강의계획서

강 좌 명	바디 밸런스(자세교정)		
강 사 명	김건휘	경력	· 현) 대구시보디빌딩협회 이사 · 현) 대구시스쿼시연맹 대의원 · 현) 홍석준 국회의원 체육위원회 위원 · 계명헬스피아 스쿼시 강사 5년 경력
강좌내용	· 잘못된 일상생활들로 몸의 틀어짐이나 변형으로 신체 일부의 통증이 유발될 수 있는데 이러한 불균형을 바로 잡아 일상생활에 장애를 받지 않는 최적의 상태에서 살아가기 위해서 자신에게 맞는 바른 몸을 만들어야 합니다. · 손쉬운 스트레칭 및 소도구를 이용한 코어 강화 및 밸런스 운동		
기대효과	· 신체의 균형이 잡혀갈수록 통증이나 이상들이 나아질 수 있음 · 쉬운 운동법으로 장소의 구애를 받지 않고 운동을 함으로써 되돌림(요요)현상을 예방할 수 있으며, 건강하고 균형 잡힌 몸매로 돌아갈 수 있음		

주	요일	시간	강 의 내 용	담당강사	수업재료	준비물
1	금	1	바른 몸 개인별 자가진단	김건휘	밸런스볼	운동복 (체형이 드러나는 옷)
2	금	1	올바른 스트레칭 방법 및 밸런스볼을 이용한 코어 운동	〃	밸런스볼	
3	금	1	바른 걷기 방법 및 좌우 하체 밸런스 운동	〃	요가매트	
4	금	1	폼롤러를 이용한 스트레칭 및 마사지 실습	〃	폼롤러, 요가매트	
5	금	1	봉을 이용한 척추기립근 및 등 근육 강화 운동	〃	스트레칭 봉	
6	금	1	밸런스볼을 이용한 코어 및 하체 강화 운동	〃	밸런스볼	
7	금	1	고무밴드를 이용한 전신 근력 강화 운동	〃	고무밴드	
8	금	1	몸 변화 자가진단 및 개인별 밸런스에 맞는 운동법 실시	〃	소도구	
9	금	1	덤벨 등 소도구를 이용한 전신 근지구력 운동	〃	덤벨, 고무밴드	
10	금	1	폼롤러를 이용한 코어 강화 운동	〃	폼롤러, 요가매트	
계		10				