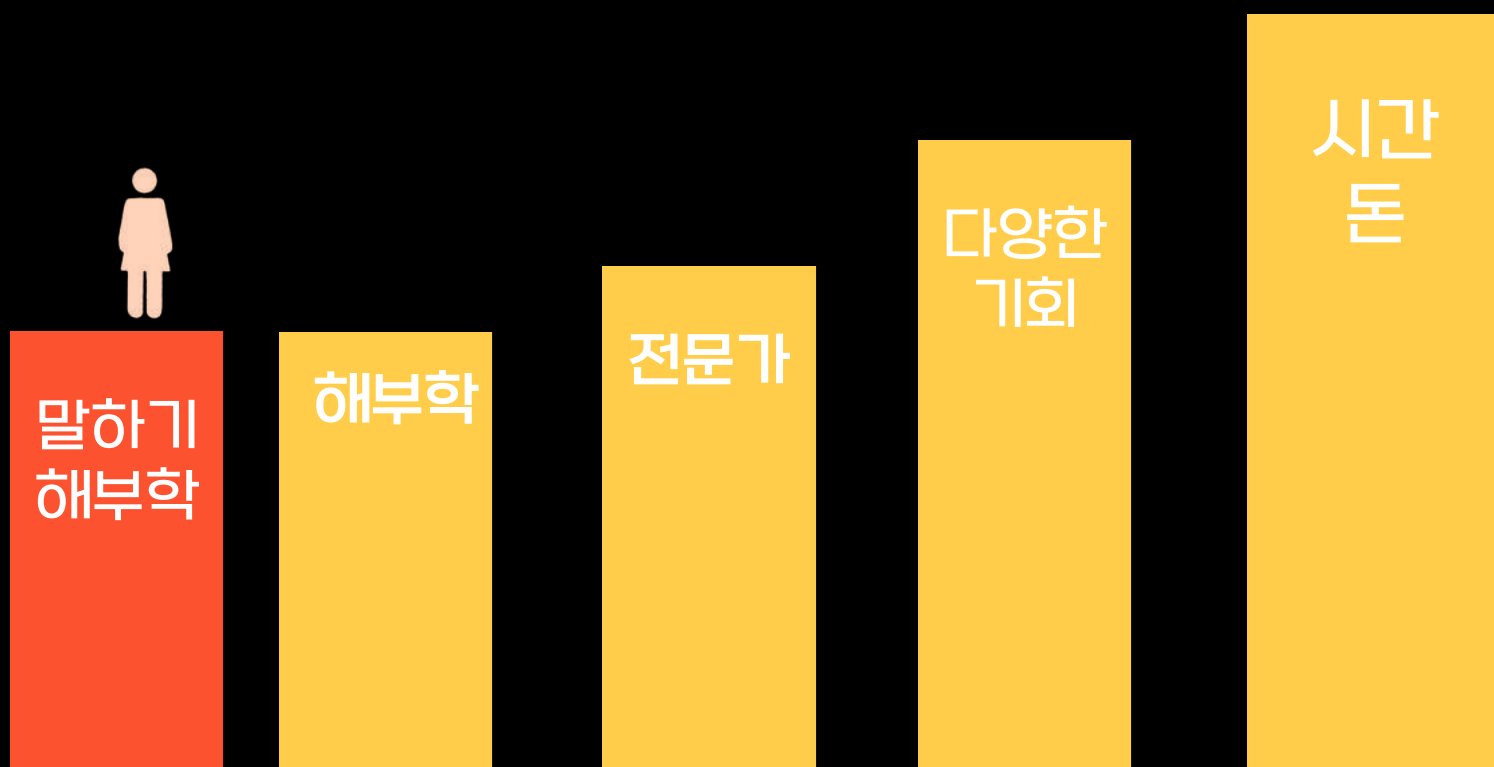


10년간 검증된, 모르면 천만원 손해보는

# 말하기 해부학 8단계 프로세스



**본 전자책의 저작권은  
PILATES.BASIC.9 에 있으며  
말하기 해부학 프로세스의 무단 사용 및 복제는  
법적 처벌을 받을 수 있습니다.**

**필라테스 강사는 누구나  
지도자과정을 수료합니다.**

**비슷한 교육을 듣고,  
비슷한 경력이 있는데**

**연봉이 3배 이상 차이 나는 이유는 뭘까요?  
긍정적인 마인드?  
끊임없는 노력?**

**아닙니다. 그런건 필수입니다.**

**바로,**

# **'행동력'**

**온라인 무료해부학 공부법  
강의를 들으신 분들이  
이 전자책을 보실겁니다.**

**그 중 몇%가  
공부를 시작할까요?**

**장담하건데  
5% 안될거라 '확신'합니다.**

**강의에서 말씀드렸지만  
저는 10년간 이 시스템을**

**내가 직접!  
그리고 지인들에게 적용!  
현장에서 많은 운동전문가들을  
통해서 검증했습니다.**

**나는 OO 이 될 것이다!**  
**과연... 그럴까요?**  
**생각만으로 아무것도 변화하지 않습니다.**

# **행동하세요**

**이 8단계...**  
**아니, 4단계 까지만 가셔도**

**고객 앞에서 충분히**  
**당당해 질 수 있습니다.**

**온라인 수강생들은  
단, 4주만에  
같은 결과를 만들어냈습니다.**

**누구나 충분히 하실 수 있습니다.**

**도전 하시겠습니까?**

**도전!**

**축하드립니다.**

**이미 선생님은 상위 5%안에 들  
자격이 충분합니다.**

**시각을 바꾸는 8단계 해부학 공부방법.PDF**

**전자책을 보지 않으셨다면**

**먼저 보시고**

**오세요.**

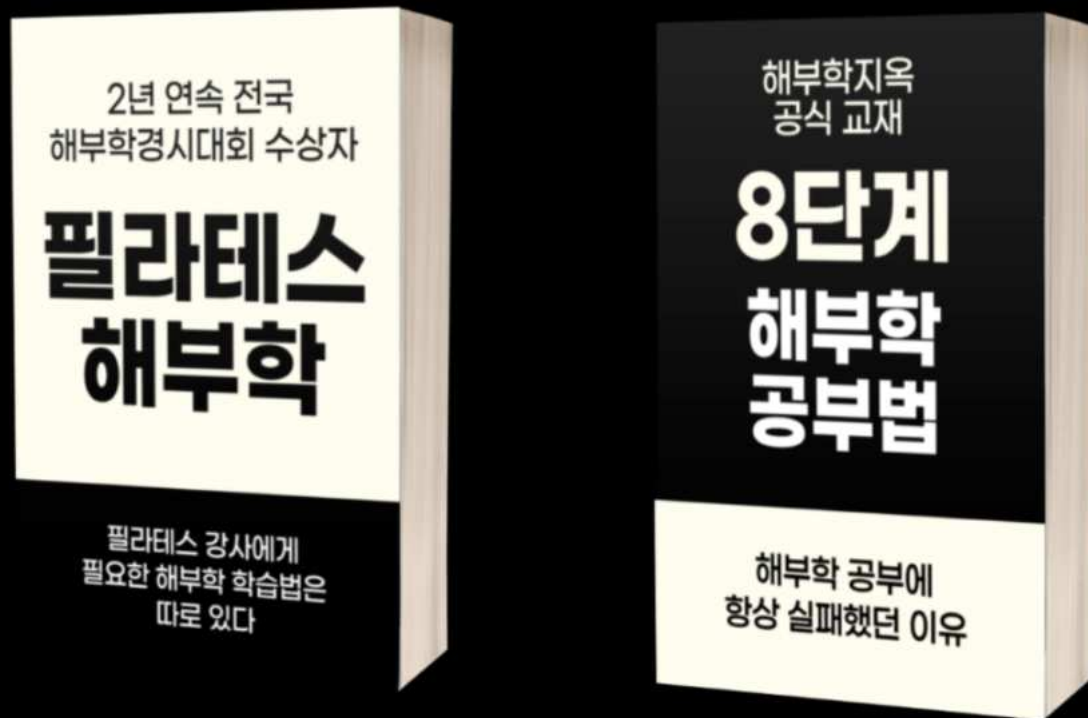
**보지 않으신 분들은**

**다음장에 다운로드 링크를 넣어뒀습니다.**

**필라테스해부학 + 공부방법 PDF**

**두 전자책 모두 받을 수 있습니다.**





<https://pilatesbasic9.com/op/optin-3/>

**1단계 마인드세팅 편을 보고  
고통스러울 준비가 되었다면  
다음 장으로!**

**해당 전자책은  
총 8단계 프로세스 중**

**4단계까지 효과적으로  
공부 할 수 있는  
학습자료를 제공합니다.**

**가장 중요한 파트는  
3단계 기능별 근육움직임 말하기  
입니다.**

**따라서 이 단계의 학습효과를  
극대화 시킬 수 있는  
자가테스트 영상을 제공합니다.**

**다음단계 도전!**

## 2단계 관절움직임 말하기

다음 ○ 한 관절이 어떻게 되어있는지  
소리내서 말해보세요.

해부학 용어를 모르면  
그냥 표현해서 말해보세요

'팔이 옆으로 들렸다'  
'팔꿈치가 굽혀졌다.'

정도만 말해보도 됩니다.

2-1



2-2

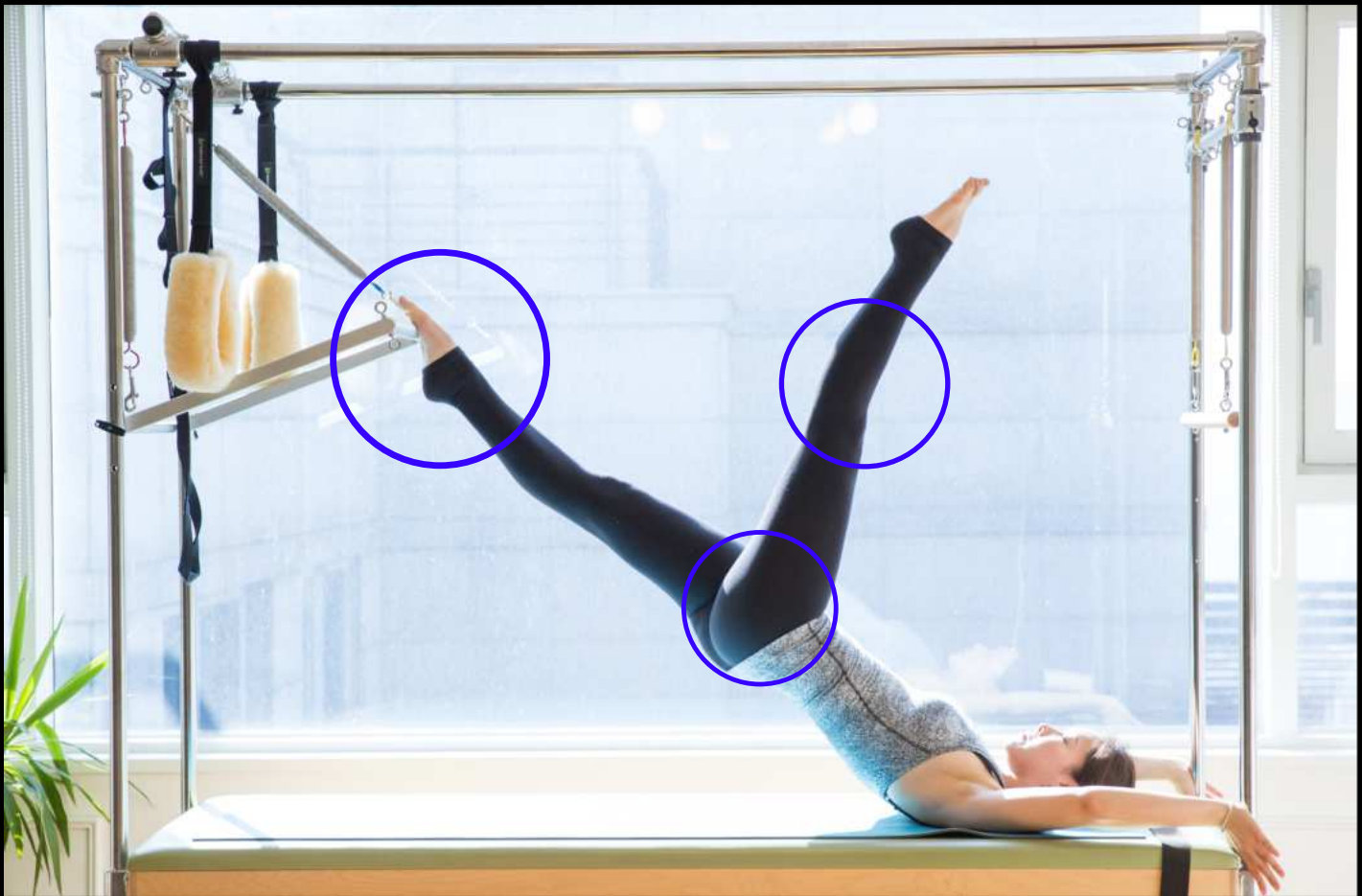




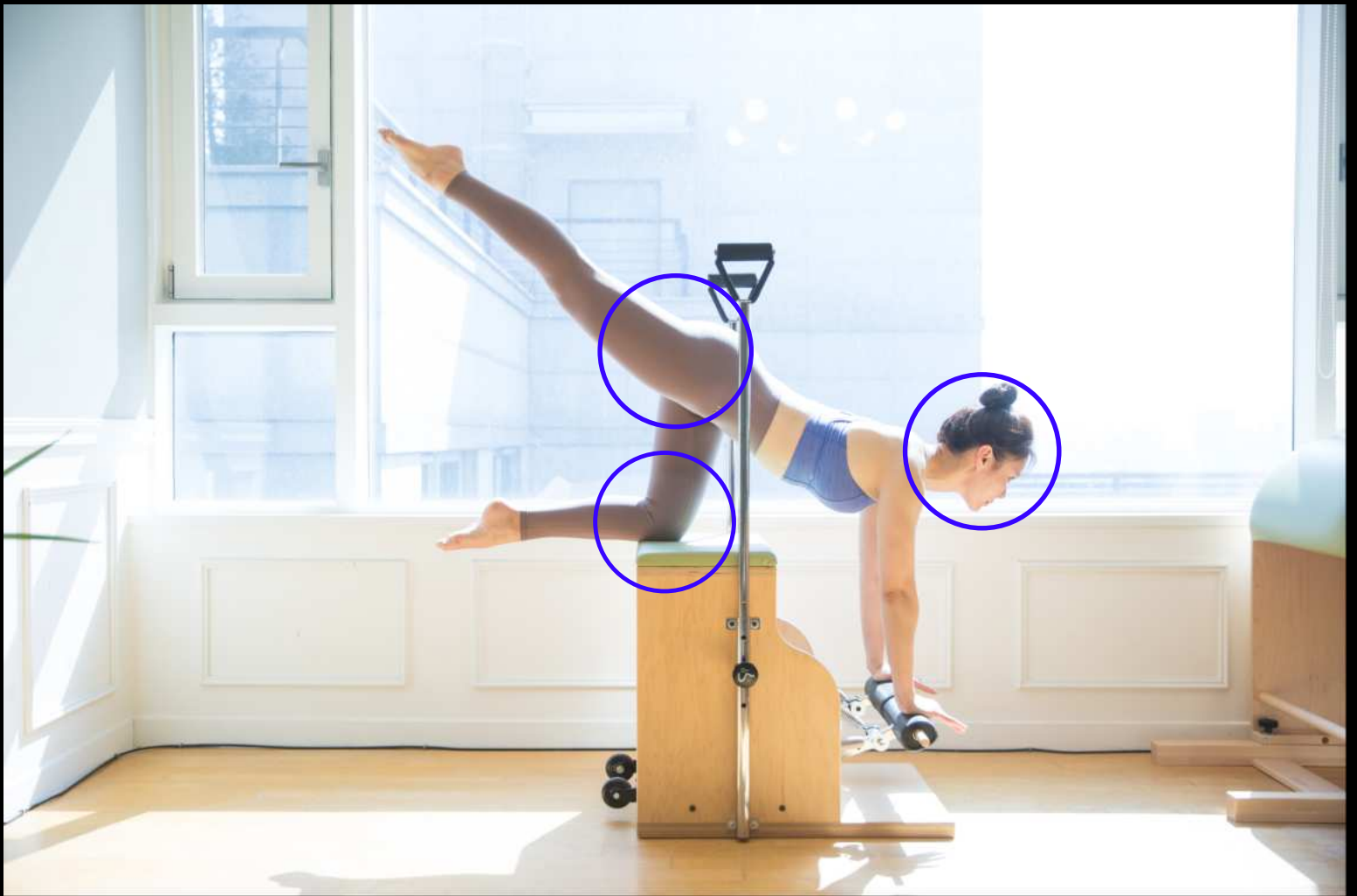
2-3



2-4

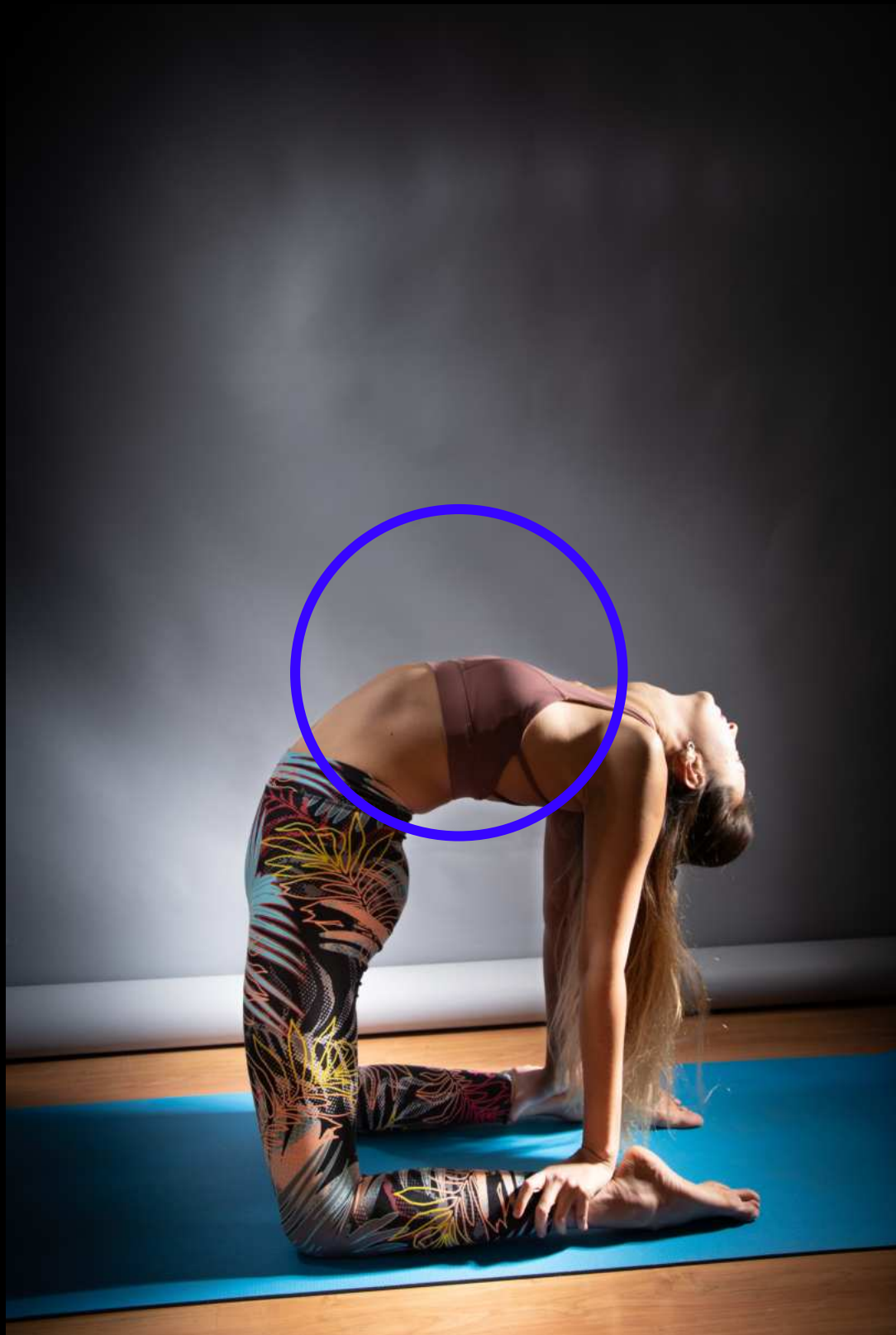


2-5





2-6



# 3단계

## 기능별 근육움직임 말하기

아래 링크를 클릭하면  
'기능별 근육움직임' 자가 테스트  
영상을 볼 수 있습니다.

상지파트

하지파트

척추파트

# 3-1



상지파트

하지파트

척추파트

\*해당 관절의 기능별 근육움직임을 공부하기 위해서  
자가테스트 영상을 활용하세요.

# 3-2



상지파트

하지파트

척추파트

\*해당 관절의 기능별 근육움직임을 공부하기 위해서  
자가테스트 영상을 활용하세요.



# 3-3



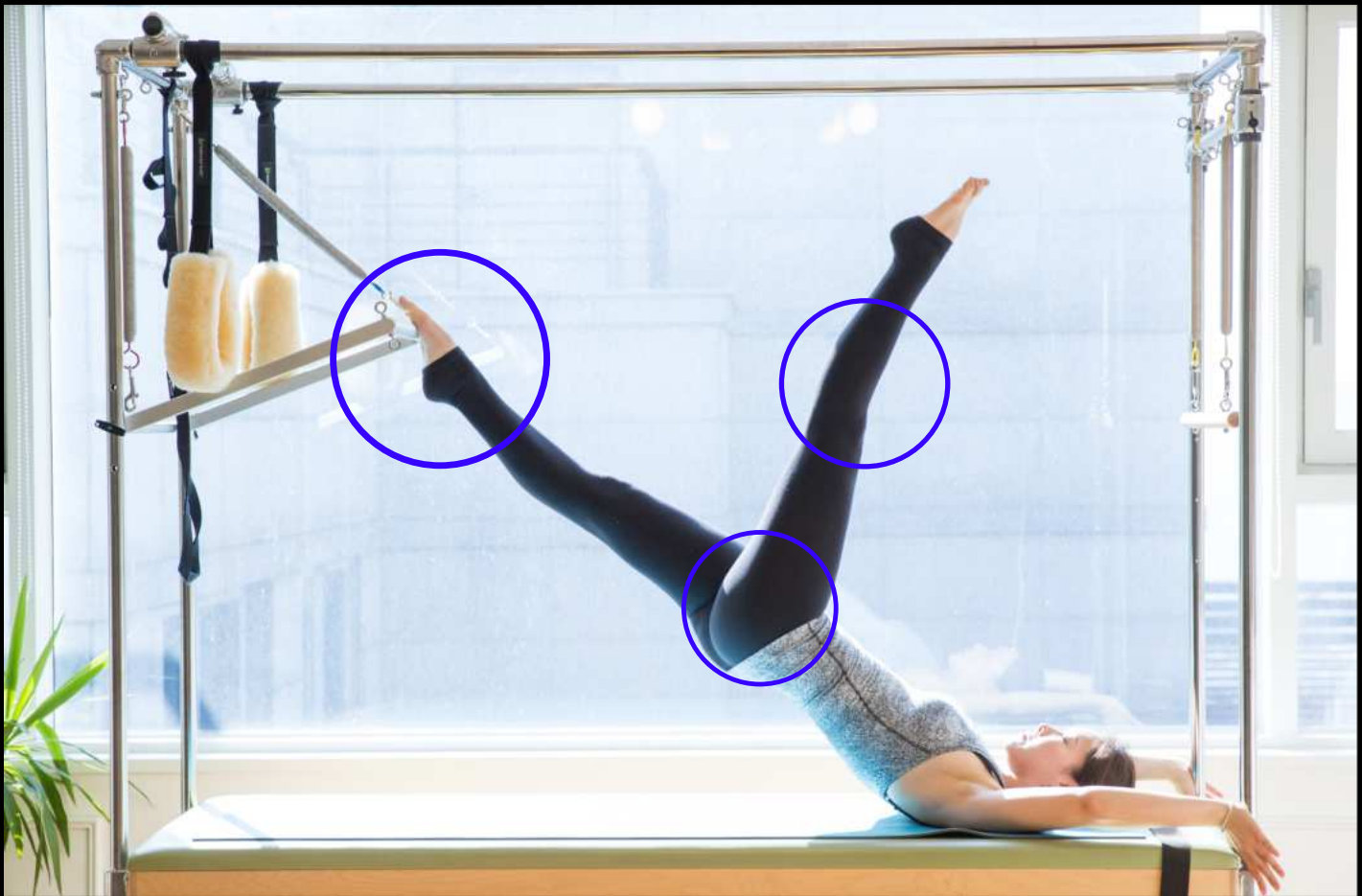
상지파트

하지파트

척추파트

\*해당 관절의 기능별 근육움직임을 공부하기 위해서  
자가테스트 영상을 활용하세요.

# 3-4



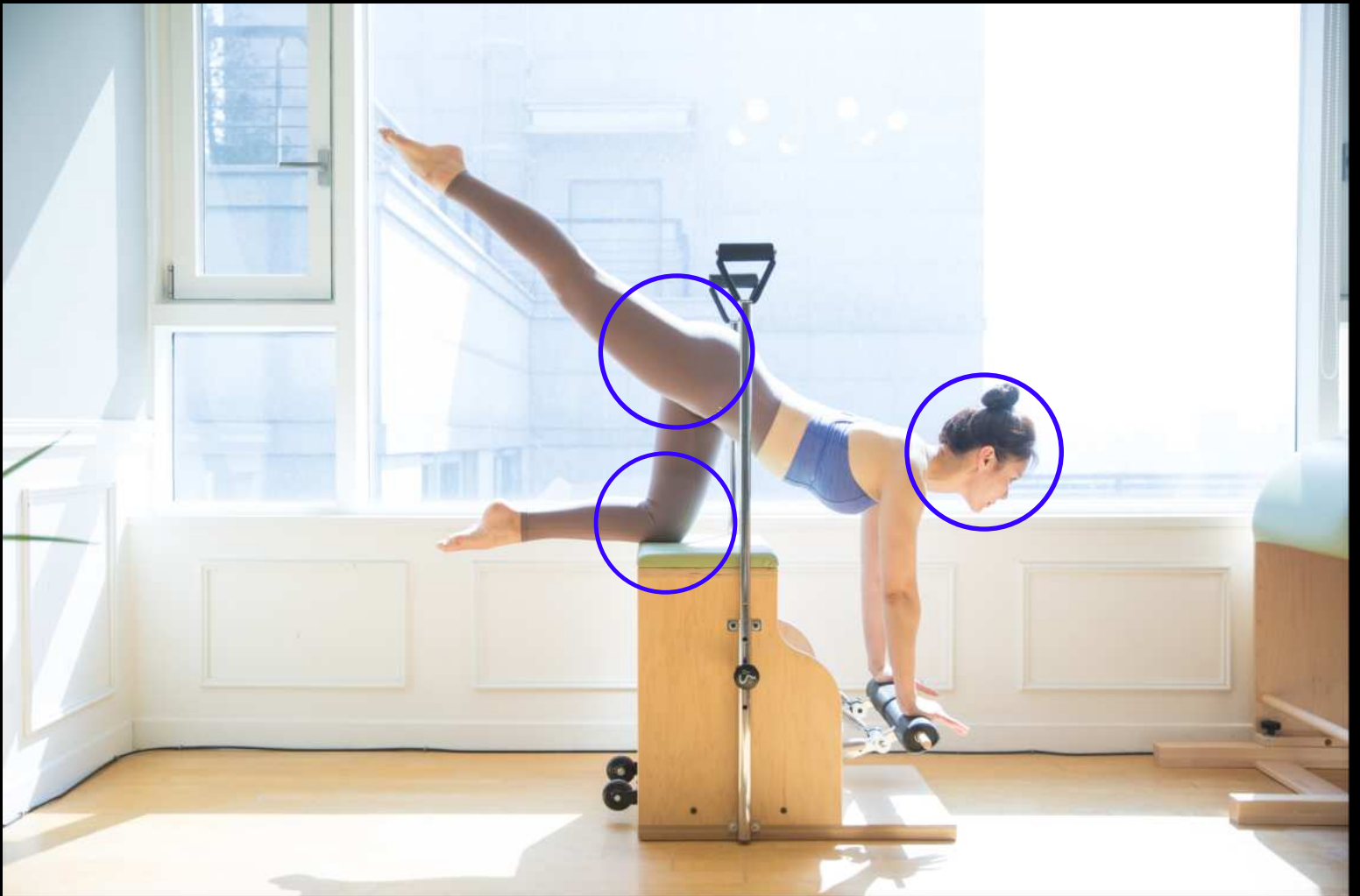
상지파트

하지파트

척추파트

\*해당 관절의 기능별 근육움직임을 공부하기 위해서  
자가테스트 영상을 활용하세요.

# 3-5



상지파트

하지파트

척추파트

\*해당 관절의 기능별 근육움직임을 공부하기 위해서  
자가테스트 영상을 활용하세요.

# 3-6



상지파트

하지파트

척추파트

\*해당 관절의 기능별 근육움직임을 공부하기 위해서  
자가테스트 영상을 활용하세요.



# 4단계

## 몸에 그리면서 말하기

기능별 근육움직임 말하기를  
학습하면서 동시에  
현장에서 4단계를 적용하셔야 합니다.  
고객의 몸에 그리면서 직접 설명해보세요.

# 삼각형 말하기 사이클



이 3단계 사이클을 반복해서 학습하기를  
현장에서 한달만 반복해보세요.

입에서 해부학이 술술 나오게 되게 될겁니다.

# 해부학은 '언어'입니다.

따라서 자주 사용하는 것만  
반복해서 학습하셔도 충분합니다.

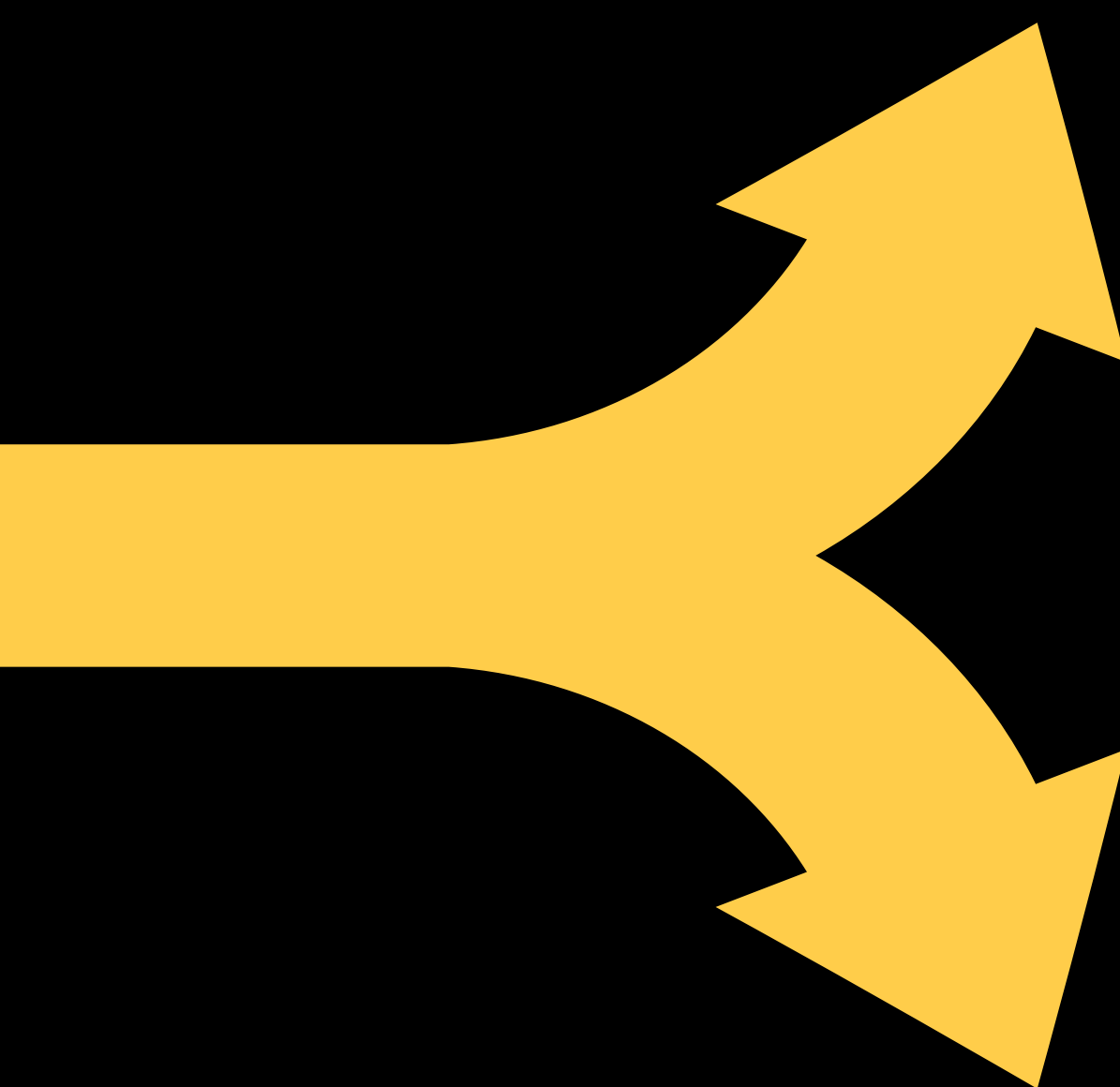
다양한 고객을 만나보면  
아마, 자주 사용하는 '언어'의  
범주가 커질 겁니다.

그리고 더 세세한 내용이  
'스스로' 궁금하기 시작할 겁니다.  
그때 5단계로 넘어가세요!  
(증정한 필라테스 해부학.PDF 활용)

**아마 여기까지  
읽으신 분들은 두 가지로 나뉘겠습니다.**

**1) 가이드 한대로 정확하게  
따라하면서 놀라운 경험을 하고, 아 해부학!  
별거 아니었구나! 자신감이 생긴다.  
그리고 다음 단계인 기능해부학, 근막경선해부학  
이 더 공부하고 싶어진다.**

**2) 그냥 쓱 훑어보고 해부학 실력은 내년,  
내후년에도 그 자리 일 것이다.**



전문성  
시간과 돈  
더 많은 기회

가격경쟁  
수업하는 기계  
반복되는 일상

**당신은 어디로 가고 있나요?**

**두 길은 절대 만날 수 없습니다.**

**당신은 어떤 사람, 어떤 부류를 향해 가고 있나요.**

**선택은 오직, 당신에게 달렸습니다.**

# 저자소개



## 박 영 재

위인필라테스 대표

필라테스베이직9 대표

단국대학교 대학원 스포츠의학 석사

PMA NCPT(국제필라테스 강사)

NASM CPT(국제퍼스널트레이너)

건강운동관리사 1기

NSCA SNC(국제스포츠 영양코치)

 pilates.basic.9

 atomyfit@gmail.com

# 말하기 해부학 8단계 프로세스

PILATES.BASIC.9



말하기  
해부학

해부학

전문가

다양한  
기회

시간  
돈