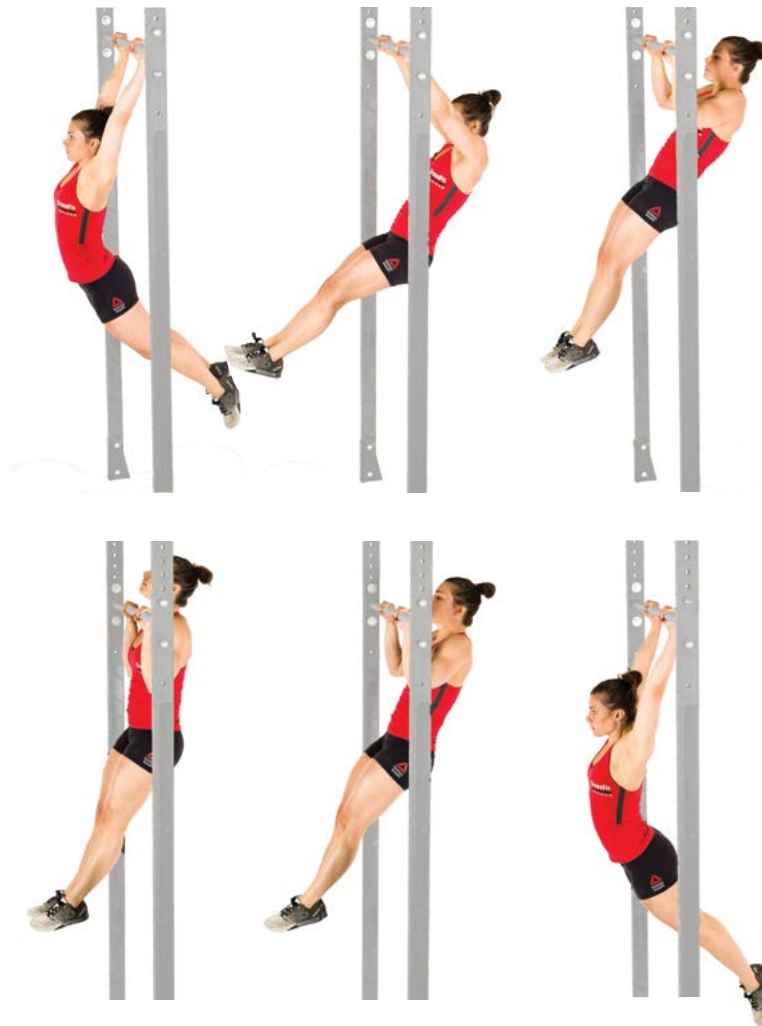
풀업, 계속



4단계:

- 킥 스윙 2회, 풀업 1회, 킥 스윙 2회를 실시한다.

풀업, 계속



5단계:

- 추가 스윙 없이 풀업을 여러 차례 실시한다.

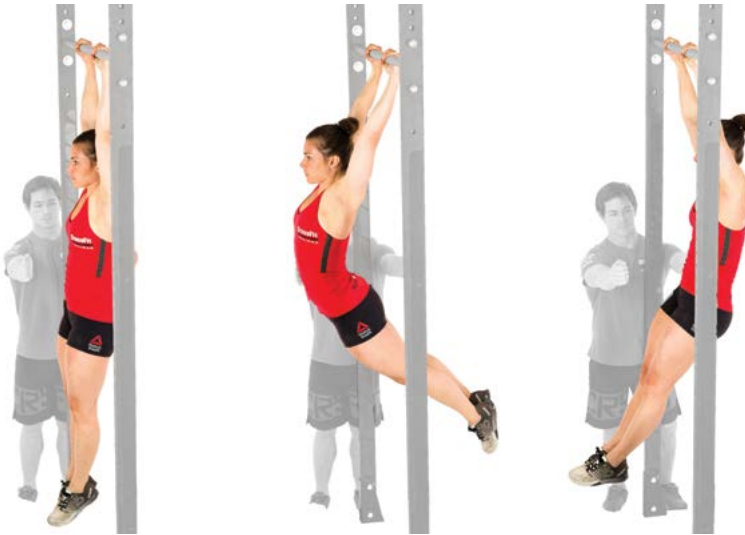
풀업, 계속

풀업의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 다리로 스윙을 시작한다.



교정:

- 해당 교육 단계(pp. 215-218)로 돌아가서 운동선수가 킵 스윙을 하고 어깨에서부터 동작을 시작하게 한다.

풀업, 계속



오류:

- 바 위로 올라간 다음 몸을 밀어젖히지 않고, 킵 스윙의 아치 모양을 따르지 않은 상태로 똑바로 내려온다.



교정:

- 운동선수가 풀업의 꼭대기 자세에서 잠시 멈춰서 바에서 몸을 밀어젖히는 데 집중하게 한다.
- 운동선수가 각 풀업 사이에 킵 스윙을 2회 실시하여 완전한 복귀를 연습하게 한다.
- 운동선수가 몸을 밀어젖힐 수 있도록 뒤에 목표를 지정해 준다. (A)

풀업, 계속



오류:

- 척추를 지나치게 신전하거나 과도한 스윙을 하여 신체 정중선의 안정성을 잃는다.



교정:

- 운동선수가 다리를 모으고 무릎을 편 상태로 더 정확한 자세로 킥 스윙을 연습하게 한다.
- 운동선수가 발 사이에 타월을 끼우고 정확한 몸의 자세를 유지하게 한다. (B)

스러스터

스러스터는 프론트 스쿼트와 푸쉬 프레스를 단일 동작으로 결합한 것이다. 프론트 스쿼트에서 바를 느슨하게 잡는 것과 달리, 스러스터는 바를 완전히 잡고 낮은 팔꿈치를 자세를 취해야 한다. 운동선수가 고관절을 신전한 다음 프레스를 하여 코어에서 사지로의 동작 패턴으로 동작을 실시해야 한다.



1. 셋업

- 팔꿈치를 바 앞에 오게 한다.
- 바를 프론트 랙 포지션으로 잡는다.
- 손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
- 바를 완전히 잡는다.
- 다리를 어깨 너비로 벌린다.



2. 실시

- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내린다.
- 고관절을 무릎 아래로 내린다.
- 요추 만곡을 유지한다.
- 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
- 팔꿈치가 무릎에 닿지 않게 한다.
- 고관절과 무릎을 빠르게 신전한 다음 팔 프레스 동작을 한다.
- 고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤꿈치로 땅바닥을 누른다.
- 바를 발의 중심위로 올린다.

3. 마무리

- 고관절, 무릎, 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

스러스터, 계속

스러스터 교육 단계



1단계:

- 프런트 스쿼트를 실시한다.



2단계:

- 푸쉬 프레스(보폭을 넓게)를 실시한다.

스러스터, 계속



3단계:

- 스러스터(리셋 시 잠시 멈춤)를 실시한다.



4단계:

- 여러개의 스러스터(어떤 동작 포인트에서도 쉬지 않음)를 실시한다.

스러스터, 계속

스러스터의 일반적인 실수와 교정

다음 사항과 더불어, 프런트 스쿼트와 푸쉬 프레스 대부분의 실수와 수정이 이 동작에 적용된다.



오류:

- 고관절을 신전하기 전에 바를 밀어 올린다.



교정:

- 촉각 큐를 주고 운동선수에게 프레스하기 전에 트레이너 손에 닿게 하라고 지시한다.

스러스터, 계속



오류:

- 바를 랙 포지션으로 잡기 전에 스쿼트 자세로 내려간다.



교정:

- 해당 단계(pp. 223-224)로 돌아가서 운동선수가 스쿼트하기 전에 랙 포지션 상태로 잠시 멈추게 한다.

머슬업

머슬업은 풀업과 딥을 하나의 동작으로 결합한 것이다. 운동선수가 매달린 자세에서 지지 자세로 몸을 당긴다(여기서는 링 위). 자세를 전환할 때 펄스 그립과 링의 위치 풀업과 딥을 연결하는 데 있어 핵심이다. 링의 역동적인 특성으로 인해 CrossFit은 운동선수가 키퍼 머슬업을 시도하기 전에 무반동 머슬업을 실시할 것을 권장한다.



1. 셋업

- 링을 어깨 너비 정도로 벌려서 잡는다.
- 링을 펄스 그립으로 잡는다.
- 팔을 뻗은 상태로 매달린다.



2. 실시

- 상체를 뒤로 젖힌 상태에서 링을 흉골로 끌어당긴다.
- 가슴을 링 위로 끌어올리고 손과 팔꿈치를 몸에 가깝게 붙인다.

3. 마무리

- 지지 자세에서 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

머슬업, 계속

머슬업 교육 단계



1단계:

- 링 지지 자세를 한다.



2단계:

- 링딛을 실시한다.

머슬업, 계속



3단계:

- 펄스 그립을 잡는다.



4단계:

- 널링 머슬업을 실시한다. 링을 높이거나 발을 더 앞으로 움직여 난이도를 높인다.

머슬업, 계속



5단계

- 머슬업을 실시한다.

머슬업, 계속

머슬업의 일반적인 실수와 교정



오류:

- 펄스 그립을 놓친다.



교정:

- 반복을 시작하기 전에 펄스 그립이 이루어졌는지 확인한다. (A)
- 운동선수가 팔을 구부려서 팔꿈치를 편 상태로 펄스 그립을 잡을 수 있도록 근력을 키우게 한다.

머슬업, 계속



오류:

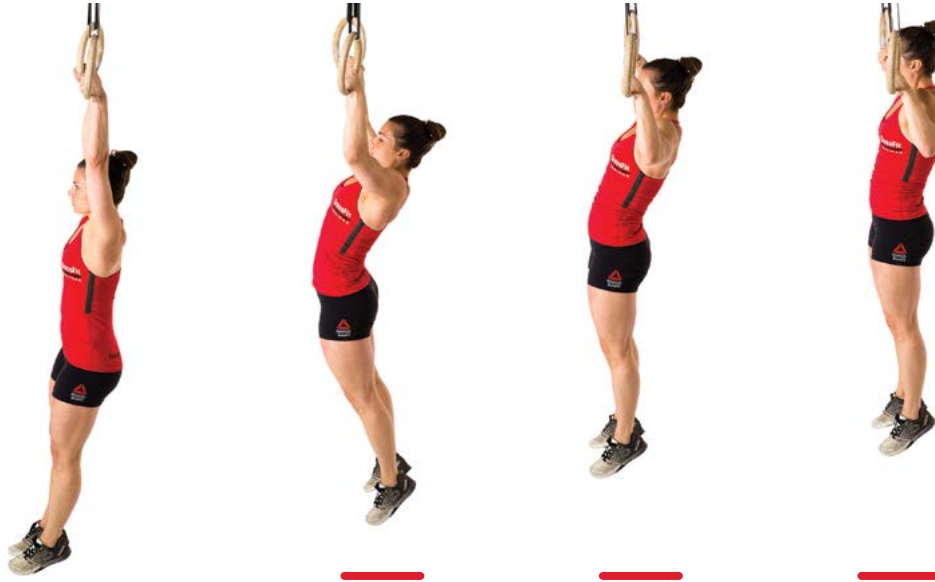
- 풀 상태에서 몸을 너무 꼳꼳이 세워서 링이 효율적인 전환 위치에 오지 않는다.



교정:

- 링을 가슴으로 끌어당길 수 있도록 몸을 뒤로 젖힌다.

머슬업, 계속



오류:

- 폴 또는 전환 시 팔꿈치가 벌어진다.



교정:

- 운동선수가 동작이 이루어지는 동안 팔꿈치를 흉곽 가까이에 붙이게 한다.

머슬업, 계속



오류:

- 전환을 시작하기 전에 링을 충분히 낮게 당기지 않는다.



교정:

- 운동선수에게 전환을 시작하기 전에 몸을 뒤로 젖히고 링을 흉골로 끌어당기도록 큐를 준다.
- 해당 교육 단계([pp. 228-230](#))로 돌아가서 운동선수가 어려운 링 높이를 선택해 닐링 머슬업을 연습하게 한다. **(B)**

스내치

세계에서 가장 빠른 리프트인 스내치는 한 동작으로 바벨을 지면에서 머리 위로 올리는 운동이다. 스내치는 구성이 복잡하므로 CrossFit 운동선수에게 매우 유익하다.



1. 셋업

- 다리를 고관절 너비로 벌린다.
- 무릎과 고관절이 신전될 때 바가 고관절 접힌 부분에 놓이도록 손을 충분히 넓게 벌린다.
- 바를 후크 그립으로 잡는다.
- 어깨를 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
- 정면을 본다.



2. 실시

- 요추 만곡을 유지한다.
- 고관절과 어깨를 같은 속도로 올린다.
- 그런 다음 고관절을 빠르게 신전한다.
- 고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린다.
- 어깨를 움츠린 다음 팔로 풀언더를 실시한다.



실시, 계속

- 오버헤드 스쿼트의 얇은 자세에서 바를 받는다.

3. 마무리

- 바를 발의 가운데를 중심으로 올리고 고관절, 무릎, 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

스내치, 계속

스내치 교육 단계



1단계:

- 허벅지 중앙까지 데드리프트를 실시한다.



2단계:

- 데드리프트-슈러그를 실시한다.

스내치, 계속



3단계:

- 머슬 스내치를 실시한다.



4단계:

- 오버헤드 스쿼트를 실시한다.

스내치, 계속



5단계:

- 행 스내치를 실시한다.



6단계:

- 스내치를 실시한다.

스내치, 계속

스내치의 일반적인 실수와 교정

다음 사항과 더불어, 데드리프트, 스모 데드리프트 하이 풀, 메디신볼 클린 대부분의 실수와 수정이 이 동작에 적용된다.



오류:

- 고관절 신전의 부재.



교정:

- “더 높이 점프하라”는 큐를 준다.
- 운동선수가 완전히 일어서면 운동선수의 머리 위에 손을 얹고, 손을 그 자리에 유지한 다음 운동선수에게 드라이브를 하며 트레이너 손에 닿게 하라고 지시한다. **(A)**
- 운동선수에게 스내치 1회당 스내치 데드리프트-슈러그를 2회 실시하게 한다.

스네치, 계속



오류:

- 팔꿈치를 바깥쪽으로 높이 올리지 않거나 바가 몸을 돌아서 움직인다.



교정:

- 운동선수가 PVC를 사용하지 않을 경우, 운동선수가 바를 앞으로 돌지 않도록 촉각 큐를 준다. (B)
- “팔꿈치를 바깥쪽으로 높이 올리라”고 큐를 준다.
- 운동선수에게 PVC/바벨로 셔츠를 훑어 내리도록 큐를 준다.

스네치, 계속



오류:

- 고관절은 움직이지 않고 어깨만 올린다.



교정:

- “가슴을 올릴 때 무릎을 뒤로 밀라”고 큐를 준다.
- 운동선수가 올바르게 셋업되었고 고관절이 너무 낮지 않은지 확인한다.
- 고관절과 어깨가 함께 올라갈 수 있도록 고관절과 어깨에 촉각 큐를 준다. (C)

스네치, 계속



오류:

- 어깨를 움직이지 않고 고관절을 올린다.



교정:

- “다리를 펼 때 가슴을 올린 상태로 유지하라”고 큐를 준다.
- 운동선수가 올바르게 셋업되었고 고관절이 너무 높지 않은지 확인한다.
- 고관절과 어깨가 함께 올라갈 수 있도록 고관절과 어깨에 촉각 큐를 준다. (D)