

SAME, SAME DIFFERENT



웨이트트레이닝 VS 필라테스

박영재 지음 | 필라테스베이직9

Same, same different

웨이트 트레이닝 vs 필라테스

Prologue

“으악!!!! 징그러워요!!!!” 라고 경악하던 소녀가 있었다.

도대체 뭘 봤던 걸까? 뭘 봤길래 썩은 표정을 하곤 재빨리 뛰어갔던 걸까? 정말 그 표정은 가식이 아니라, 진짜 징그러운 것을 봤던 표정이었다.

14년 전 트레이너로 일할 때 일이다. 길거리에서 전단지를 나눠주면서 홍보를 했다. 그때 내가 내민 전단지를 받은 소년은 내 알통(이두근)을 보더니 경악하며 달아났다.

나는 진심으로 상처받았다. 그리고 과도한 근육을 싫어하는 여자가 많다는 사실을 깨달았다. 여자들은 소위 ‘아이돌 근육’을 좋아했다. 근육이 크면 클수록 여자들이 멋있다고 생각하는 줄 착각했다. 그리고 근육을 만드는 과정에서 내 몸 어딘가는 계속 아팠다.

어쨌든 이 일 이후, 상처받은 나를 위로하면서 한 가지 큰 사실을 깨달았다. 겉으로 건강해 보이는 몸은 인기와도 건강과도 무관하다. 그렇다면 나는 이 운동을 이제껏 왜 한 걸까? 해야 할 이유를 상실했다.

그리고 진정한 건강은 무엇인지? 궁금했고 그걸 찾고 싶었다.

그 과정에 필라테스를 알게 되었고, 지금은 관련 교육을 하고 있다. 여기서 오해하지 말아야 할 것은 웨이트 트레이닝을 비하하면서 필라테스의 가치를 높게 말하려는 것이 아니다.

나는 필라테스를 하고 있고 센터도 운영하고 있다. 하지만 여전히 웨이트 트레이닝도 활용한다. 케틀벨 운동도 꾸준히 해왔고, 최근에는 크로스핏도 하고 있다.

다만, 이 책을 통해서 여러분들이 과거의 나와 같은 실수를 하지 않았으면 한다. 이게 이 책을 쓴 이유다. 나는 어떤 실수를 했을까? 쉽게 말해서 '최고의 운동'은 무엇인가? 를 찾고 있었다.

처음에는 최고의 운동이 웨이트 트레이닝인 줄 알았다. 하지만 앞에서 말한 것처럼 아니었다. 그렇다면 필라테스가 최고일까? 그것도 아니다. 운동종목과 도구가 중요한 것이 아니었다.

같은 운동이라도 다르게 해석하고 지도할 수 있는 능력을 갖춘 사람. 개인의 특성을 고려해서 필요한 도구를 적절히 사용해서 인체의 효율을 최대로 올릴 수 있는 사람.

즉 '최고의 운동은 없다. 최고의 강사만 존재할 뿐이었다.'

그렇다면 이 책이 '최고의 강사' 로 만들어 주는 책일까? 맞다. 정

확하게 말하면 여기서 말하는 '생각하는 힘' 을 꾸준히 자신에게 적용하는 사람이 최고가 될 것이다.

이 책에서는 필라테스와 웨이트 트레이닝의 몇 가지 동작을 비교 분석 한다. 처음 필라테스를 접했을 때 이해하기 어려운 이유가 있었다. 웨이트 트레이닝의 'OO운동'과 비슷했는데 달랐다. 운동은 전부 목표 근육이 있는 줄 알았는데 그런 것도 아니었다.

두 운동을 모두 접해본 사람이라면 알겠지만 유사한 동작이 많지만 목적 자체가 다르다. 흔히 '여러 남자 만나 보니, 이 남자가 최고였어' 라는 말을 하는 것은 비교를 해봤기 때문에 할 수 있는 말이다.

마찬가지로 웨이트 트레이닝과 필라테스 동작을 몇 가지 비교분석을 통해서 필라테스에 대한 이해를 보다 높일 것이다. 나아가 웨이트 트레이닝과 필라테스 라는 '개념' 자체에서 벗어나, 움직임 그 자체를 바라보게 하는 것이 궁극적인 목표다.

당신은 앞으로 기존에 갖고 있던 '개념'을 지워야 할 것이다. 그 개념들은 온통 편견과 선입견으로 뭉쳐져서 만들어진 것이다. 각각의 개념들을 전부 깨트려 그 내부에 있는 속성만 들여다봐야 된다. 이것이 본질이고 자기다움의 시작이다.

자기다움 + 본질 = 창조물

최고의 운동 전문가가 되고 싶다면, 자신을 알고 본질을 탐구하고 만들어내라. 당신만의 'OO'운동법을 만들어 내라. 이것만이 당신이 최고가 될 수 있는 방법이다.

2023. 12.07

필라테스 베이직9 대표

박영재

목 차

PROLOGUE	1
00.	세가지 요소	7
01.	레그프레스 VS 리포머 풋워크	17
02.	바벨 워킹 런지 VS 체어런지	26
03.	바벨 스쿼트 VS 리포머 스쿼트	30
04.	덤벨 플라이 VS 허그 어 트리	36
05.	시티드 로우 VS 리포머 로잉	41
06.	케이블 풀오버 VS 체스트 익스펜션	47
EPILOGUE	54

00.
세 가지 요소

‘비슷하지만 다른 것. 세 가지 요소에 의해 결정된다.’



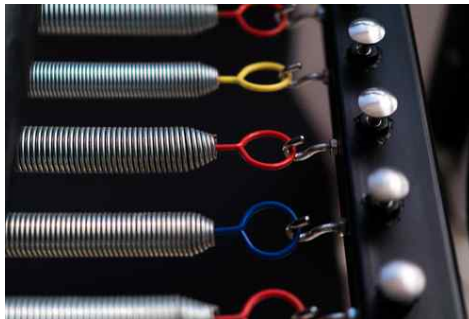
위 세 동작을 비교 해보자. 분명 해부학적으로 관절 움직임은 동일하다. 예를 들어 견 관절만 본다면 수평외전(horizontal abduction)에서 수평내전(horizontal adduction) 움직임을 만든다. 하지만 뒤에서 자세히 설명하겠지만 근육 사용 정도와 목적이 다르다.

이렇듯 동일한 관절의 움직임에서 부하, 환경, 집중 정도만 달리 하면 근 활성은 달라진다. 다시 말해서 필라테스와 웨이트트레이닝은 세 가지 요소에 의해 영향을 받는다. 각각의 요소를 하나씩 살펴보자.

1. 부하
2. 환경
3. 집중

첫 번째, 부하(load)

매트 필라테스는 오직 매트 위에서 맨몸으로 한다. 대 기구는 스프링을 단계별로 적용한다. 웨이트 트레이닝에서도 맨몸운동을 한다. 하지만 대부분 무게 추, 케이블, 덤벨, 바벨을 이용해서 부하를 조절한다.



필라테스 스프링



웨이트 트레이닝 도구

흔히 하는 질문 중 하나는 ‘필라테스는 왜 스프링을 부하조절 도구로 사용하는가?’ 이다. 정확히 말하면 부하(load)보다 조절(control)에 더 초점을 두기 때문에 스프링(spring)을 활용한다. 왜냐하면 웨이트 트레이닝에서 사용하는 케이블과 달리 탄성이 있기 때문이다. 그래서 몸을 스스로 조절(control)하게 돕는다.

예를 들어보자. 줄 달리기 경기에서 밧줄 대신 스프링을 사용하면 어떻게 될까? 뒤로 강하게 당긴 만큼 앞으로 튕겨나갈 것이다.

또, 물에 빠진 사람에게 밧줄이 아닌 스프링을 던져주면 어떻게

될까?

스프링잡고 열심히 발버둥 쳐도 제자리일 것이다. 결국 스프링에 의존하면 안 된다는 사실을 깨닫고 스스로 헤엄치게 되거나 빠져 죽거나 둘 중 하나다.



<밧줄 대신 스프링이라면?>

다시 말해서 스프링은 스스로 몸을 조절 할 수 있도록 도와준다. 즉 단순히 근력이 증가하고, 근육이 비대해지는 것을 목적으로 하지 않는다. 능동적인 조절 능력과 몸에 대한 인식 능력을 향상된다.

그리고 필라테스는 웨이트 트레이닝에 비해 비교적 느린 속도로 한다. 고중량 웨이트 트레이닝도 속도가 느린 것처럼 보이지만 그렇지 않다. 실제 100kg의 중량을 들어 올리는 힘으로, 10kg 중량을 들면 훨씬 속도가 빠를 것이다. 그래서 일반적으로 웨이트 트레이닝은 필라테스 보다 더 강한 힘(strength)와 파워(power)가 요구된다.

정리를 해보자. 부하(load)는 도구의 특성과 속도에 영향을 받는다. 그리고 이러한 부하로 인한 자극(stimulus)은 인체로 하여금 다른 반응(response)을 유발한다.

두 번째, 환경(circumstance)

첫 번째 요소인 부하와 환경을 완전 분리할 수 없다. 부하도 환경에 속하기 때문이다. 하지만 내가 말하고 싶은 환경은 운동할 때 주변 분위기를 말한다. **조명의 강도와 색깔, 음악, 향 등 우리 몸에 영향을 주는 여러 감각 요소가 이것이다.** 물론, 개인의 성향에 따라 차이가 있겠지만 일반적인 환경요소들을 보자.

웨이트 트레이닝이 주가 되는 휘트니스 센터의 음악은 비트가 빠르고 신나는 음악을 사용한다. 반대로 필라테스 센터는 클래식하거나 편안한 음악을 사용한다.

인테리어는 어떨까? 휘트니스 센터는 좀 더 자극적이고, 웅장한 느낌의 인테리어를 사용하고, 필라테스는 아늑하고 편안한 느낌의 인테리어를 선호한다.



휘트니스 센터 (대구 피트밀리)



필라테스 센터 (대구 위인필라테스)

운동을 할 때 입는 옷과 신발 등도 예외가 아니다. 웨이트 트레이닝은 강한 중량을 다뤄야 된다. 그래서 강한 지지력을 확보하기 위해 바닥이 고무로 된 마찰력이 높은 신발을 신는다.

필라테스도 안전은 위해 바닥이 고무로 된 양말을 신는다. 하지만 일부러 미끄러운 양말을 신는 경우도 많다. 왜냐하면 도구를 활용해 고정하는 것보다 척추의 안정성을 통해 운동하는 것이 훨씬 효과적이기 때문이다.

세 번째, 집중(concentration)

앞에서 언급했지만 필라테스는 특정 근육에 집중하기보다는 움직임 전체를 조절하는데 목적을 둔다. 자신의 몸을 스스로 인식(recognition)하는 것이 중요하다.

Max reps (RM) →

% 1RM Load ↓

TRAINING LOAD CHART											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12
	100%	95%	93%	90%	87%	85%	83%	80%	77%	75%	70%
10	9.5	9.3	9	8.7	8.5	8.3	8	7.7	7.5	7	
20	19	18.6	18	17.4	17	16.6	16	15.4	15	14	
30	28.5	27.9	27	26.1	25.5	24.9	24	23.1	22.5	21	
40	38	37.2	36	34.8	34	33.2	32	30.8	30	28	
50	47.5	46.5	45	43.5	42.5	41.5	40	38.5	37.5	35	
60	57	55.8	54	52.2	51	49.8	48	46.2	45	42	
70	66.5	65.1	63	60.9	59.5	58.1	56	53.9	52.5	49	
80	76	74.4	72	69.6	68	66.4	64	61.6	60	56	
90	85.5	83.7	81	78.3	76.5	74.7	72	69.3	67.5	63	
100	95	93	90	87	85	83	80	77	75	70	
110	104.5	102.3	99	95.7	93.5	91.3	88	84.7	82.5	77	
120	114	111.6	108	104.4	102	99.6	96	92.4	90	84	
130	123.5	120.9	117	113.1	110.5	107.9	104	100.1	97.5	91	
140	133	130.2	126	121.8	119	116.2	112	107.8	105	98	
150	142.5	139.5	135	130.5	127.5	124.5	120	115.5	112.5	105	
160	152	148.8	144	139.2	136	132.8	128	123.2	120	112	
170	161.5	158.1	153	147.9	144.5	141.1	136	130.9	127.5	119	
180	171	167.4	162	156.6	153	149.4	144	138.6	135	126	
190	180.5	176.7	171	165.3	161.5	157.7	152	146.3	142.5	133	
200	190	186	180	174	170	166	160	154	150	140	
210	199.5	195.3	189	182.7	178.5	174.3	168	161.7	157.5	147	
220	209	204.6	198	191.4	187	182.6	176	169.4	165	154	
230	218.5	213.9	207	200.1	195.5	190.9	184	177.1	172.5	161	
240	228	223.2	216	208.8	204	199.2	192	184.8	180	168	
250	237.5	232.5	225	217.5	212.5	207.5	200	192.5	187.5	175	

NSCA: Available at : https://www.nsca.com/contentassets/61d813865e264c6e852cadfe247eae52/nsca_training_load_chart.pdf

NSCA의 1RM 차트

그에 비해 웨이트 트레이닝은 어떨까? 먼저, 운동 수행자의 최대 근력 수준을 파악해야 된다. 이것을 기준으로 중량(kg)과 횟수(rep) 세트(set), 휴식시간(rest time)에 따라 목적은 조금씩 달라진다.

일반인들이 가장 많이 하는 근 비대(hypertrophy)훈련은 '목표근육'에 집중한다. 오직 그 근육을 피로하게 하고 자극을 줄 수 있는 자세로 반복해서 훈련한다.

잠깐! 필라테스도 목표근육을 정해놓고 훈련을 한다고? 맞다. 당

연히 할 수 있다. 동네에 있는 운동기구를 활용해서도 가능하다.
운동(exercise)이라는 큰 틀 안에서는 모든 것이 가능하다.

하지만 묻고 싶다. 필라테스의 본질적 개념은 무엇인지? 이것과
웨이트 트레이닝의 차이를 명확하게 이해하고 있는지? 그렇다면
더 효과적인 방법은 어떤 것인지?

그들 스스로 창의적이라고 생각할 수 있지만 내 생각에 '무지'에
가깝다.

웨이트 트레이닝 VS 필라테스

서론에서도 말했지만 어떤 운동을 더 높게 평가하는 것은 중요하지 않다. 비슷해 보이는 두 운동을 반복해서 보면, 그 경계가 더 선명해진다.

나는 트레이너와 필라테스 강사를 동시에 했다. 내 고객들 중 대다수가 어딘가 불편한 사람들이었다. 운동을 통해서 그 사람들의 문제가 해결되니 소개가 끊이질 않았다. 그래서 갈수록 레벨이 더 높은 사람들이 찾아왔다. 더더 아픈 환자 같은 사람 말이다.

어느새 운동전문가인지 치료사인지 스스로 헷갈리기 시작했다. 치료와 운동은 엄연히 다른데, 그 경계를 구분하기가 힘들었다.

그런데 훌륭한 물리치료사 분들의 강의를 들어보고 직접 내 몸을 맡겨도 봤다. 이런 과정을 직접 겪어 보니 운동과 치료에 대한 경계를 명확히 이해할 수 있었다. 내가 해야 하는 것과 하지 말아야 할 것. 그 경계 또한 말장난처럼 달라질 수 있지만 나는 최대한 치료적 활동을 배제하고 트레이닝에 집중한다.

또 다른 예는 대학생 때 일이다. 학업이 끝나면 퍼스널트레이너로 일을 했다. 현장에서 고객들은 트레이닝뿐만 아니라 영양에 대한 도움을 많이 필요로 했다. 그래서 영양학과 수업도 제법 들었

다. 그 결과 생각보다 내가 영양파트에서 해야 할 부분이 많지 않았다. 아니, 내가 감히 하면 안 되는 일을 당연하다는 듯 하고 있었다. 이런 과정을 통해서 또 한 번 영양사와 트레이너의 경계를 이해할 수 있었다.

대부분 사람들은 한 두 번 경험한 예가 선입견으로 자리 잡는다. 예를 들어 자신이 만난 물리치료사가 형편없는 사람이었다면 '물리치료사는 잘 몰라'라고 말한다.

반대로 생각해보자. 부족한 트레이너를 경험한 누군가 '트레이너들은 잘 몰라'라고 한다면 당신은 기분이 어떨까? 자신이 귀하고 본인이 몸담고 있는 분야가 소중하듯 상대방도 마찬가지다.

내가 트레이닝에 많은 노력과 시간을 쏟았듯 치료사도 영양사도 그럴 것이다. 그래서 그들의 분야가 얼마나 값진 것인지 이해하고 존중한다면 그 경계가 보인다.

당신은 아마 필라테스 강사이거나 트레이너일 것이다. 누가 됐던 내 분야가 아닌 다른 분야를 이해하는 것은 나의 위치를 더 확고히 하기 위함이다. 그때 상대는 존중할 수 있게 되고, 나는 더 자신감을 가지게 된다.

지금부터 겸손한 마음으로 두 운동을 비교분석 해보자.

첫 번째, 레그프레스 vs 리포머 풋 워크(FOOT WORK)



레그프레스(LEG PRESS)



리포머 풋워크(FOOT WORK)

처음 필라테스를 배울 때 이해하기 어려웠던 것 중 하나가 리포머 풋워크였다. 웨이트 트레이닝에서 레그 프레스와 별 차이가 없어보였다. 그런데 리포머 풋워크는 허벅지 근육에 긴장이 들어가면 안 된다고 했다. 나는 도저히 이해되지 않았다.

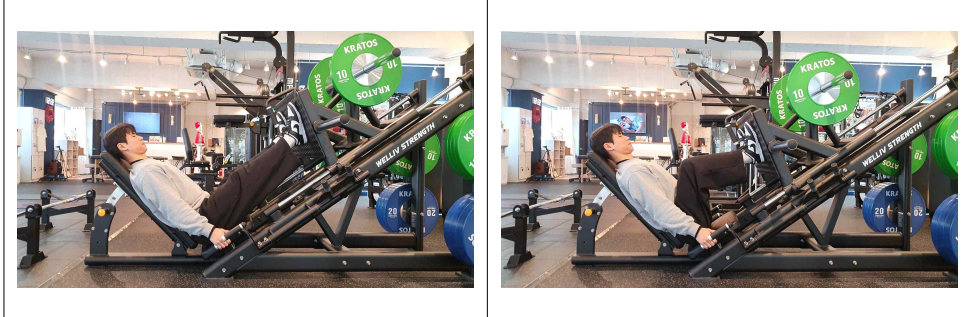
“관절이 움직이는데 어떻게 근육에 긴장이 안 들어가나요?”

“근육이 아니라 뼈로 움직인다고 생각해보세요.”

흠... 당신은 이 말이 이해되는가?

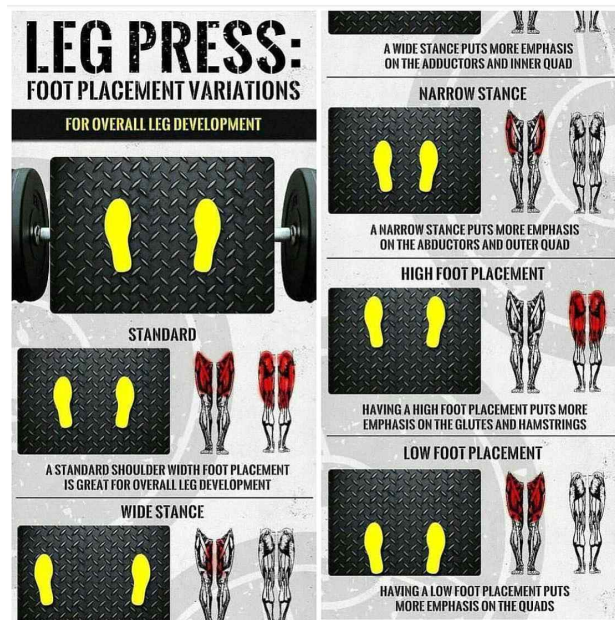
일단 이 두 동작을 어떻게 하는지 자세히 설명 한 후 비교해서 다시보자.

1. 레그 프레스 (leg press)



- ① 시트에 몸이 안정되도록 밀착한다.
- ② 양 발을 어깨 넓이 만큼 벌리고, 발끝을 45도 향하게 한다. (발 포지션에 따라 자극 부위는 달라 질 수 있음)
- ③ 양 발로 발판을 힘껏 밀어 낸 후, 안전 바를 제거 한다.
- ④ 양 손은 손잡이를 몸 쪽으로 당겨서 고정 한다. 부하를 견뎌내면서 무릎을 서서히 굽히며 허벅지를 몸 쪽으로 당긴다.
- ⑤ 참은 숨을 내뿔으면서 발판을 힘껏 밀어낸다.
- ⑥ 반복 한다.

레그프레스(LEG press)는 발의 간격과 위치에 따라서 둔부(gluteus), 대퇴사두근(quadriceps), 내전근(adductor m.), 비복근(gastrocnemius) 등 다양하게 운동 할 수 있다.



<발의 위치에 따른 근육 집중도 변화>

위 이미지를 참고하자. 'Standard stance'에서는 대퇴사두근과 둔부를 골고루 집중할 수 있다. 'Wide stance'는 몸의 중심보다 다리를 넓게 벌린다. 따라서 허벅지 내측에 더 집중된다. 반대로 'Narrow stance'는 정상 넓이보다 더 좁게 벌리고, 부하는 외측으로 전달된다.

그리고 표준 넓이보다 위에 발을 위치하면 둔부에 집중할 수 있다. 반대로 더 아래에 두면 대퇴사두근에 더 집중할 수 있다.

이것은 무릎 굽힘각도에 따라 차이가 있는데, 무릎 굽힘 각이 줄어들면 비교적 고관절 굽힘 각이 커진다. 따라서 둔부에 더 집중이 될 수 있다.

반대로 무릎 굽힘 각이 고관절 굽힘 각보다 클 경우 대퇴사두근에 집중된다. 뒤에서 배울 스쿼트 동작에서도 유사한 움직임을 관찰할 수 있으니 간단히 이해하고 넘어가도 좋다.

2. 리포머 풋 워크 (foot work of reformer)



- ① 옆으로 돌아서 캐리지 위에 등을 대고 눕고, 풋 바에 양 발을 올린다. 양 어깨는 스토퍼(stopper)에 닿지 않도록 한다.
- ② 호흡을 내쉴 때, 갈비뼈가 닫히기 시작하면 무릎을 굽히기 시작한다.
- ③ 한 호흡에 무릎을 굽혔다 펴는 것을 반복한다.
- ④ 동작은 자연스럽게 이어지도록 하고 무릎은 다 편다.

레그프레스와 마찬가지로 리포머 풋워크도 발의 위치와 방법에 따라 목적이 조금씩 달라진다.



(1)



(2)

풋바는 (1)발가락과 전족부 사이에 두거나, (2)뒤꿈치에 둘 수 있다. (1)은 발목 움직임에 좀 더 집중할 수 있다. 발목의 플렉스 (flex), 포인(pointe) 움직임을 통해서 족저근막을 자극하기 용이하다.

(2)는 발목이 비교적 고정된 상태로 고관절 주변 움직임에 집중하기 용이하다.

(1)은 발의 전면부(fore foot), (2)는 발의 후면부(rear foot)에 중심을 두게되는데 어떤 차이가 있을까?

하이힐을 신는 경우로 생각해보자. 힐을 신으면 뒤꿈치가 들리고 중심은 전족부로 쏠린다.



하이힐



팔자걸음

그래서 후족부에 중심을 두고 운동을 하는 것이 효과적이라고 한다. 또 팔자걸음 형태로 무게중심을 뒤에 두고 걷는 사람은 전족부에 중심을 두어야 효과적이라고 한다. 정말 그럴까? 많은 영상에서 비슷하게 언급하는 것을 봤지만 내 생각은 다르다.

만약, 제자리 서있을 때 오른쪽 다리에 기대고 있는 사람이 있다고 가정하자. 그러면 왼쪽 다리에 중심을 두는 운동을 해야 하는 걸까? 아니다. 왼발은 반발력이 있는데 오른발은 반발력이 부족하기 때문에 중심이 오른쪽으로 가는 것이다.

그렇다면 앞에서 말한 하이힐을 많이 신는 경우, 능동적으로 전족부를 조절하는 능력이 떨어져있는 것 아닐까?

실제로 이런 대상자를 불안한 소도구 위에서 무게중심을 잡게 하면 발목 전족부를 누르는 힘이 떨어지기 때문에 체중을 앞으로 기댄다.

그리고 대부분 전방경사가 있는 고객들의 발바닥 압력분포를 보면 대부분 왼쪽발은 전족부, 오른쪽발은 후족부에 중심을 두고 있다.

즉 하이힐을 많이 신거나, 골반의 전방경사가 있다고 무게중심이 전족부로 가는 것이 아니다. 몸은 그렇게 단순하지 않다.

그런데, (1)풋워크를 하고 나서 바른 자세를 잡기가 훨씬 좋아졌다는 말은 어떻게 된 걸까? 이것은 풋워크를 반복하는 가운데 족저근막이 자극되었고 근막 내 감각 센서들이 자극을 받았기 때문일 것이다.

더 논의하고 싶은 내용이 많지만 하나만 더 언급하겠다.

풋워크 기본동작 이후에 양다리에서 한 다리로, 그리고 점핑 동작으로 연결시킨다. 이때 발의 위치가 조금씩 바뀔 수 있다. 조절 능력이 떨어지는 경우 위치 조절을 더 못하는데, 이런 능력을 개선시키는 것이 풋워크에서 중요하다.

즉 점핑을 열 번해도 전부 같은 위치에 발을 두어야 조절을 잘 하는 것이다. 이런 능력을 키우는 것이 레그프레스와 결정적인 차이로 볼 수 있다.

또 어떤 차이가 있을까?

앞의 두 동작 모두 척추는 고정하고 하지 관절(발목, 무릎, 고관절)을 동시에 굽혔다 펴는 동작을 반복한다. 동작만 풋워크도 레그프레스처럼 대퇴사두근을 발달 하는 운동처럼 보인다.

하지만, 리포머에 누워 있을 때 양 어깨가 스토퍼에 완전 밀착되지 않도록 한다. 왜냐하면 강하게 밀착되는 것은 기대는 것과 같다. 그 결과 복부 긴장은 줄지만 허벅지는 높아진다.

기대지 않기 위해서 척추가 캐리지 바닥에 고정 되어야 한다. 그 힘은 호흡을 내쉬면서 갈비뼈가 닫히기 시작하면서 시작한다. 좋은 움직임은 사지의 긴장보다 척추 안정화를 먼저 시킨다. 이것을 'feed forward mechanism'이라 한다. 이 기전이 정상적으로 작용하면 허벅지의 긴장보다 복부주변의 긴장이 더 커진다는 것을 알 수 있다.

즉, 레그프레스와 달리 무한히 반복해도 허벅지에 피로감이 크게 느껴지지 않는다.

반대로 레그프레스는 허벅지 주변근육에 피로감을 증대시켜야 한다. 먼저, 풋워크 보다 훨씬 높은 무게를 활용한다. 강한 중량이 몸을 짓누르면 체간을 시트에 강하게 밀착해서 반발력을 만든다. 이 힘에 의해 무거운 발판을 밀어낼 수 있다.

풋워크와 달리 시트에 완전 기대고 양손으로 손잡이를 잡고 몸을 강하게 밀착시켜야 된다. 이렇게 근육이 최대피로를 느낄 때까지 반복한다.

이렇듯 리포머 풋워크와 레그 프레스는 비슷한 움직임이지만 목적이 다르다. 앞에서 말했던 세 가지 요소에 의한 자극(stimulus)이 각각 다른 반응(response)을 유발한 것이다.

그렇다면 더 효과적이고 의미 있는 운동은 어떤 것일까?




척추의 조절능력을 향상 시키고 표면근육의 불필요한 긴장을 줄이고 싶다면 리포머의 풋워크를 하는 게 맞다. 반대로 더 강한 근력과 파워를 증가시키고 싶다면 고 중량 레그프레스를 하는 것이 효과적이다.

‘기능적이지 않은 몸에 피트니스를 올리지 마라.’ 라는 말이 있다. 즉 정확하게 조절이 되면 고 반복 하라는 것이다. 많이 걷는다고 건강해지는 게 아니라 제대로 걸어야 건강해진다는 말이다.

두 번째, '바벨 워킹런지 vs 체어 런지'

두 번째는 바벨을 이용한 런지와, 필라테스 기구 중 체어를 활용한 런지다. 마찬가지로 두 동작 수행방법을 확인해 본 후 비교분석 해보자.

3. 바벨 워킹 런지



	<p>① 바르게 서서 바벨 또는 덤벨을 들고 준비한다.</p>
	<p>② 발 끝이 45도 방향을 향하도록 하고 보통 걸음 보다 1.5배 더 크게 발을 딛는다.</p> <p>③ 발을 딛음과 동시에 허벅지가 바닥과 평행이 되는 위치까지 내려가며 감속한다.</p>
	<p>④ 위로 점프 하듯 지면을 강하게 밀어내면서 반대쪽 발을 동일하게 내 딛는다.</p> <p>⑤반복한다.</p>

바벨런지도 레그프레스와 마찬가지로 하지 전체를 발달하는 것을 목적으로 한다. 레그프레스 보다는 고관절의 굽힘 및 신전 각도가 더 커서 둔부에 더 집중할 수 있다. 발도 마찬가지로 정면으로 위치해도 되고, 8자 형태로 두어도 된다.

하지만 중량이 높아질수록 위험해 질 수 있다. 그래서 기저면을 높이기 위해서 발 끝이 45도 형태로, 8자 걸음 방향으로 걸어가는 것이 유리하다.

또한 양 쪽 다리가 교대로 움직이고, 비교적 한 다리에 집중할 수 있다. 이러한 이점이 워킹런지가 사랑받는 이유기도 하다.

4. 체어 런지

	<p>① 자신에게 맞는 스프링을 걸고, 한 다리는 체어 위, 반대쪽은 페달을 밟고 준비한다.</p> <p>② 호흡과 동시에 위로 ‘붕’ 뜨면서 올라간다. (이 때 올라가는게 많이 힘들면 스프링 강도가 약하다는 것)</p>
	<p>③ 체중을 앞, 뒤에 어느 곳으로도 쏠리지 않도록 가운데에 위치 한다.</p> <p>④ 균형을 유지하면서 up-down 반복한다.</p>

바벨런지와 필라테스 체어 런지도 유사한 관절 움직임을 보인다. 하지만 체어 런지는 스프링이 체중을 받쳐준다. 대신 기댈 수 없으며 스스로 가운데로 중심을 찾아야 된다.

만약 체중이 앞쪽으로 가면 어떻게 될까? 상체의 체중이 한 다리에 집중되기 때문에 금방 지친다. 반대로 체중이 뒤로 가면 동작

진행이 불가능하다.

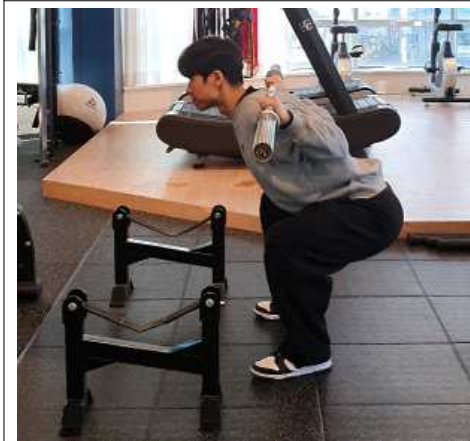
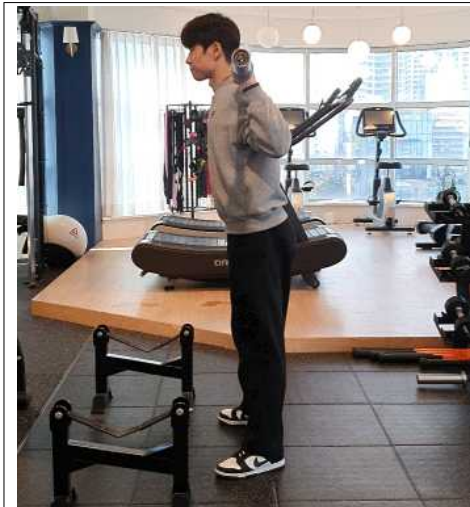
이처럼 앞도, 뒤도 아닌 중간 위치로 잡아야 지치지 않고 동작을 오래 유지할 수 있다. 척추의 조절능력이 이것을 가능하게 한다. 그리고 스프링이 몸을 어느 정도 받쳐주고 있기 때문에 미세한 움직임 조절도 가능하다.

다시 말해서 균형이 맞지 않으면 체어 런지 동작을 유지하기 힘들다. 균형을 찾았을 때 동작이 쉬워진다. 체어는 불균형 한 몸을 스스로 찾아가게 도와준다. 마치 자물쇠에 정확한 키를 꽂으면 열리는 것처럼.

세 번째, '바벨스쿼트 vs 리포머 스쿼트'

웨이트 트레이닝에서 절대 빠질 수 없는 운동이 바로 '스쿼트'다. 필라테스에서도 스쿼트 동작이 많다. 그 중 리포머 캐리지 위에서 하는 스쿼트와 비교 해보자.

5. 바벨 스쿼트



- ① 바벨을 양 승모근에 걸친다.
- ② 발 위치션을 편하게 잡고, 양발 끝은 45도 정도 향하고 선다.
- ③ 허벅지가 지면과 평행이 될 때까지 중량에 저항하면서 서서히 앉는다.
- ④ 양발로 바닥을 강하게 밀어내면서 일어난다.

이 방법이 스쿼트를 하는 일반적인 방법이다. 스쿼트는 하지 운동 전체를 포괄해서 이해할 수 있는 만큼 중요하다. 그리고 스쿼트 동작에 대한 논란이 많은데 역학적으로 구분해서 설명하겠다.

<하이 바 vs 로우바 vs 프론트>

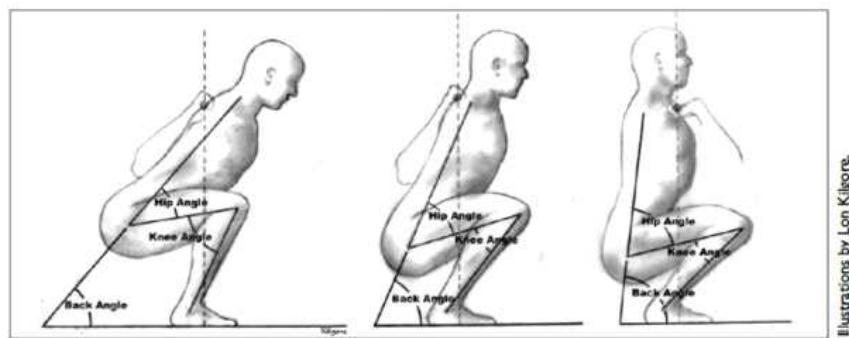


Figure 2. Note the difference in body angles in low-bar, high-bar and front squats.

<왼쪽에서부터 로우바-하이바-프론트 스쿼트>

위 이미지에서 볼 수 있듯 바벨을 놓는 위치에 따라서 하이 바 백 스쿼트, 로우바 백 스쿼트, 프론트 스쿼트로 분류한다. 어떤 차이가 있는 걸까?

먼저 하이바 스쿼트는 로우바에 비해 바의 위치가 높다. 로우바 스쿼트는 견갑대의 상부쪽에 바를 위치한다. 하이바 스쿼트는 승모근 부위에 바를 얹는다.

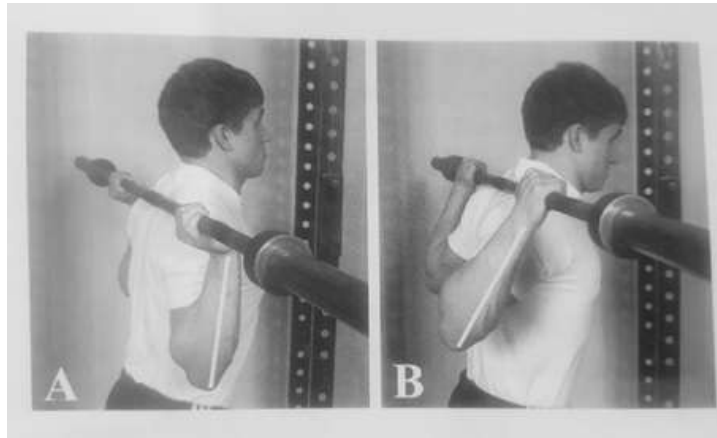


<로우바 스쿼트의 바벨 위치>

즉 바의 위치에서 따라 상체가 지면과 이루는 각도가 달라진다. 로우바는 하이바에 비해 몸통이 지면과 더 많이 가깝게 위치한다. 고관절 굽힘이 더 커지고, 무릎 굽힘 각은 비교적 작아진다.

반대로 하이바 스쿼트는 로우바 스쿼트에 비해서 고관절 굽힘각이 작고 무릎 굽힘각이 크다.

관절움직임 각도가 달라지면 근육의 사용량도 달라진다. 하이바 스쿼트는 로우바 스쿼트 보다 대퇴사두근 집중도가 더 높다. 로우바 스쿼트는 둔부에 집중도가 더 높아진다.



<A : 견착의 잘못된 예, B: 견착의 바른 예>

또한 바를 몸에 제대로 견착해야 상체가 안정성을 확보할 수 있다. 그러면 스쿼트 동작 시 흔들림이 줄어들기 때문에 더 강한 힘을 만들 수 있다. 어깨의 신전 가동성이 좋아야 견착이 제대로 될 수 있다.



마지막으로 발 보폭에 대해서도 말이 많은데 제일 간단한 답은 직접 해보는 것이다. 책이나 우수한 연구에서 말하는 대상자들은 내 몸과 다르다.

따라서 안정성을 만들 수 있는 발의 위치가 다르다. 쪼그려 앉았을 때 가장 편안하고 오래 유지할 수 있는 자세를 찾아야 된다. 더 넓게도 벌려보고 발 위치도 바뀌가면서 찾으면 된다.

물론 하지 관절 가동성이 개선 되면, 이 위치도 변화한다. 변화하

면 스스로 다시 최적의 위치를 찾게 되는 게 우리 몸이다. 적절한 위치를 찾지 못하는 경우는 단 하나다. 느낌(feeling)은 이론적 지식보다 더 중요하다.

6. 리포머 스쿼트

	<p>① 핸드 스트랩을 잡고 캐리지 위에 선다.</p> <p>② 스트랩의 텐션이 유지되는 것을 느끼고 동작을 하는 동안 텐션이 유지 되도록 집중한다.</p>
	<p>③ 허벅지가 지면과 평행이 될 때까지 서서히 앉고 서서히 일어나는 것을 반복한다.</p>

리포머 스쿼트의 경우 바벨스쿼트와 달리 균형을 잡는데 집중해야 된다. 아니, 집중할 수밖에 없다. 동작이 무작정 빨라지면 캐리지에서 미끄러질 수 있다.

따라서 스트랩에서 느껴지는 스프링의 텐션을 계속 유지하면 자연스럽게 발은 지면과 완전 밀착된다. 그리고 척추 주변의 긴장도는 훨씬 높아짐을 느낄 수 있다.

이 동작도 바벨스쿼트와 마찬가지로 관절의 굽힘각도를 변형해서 할 수 있다. 일반적으로 핸드스트랩을 두 손으로 잡고 서는 것은 마치 누군가가 내 몸을 앞에서 잡아당기는 것과 같다.

그래서 당기는 힘과 대항해서 척추는 지면과 더 수직으로 세워진다. (하이바 스쿼트처럼)



반대로 스트랩을 어깨에 끼우고 손은 각지 끼고 머리 뒤에 위치한다. 이 자세는 뒤에서 당기는 것과 같고, 이 힘에 대항하기 위해서 척추는 바닥과 더 평행한 방향으로 굽혀진다.

그래서 (a)리포머 스쿼트는 둔부보다는 허벅지에, (b)는 허벅지보다 둔부쪽에 좀 더 집중할 수 있다. 어쨌든 바벨스쿼트에 비해서는 하지의 긴장보다 척추의 안정화를 유발한다는 것에서 차이가 있다.

네 번째, '덤벨 플라이 vs 허그 어 트리'

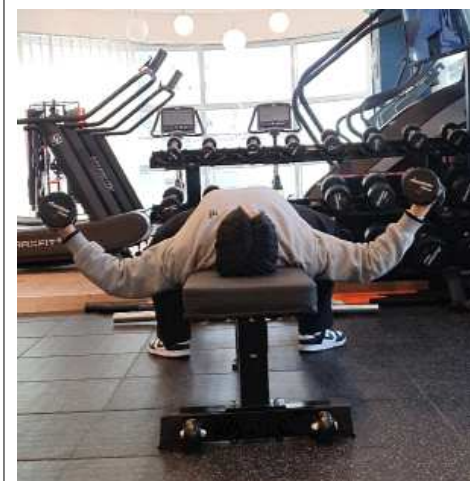
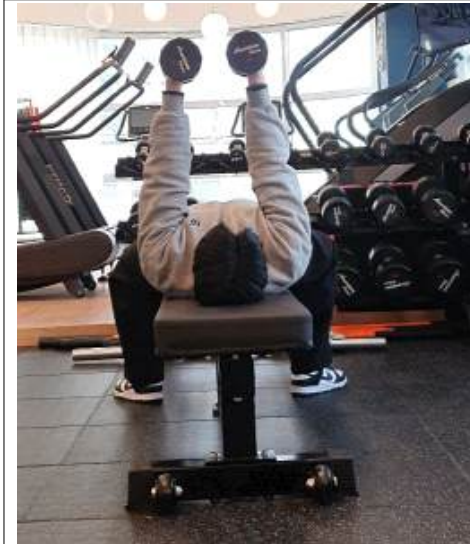
앞에서는 하지 위주의 움직임에 대해서 봤다. 이번에는 상지 움직임이 주가 되는 덤벨 플라이와 허그 어 트리를 비교 해보자.

덤벨 플라이는 대흉근 발달에 효과적이다. 덤벨을 들고 동작을 하는데 마치 상대방을 껴안는 듯 한 동작을 반복한다.

필라테스의 허그 어 트리 동작 역시 이름만 봐도 알 수 있다. 나무를 껴안는(hug) 느낌으로 양팔을 모았다 벌렸다 반복한다. 어떻게 보면 정말 비슷한 동작인데, 필라테스는 대흉근을 자극하는 동작이 아니다.

먼저 두 동작을 이미지와 함께 먼저 보자.

7. 덤벨 플라이





- ① 양손에 덤벨을 쥐고 벤치에 눕는다.
- ② 덤벨은 부딪히지 않게 수직방향에 위치하고 준비하고, 팔꿈치는 약간 굽힌다.
- ③ 덤벨이 양쪽 어깨라인 까지 내려올때까지 서서히 내린다.
- ④ 흉근에 긴장을 유지하면서 다시 덤벨을 모은다.
- ⑤ 반복한다.

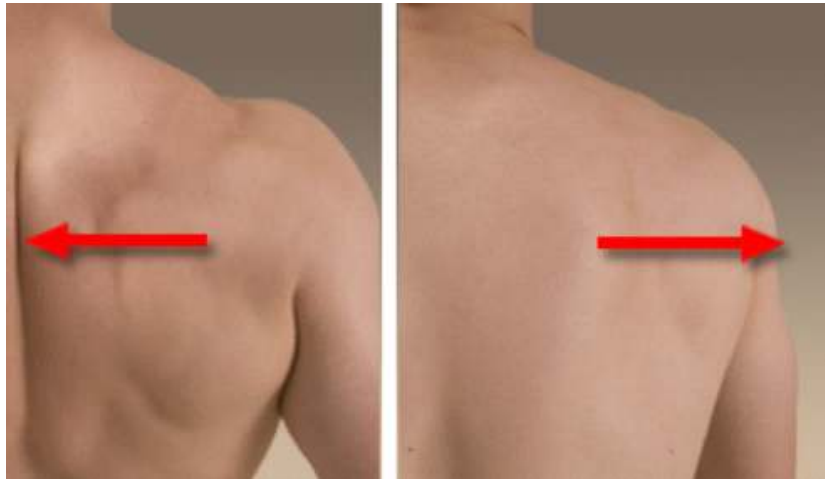
먼저 덤벨 플라이는 대흉근을 자극해야 하기 때문에 가슴을 살짝 들어 올린상태에서 동작을 반복한다. 만약 등이 둥글어진 상태면 대흉근이 최대 신장하기 어렵다.

그리고 대흉근이 아닌 전면 삼각근으로 초점이 벗어날 수 있다. 따라서 삼각근 개입은 최소화하고 대흉근에 집중하는 것이 중요하다.

8. 허그 어 트리

	<p>① நிலிங் 포지션에서, 핸드 스트랩을 잡고 양손은 몸 가까이 위치하고 준비한다.</p> <p>② 양팔로 큰 나무를 감싼다 생각하고 등이 넓어지는 느낌으로 양팔을 둥글게 한다.</p> <p>③ 다시 양 손은 몸 가까이 위치하면서 내린다.</p> <p>④ 동작을 반복한다.</p>
	

허그 어 트리는 대흉근보다 날개뼈(scapula)의 전인(protraction)에 초점을 둔다. 오히려 대흉근 개입을 최소화 하는 방향으로 움직이는 것이 중요하다.



<날개뼈 전인 후인>

등을 둥글게 하면 흉추는 둥글게 되고, 날개뼈는 전인(protraction) 된다. 따라서 대흉근의 강한 수축보다 날개뼈를 흉곽에 안정화시키는 것을 목적으로 하는 것이다.



덤벨플라이 시 손목과어깨 위치

덤벨 플라이를 할 때, 팔을 수평외전 하고 손목이 어깨위치 까지 내려온다. 이렇게 하면 대흉근을 최대 신장 시킬 수 있기 때문이

다. 최대신장- 수축을 반복하며 대흉근에 강한 고립자극을 주는 것이다.

만약 허그 어 트리 동작을 할 때도 팔을 수평외전 하면, 부하가 낮을 지라도 대흉근의 강한 긴장을 피하기 어렵다. 따라서 양손이 허리 주변에 두었다가 대각선으로 뺄면서 등을 둥글게 하는 것이 더 효과적이다.



전거근 운동의 예

날개뼈를 흉곽에 밀착시키는 데 중요한 근육인 전거근(serratus anterior)은 팔을 앞으로 나란히 하듯 정면으로 뺄 것보다 대각선으로 뺄 때 더 활성화 된다.

하지만 대부분의 필라테스 교재, 유튜브 영상에서 대흉근 긴장을 피할 수 없는 자세로 하고 있다. 심지어 대흉근 강화 동작으로 소개하는 영상도 있다.

반복해서 말하지만 웨이트 트레이닝과 필라테스 동작은 비슷하지만 다르다. 동작을 직접 해보고 느껴보기 바란다.


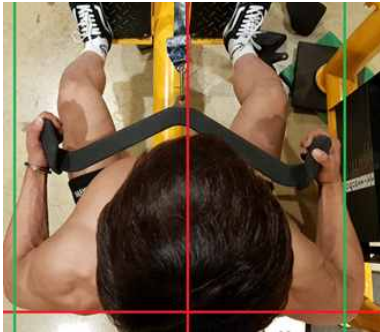
다섯 번째, '시티드 로우 vs 리포머 로잉'

로잉(rowing)은 노젓기를 말한다. 웨이트 트레이닝의 시티드로우와 리포머 로잉도 노젓기 동작을 형상화한 움직임이다. 실제로 노를 저을 때 노를 물속 깊이 찢러 놓고 온몸으로 당긴다.

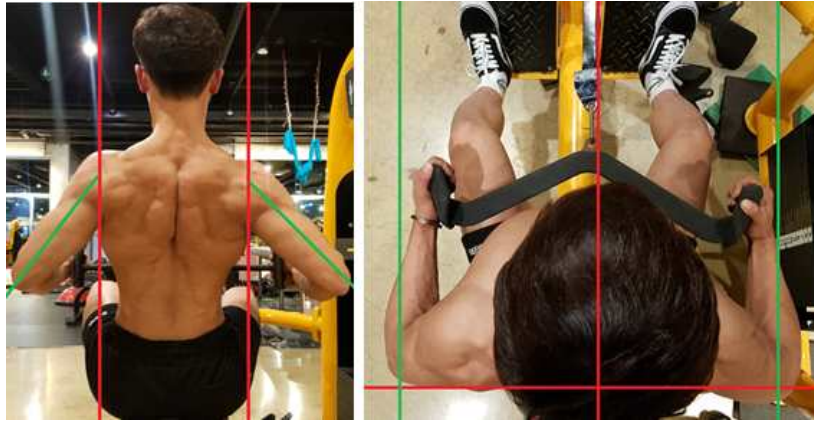
이때 발생하는 물의 저항이 배가 앞으로 추진할 수 있게 한다. 강한 저항이 있는 만큼 하지가 잘 고정되어야 한다. 만약 하지가 불안정하면 노를 강하게 당길 수 없을 것이다.

자, 두 동작을 자세히 비교해 보자.

7. 시티드 로우

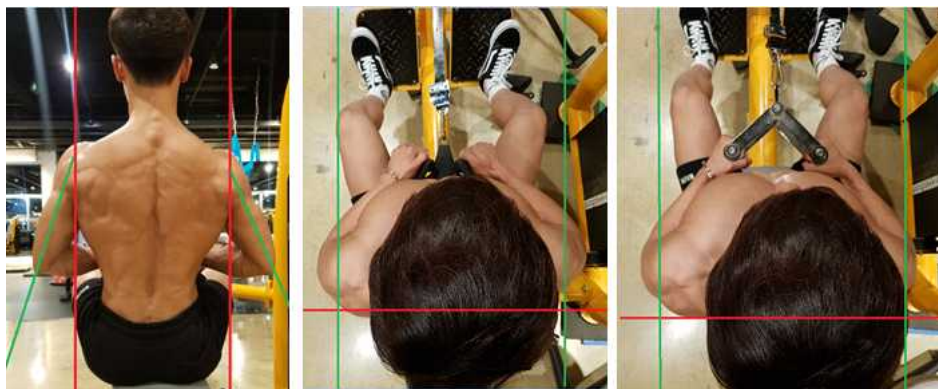
	<p>① 양발은 발판에, 양손 그립을 쥐고 준비한다.</p>
	<p>② 가슴을 곧게 펴고, 양 팔꿈치는 명치라인에 위치한다. 그립을 후방으로 힘껏 당긴다.</p> <p>③ 그립이 다시 원위치로 갈 때 까지 등의 긴장을 유지한다.</p> <p>④ 동작을 반복한다.</p>

웨이트 트레이닝에서 로우(row)운동은 특히 그립이 중요하다. 그립은 와이드 그립(wide grip), 내로우 그립(narrow grip), 패러렐 그립(parallel grip) 등이 있다.



와이드 그립, 시티드 로우

와이드 그립을 사용할 경우 시상면에서 어깨의 굴곡-신전 움직임보다 횡단면에서 견관절 수평내전-수평외전, 날개뼈 후인-전인 움직임이 자연스럽다.






내로우 그립, 시티드 로우

패러렐 그립

내로우 그립은 와이드그립에 비해서 시상면의 굴곡-신전 움직임이 더 자연스럽다. 패러렐 그립의 경우 손잡이가 안에서 헛돌면서 회전이 되는데 견관절의 내회전 움직임을 더 강조하기 위해서다.

그리고 육안으로 위 이미지를 비교해봐도 알 수 있듯, 와이드 그림은 중부승모근 부위에 더 강한 수축을 한다. 내로우 그림은 그에 비해 광배근에 더 집중된다. (위 이미지를 보고 광배근의 넓이를 비교해보라)

8. 리포머 로잉

	<p>① 양손은 스트랩을 잡고, 다리를 꼬아 헤드레스트에 둔다.</p> <p>② 스트랩의 긴장을 유지하면서 척추를 분절해서 앞쪽으로 굽힌다. 이때 팔은 상대적으로 후면으로 뻗는다.</p>
	<p>③ 뻗은 팔을 크게 휘감아서 다시 원래 위치로 돌아온다.</p> <p><응용></p>
	<p>① 스트랩을 쥔 양 주먹이 서로 마주보게 하고 명치 앞에 둔다.</p> <p>② 상체는 고정하고 캐리지를 앞으로 밀어내면서 척추를 후방으로 분절한다.</p> <p>③ 척추를 다시 펴면서 양손을 위쪽으로 뻗친 후 다시 원위치 한다.</p>

리포머 로잉은 시티드 로우와 달리 하지를 강하게 고정할 수 없다. 따라서 강도가 낮은 스프링을 활용해야 된다. 그렇지 않으면 팔 힘으로 동작을 하게 된다.

그리고 시티드 로우와 달리 척추를 조절해서 동작을 만든다. 리포머는 캐리지가 앞-뒤로 움직인다. 캐리지가 열려있으면 스트랩의

긴장도 유지된다. 캐리지가 열린다는 말은 캐리지가 스프링에 저항해서 앞-뒤로 움직이고 있다는 것을 말한다.

즉 스프링의 저항은 핸드 스트랩으로 전달 되고, 이것은 척추와 연결된다. 캐리지의 흔들림에 저항하는 척추의 반사적 움직임이 나오는 것이다.

다시말해서 스트랩을 통한 스프링의 긴장이 척추와 연결된 상태에서 척추는 어떤 방향으로도 자유롭게 움직일 수 있다. 물론 스프링강도가 높아지면 척추보다 팔에 긴장이 과도하게 전달될 것이다.

역시 시티드 로우는 등근육(승모근, 광배근)에 집중하지만, 리포머 로잉은 척추 조절과 견갑대의 안정화가 목적이다. 이제 이쯤 하면 웨이트 트레이닝과 필라테스 동작의 차이가 무엇인지 명확히 이해 될 것이라 생각한다.

특정 근육에 포커스를 두기보다, 척추조절 및 움직임에 포커스를 두는 것이 필라테스 동작이다. 그래서 필라테스 본연의 움직임과 상반되고, 단순히 근육발달에 초점을 두는 것은 목적을 상실한 것이 아닌지 생각해봐야 할 문제다.

여섯 번째, '케이블 풀 다운 vs 캐딜락 풀 다운'



마지막으로 볼 동작은 웨이트 트레이닝의 케이블 풀 다운과 캐딜락에서 체스트 익스펜션이다.

케이블 풀다운은 등 근육, 그 중에서도 광배근을 타겟으로 한다. 광배근은 굴곡된 상완골을 신전 시키는 작용을 한다. 마치 큰 도끼를 들어서 아래로 내리는 것처럼.



체스트 익스펜션도 굴곡된 상완골을 신전 방향으로 움직인다. 물론 그 범위가 케이블 풀다운에 비해 작으면 유사한 움직임을 만든다.

동작을 좀 더 자세히 관찰해보자.

9. 케이블 풀다운

	<p>① 그립을 양손으로 쥐고, 팔꿈치는 약간 굽힌다. 상체는 약간 굽힌 상태로 준비한다.</p> <p>② 바를 아래쪽 복부를 향해 누르면서 당긴다. 이때 상체는 반사적으로 수직으로 세운다.</p>
	<p>③ 팔이 다시 원래 위치로 가는데, 등의 긴장은 유지하고 서서히 감속하면서 동작을 한다. 팔이 위쪽으로 길어질때 상체는 좀 더 굽힌다.</p> <p>④ 동작을 반복한다.</p>

10. 체스트 익스펜션

	<p>① 널링 자세에서 롤다운 바를 양손에 쥐고, 몸 쪽으로 눌러 상체와 체간을 연결시킨다.</p> <p>② 무릎부터 머리위까지는 수직을 유지한다. 이때 팔은 굴곡 -신전을 반복한다.</p>
	<p>③ 팔이 움직여도 척추는 지속적으로 중립상태를 유지한다.</p> <p>④ 바가 몸 아래쪽으로 내려 날개뼈를 고정하고, 목을 좌-우로 움직인다</p> <p>⑤ 동작을 반복한다.</p>

케이블 풀다운은 광배근을 고립시키는 목적으로 한다. 체스트 익스펜션도 동일한 움직임이기 때문에 광배근이 개입이 된다. 하지만 이게 목적이 아니다. நில 자세에서 팔을 위아래로 움직일 때 중립을 유지하는 것이 목적이다.

그리고 체스트 익스펜션은 날개뼈가 고정된 상태에서 목을 움직여 선택적 움직임을 조절할 수 있게 돕는다. 쉽게말해서 목 움직일 때 어깨가 딸려지 않게 하고, 그 반대 경우도 마찬가지다.

‘세뇌시키는 유일한 방법’

참, 어려운 문제다. 자신의 가치관대로 삶을 살아가는 것 말이다. 일단 자신에 대해 모르는 사람이 대부분인데, 더 큰 문제는 알고 하지 않는 사람은 더 많다는 것이다. 정확하게 말해서 안다고 착각하는 것을 말한다.

그래서 사람은 변하지 않는다고 한다. 정확하게 말해서 대부분은 변하지 않는다. 소수는 변한다. 변할 수 있다. 이 변화를 만들어내는 과정에는 ‘세뇌’ 작업이 필요하다. 이것은 단순히 부정적인 의미가 아니다.

사람이 쉽게 바뀌지 않는 것은 뇌의 무의식에 오랫동안 자리잡힌 ‘특정개념’에 대한 인식 때문이다. 그것을 언젠가 오랫동안 반복하고 믿어왔을 것이다. 그것이 자신의 무의식에 자리 잡고 결국 평생 그것을 간직하고 사는 것이다.

반대로 이것을 변화시키고 싶다면 새롭게 자신을 ‘세뇌’ 시켜야 된다. 처음에는 ‘말도안돼’ 라고 말할 것이 분명하다. 반복하다보면 ‘에이.. 설마?’ 라고 변한다. 계속 반복하면 ‘그렇지도 모르겠다.’에서 더 나아가면 ‘아 이거였구나.’ 라는 것으로 확장한다.

말도 안돼 → 에이 설마 → 그럴지도 모르겠다 → 이거였구나

그래서 좋은 책, 좋은 강의는 오직 하나의 주제에 대해 말한다. 그 외의 내용은 주제를 강화 시키기 위한 부가적인 사례, 설명, 설득, 제안의 내용이다.

좋은 책을 쓰려고 노력했다. 그래서 이 책도 같은 전략을 썼다. 나는 처음부터 지금까지 비슷해 보이는 두 동작을 반복해서 비교 설명했다. 하지만 나는 오직 하나의 주제를 위해 반복해서 말했다.

망치를 손에 들면 못 밖에 보이지 않는다. 웨이트 트레이닝만 알면 모든 동작이 그렇게 보인다. 필라테스도 마찬가지다. 내가 한창 해부학에 미쳐있을 때 땅에 떨어진 나뭇가지를 보고 쇠골(clavicle)인 줄 알고 깜짝 놀랐던 적도 있다.

그래서 우리에게 필요한 것은 무엇일까?

필라테스나 웨이트 트레이닝이라는 개념에서 벗어나, 움직임 그 자체만을 보는 것이다. 필라테스라 이름 불리기 전, 웨이트 트레이닝이라 이름 불리기 전, 이 움직임들은 어떤 움직임이었을까? 나아가 운동과 스포츠라는 개념이 있기 전, 우리는 어떻게 움직이며 살았을까?

분명 알아야 할 것은 우리가 당연하다고 여기는 것 들은 누군가

가 '이름'을 붙이면서 시작된 것이다. 당신이 믿어왔던 '개념'들은
실제로 존재하지 않는다.

EPILOGUE

과거 휘트니스 센터에서 근무할 때 일이다. '자칭 컨설팅 전문가'라는 분이 우리 지점을 방문했다. 내 상사는 나를 자랑스럽게 소개했다.

“교육강사로 육성하고 있는 직원입니다.”

“흠... 한가지 테스트 해볼까요?”

요가와 필라테스의 차이가 뭐라고 생각하세요?”

라고 물었고, 나는 굳이 답변하지 않았다. 왜냐하면 좋은 질문이 아니었다. 굳이 답변하고 싶지 않았다. 어차피 답해봤자 이해하지 못할 것이고, 자신이 원하는 답은 이미 준비되어 있었기 때문이다. 자신의 프레임에 나를 넣으려 했다.

내 태도가 조금 아니꼬웠는지 '자칭 컨설팅 전문가'는 뒤에서 말했다고 한다.

“재는 교육하면 안 돼요.”

전문가의 말을 거슬러 미안하지만, 아직 까지 교육을 하고 있다.

나는 저 분이 싫어서 욕보이려고 말하는 것이 아니다. 그때 오히려 깨달음을 얻을 수 있어서 감사한 마음을 가지고 있다.

일반적인 생각을 가지고 있는 강사는 특정 '개념'에 빠져있구나. 자신이 공부한 특정 '개념'을 '정답'으로 생각하고 있구나. 자신의 프레임 안에서 모든 것은 '오답'이 되는구나. 나는 절대 내 프레임 안에서 교육생들 대하지 않아야겠다. 아니, 프레임에 빠지지 않는 것을 목표로 하는 교육을 해야겠다.

라는 생각을 했다.

'자칭 컨설팅 전문가' 분은 지금 무얼 하고 있는지 모르겠지만 나는 여전히 교육을 하고 있다. 누군가가 육성하고, 누군가가 허락해서 하는 것이 아니다. 내가 하고 싶으면 하는 것이고, 내가 되고 싶으면 되는 것이다. 무대가 없으면 만들면 되고, 들어 주지 않으면 들을 때까지 찾아다니면 된다.

삶이 그러하듯 운동 분야도 마찬가지다. 특정개념에 자신의 성스러운 생각을 매몰시키지 말고, 스스로 생각하기 바란다. 그 힘이 진정 당신의 힘이니까.

2023.12.15. 필라테스베이직9 대표 박영재

<참고문헌>

- 마크 리피토, Starting strength, 2018
- Donald A. Neumann - Kinesiology of the Musculoskeletal System. 2016
- PMA study guide

저자 : 박영재

이력사항:

PILATES.BASIC.9 대표

WEIN PILATES 대표

PMA NCPT

건강운동관리사 1기

NASM CPT

NSCA SNC

TPI LV1, SFG LV1

INSTAGRAM : @pilates.basic.9

H.P: 010.3381.1116

발행일 2023년 12.18

Same, same different

웨이트 트레이닝 vs 필라테스

금액 : 50,000원



SAME,SAME DIFFERENT

웨이트트레이닝 VS 필라테스



필라테스베이직9