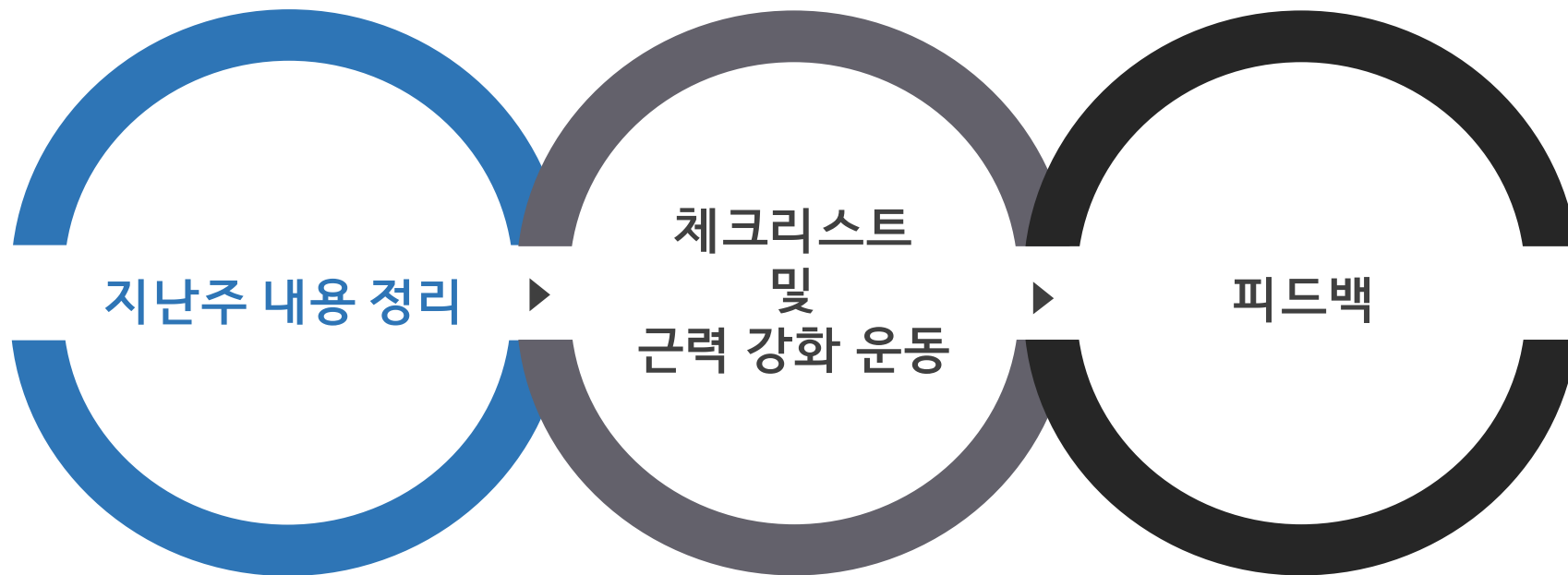


유레카 프로젝트

무용조 : 강희진 김영우 최유나 연준모 권혁준 강태현 신경록

CONTENTS



발레 (Ballet)



지난주 내용 정리 (재활 체크리스트 및 테이핑)

재활 체크리스트

1일차

| | | |
|----|--------------------|-------------------|
| 목적 | 재활전도를 위한 근육운동 | 10회 20초씩 (50회 반복) |
| 방법 | 정적/동적 운동 | 5일 내로 끝지 |
| 주요 | 근력 운동 목표 스킬로 자세 유지 | 5일 내로 |

2일차

| | | |
|----|--------------------|--|
| 목적 | 재활전도를 위한 근육운동 | |
| 방법 | 정적/동적 운동 | |
| 주요 | 근력 운동 목표 스킬로 자세 유지 | |

3일차

| | | |
|----|--------------------|--|
| 목적 | 재활전도를 위한 근육운동 | |
| 방법 | 정적/동적 운동 | |
| 주요 | 근력 운동 목표 스킬로 자세 유지 | |



힐스킴 (10회) 세라핀 (10회)

2일차 1도 1도 실행

재활 체크리스트

1일차

| | | |
|----|--------------------|-------------------|
| 목적 | 재활전도를 위한 근육운동 | 10회 20초씩 (50회 반복) |
| 방법 | 정적/동적 운동 | 5일 내로 끝지 |
| 주요 | 근력 운동 목표 스킬로 자세 유지 | 5일 내로 |

2일차

| | | |
|----|--------------------|-------------------|
| 목적 | 재활전도를 위한 근육운동 | 10회 20초씩 (50회 반복) |
| 방법 | 정적/동적 운동 | 5일 내로 끝지 |
| 주요 | 근력 운동 목표 스킬로 자세 유지 | 5일 내로 |

3일차

| | | |
|----|--------------------|-------------------|
| 목적 | 재활전도를 위한 근육운동 | 10회 20초씩 (50회 반복) |
| 방법 | 정적/동적 운동 | 5일 내로 끝지 |
| 주요 | 근력 운동 목표 스킬로 자세 유지 | 5일 내로 |



힐스킴 (10회) 세라핀 (10회) 팔자자 (10회)

2일차 1도 1도 실행

테이핑



대상자a



대상자b

지난주 내용 정리 (피드백)

대상자 a: 아치를 낮추는 테이핑을 할 때 토슈즈를 신어도 잘 안떨어지게 붙일 수 있도록 고려, 테이핑을 해도 조금 더 편하게 연습을 할 수 있도록 고려

대상자 b: 평상 시에도 했던 운동 이외에도 조금 더 변화를 줄 수 있는 강화 운동 고려

공통적으로 테이핑은 만족하는 반면 강화 운동에서 부족함이 보였음. 다음주는 더 효과적인 강화 운동 방법을 찾아보는 것이 목표

부위별 촉진

허리



Vertebral column flexion and extension

아킬레스건



Talus posterior gliding으로 Dorsi Flexion의 각도 재기

발목



후경골근(tibialis posterior 촉진필요)

근력 강화 운동 체크리스트

1일차

| | | |
|-------|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 3회 멈추지 않고 반복 (총3회) | |
| 아킬레스건 | -월 스쿼트 : 10회 반복 (총3회) | |

2일차

| | | |
|-------|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 3회 멈추지 않고 반복 (총3회) | |
| 아킬레스건 | -월 스쿼트 : 10회 반복 (총3회) | |

3일차

| | | |
|-------|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 3회 멈추지 않고 반복 (총3회) | |
| 아킬레스건 | -월 스쿼트 : 10회 반복 (총3회) | |



월 스쿼트



맥켄지 운동(변형)

대상자 A

1일차

| | | |
|----|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 5회 멈추지 않고 반복 (총3회) | |
| 무릎 | -레그 그립 익스텐션 1분 버티기 (총3회) | |
| 발목 | -후경골근 강화 운동 10회 반복 (총3회) | |

2일차

| | | |
|----|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 5회 멈추지 않고 반복 (총3회) | |
| 무릎 | -레그 그립 익스텐션 1분 버티기 (총3회) | |
| 발목 | -후경골근 강화 운동 10회 반복 (총3회) | |

3일차

| | | |
|----|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 5회 멈추지 않고 반복 (총3회) | |
| 무릎 | -레그 그립 익스텐션 1분 버티기 (총3회) | |
| 발목 | -후경골근 강화 운동 10회 반복 (총3회) | |



맥켄지 운동(변형)



월 및 레그 그립 익스텐션



후경골근 강화 운동

대상자 B

체크리스트(대상자 A)

1일차

| | | |
|-------|---|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 3회 멈추지않고 반복 (총3회) | |
| 아킬레스건 | -월 스쿼트 : 10회 반복 (총3회) | |

2일차

| | | |
|-------|---|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 3회 멈추지않고 반복 (총3회) | |
| 아킬레스건 | -월 스쿼트 : 10회 반복 (총3회) | |

3일차

| | | |
|-------|---|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형) : 3회 멈추면서 반복, 3회 멈추지않고 반복 (총3회) | |
| 아킬레스건 | -월 스쿼트 : 10회 반복 (총3회) | |



월 스쿼트



맥켄지 운동(변형)

체크리스트(대상자 B)

1일차

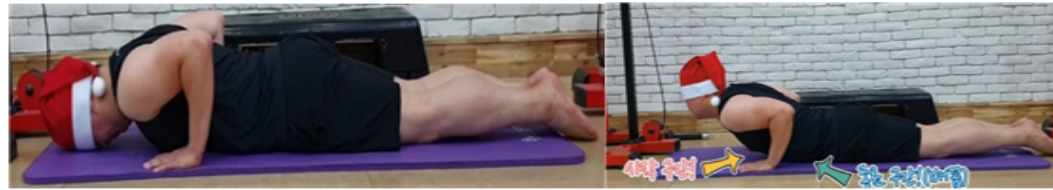
| | | |
|----|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형): 3회 멈추면서반복,5회 멈추지 않고 반복(총3회) | |
| 무릎 | -레그 그립 익스텐션 1분 버티기 (총3회) | |
| 발목 | -후경골근 강화 운동 10회 반복 (총3회) | |

2일차

| | | |
|----|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형): 3회 멈추면서반복,5회 멈추지 않고 반복(총3회) | |
| 무릎 | -레그 그립 익스텐션 1분 버티기 (총3회) | |
| 발목 | -후경골근 강화 운동 10회 반복 (총3회) | |

3일차

| | | |
|----|--|--|
| 허리 | -맥켄지 운동(변형): 3회 멈추면서반복,5회 멈추지 않고 반복(총3회) | |
| 무릎 | -레그 그립 익스텐션 1분 버티기 (총3회) | |
| 발목 | -후경골근 강화 운동 10회 반복 (총3회) | |



맥켄지 운동(변형)

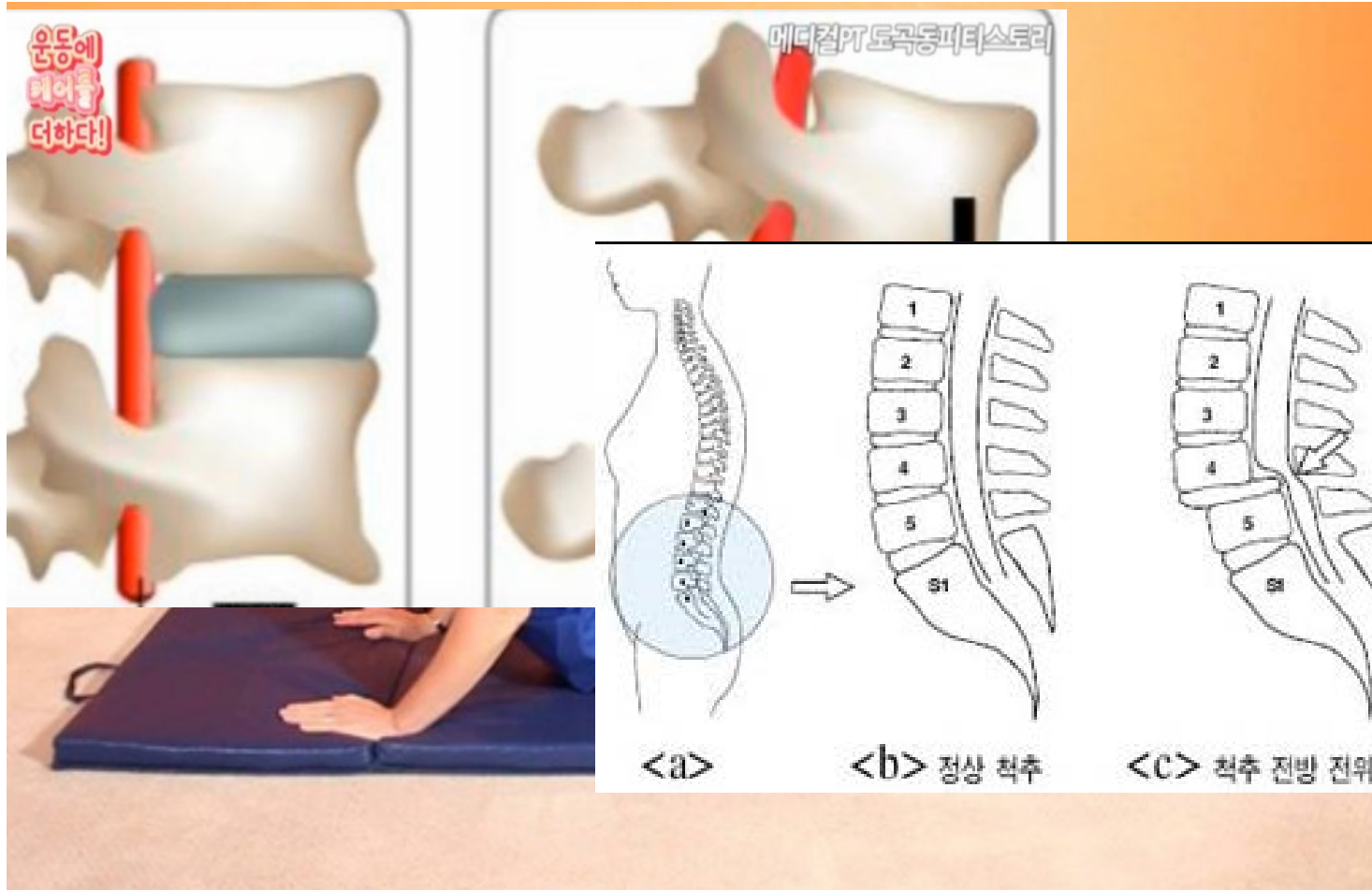


월 싯 및 레그 그립 익스텐션



후경골근 강화 운동

맥켄지 운동(변형)이란?



맥켄지 운동
허리를 뒤로 젖히면서
팔의 힘으로 신전하는 운동

→ 디스크가 뒤로만 빠지는게 아니기 때문에
허리를 신전만해서는 안됨

맥켄지 운동(변형)이란?



1



2



3



4

피드백 (대상자A)

운동을 통해 근육을 따로 섬세하게 쓰는 것이
좋았다. 월스쿼트는 운동을 하며 바닥과 벽을
동시에 미는 것처럼 힘이 들어가는 것을 느꼈고
멕켄지 운동을 통해서 허리에 힘이 들어가는 것을
느낄 수 있었다. 본인은 운동을 많이 해봤고
무용전공하는 사람으로써 운동 동작에 대한
이해가 빠르고 어느부분을 신경쓰며 해야하는지
알고있지만, 혹시라도 나중에 이해도가 낮은
분들을 위해 어느정도의 주의사항과 운동법을
글로라도 알려주면 좋을것같다는 생각을 했다.

피드백 (대상자B)

1. 맥켄지 운동

발레를 하며 허리를 항상 뒤로 꺾는 동작이 많아 허리에 직접적인 무리가 갔는데 이 운동은 상체의 가슴윗부분만 들어 올림으로써 허리에 직접적인 무리 없이 뒷 허리 근육을 강화시키기 좋다고 느꼈고 등 위쪽 근육도 힘이들어가 발레할때 뒷다리 들기에 좀더 편할거같다고 느꼈다

2. 레그 그립 익스텐션

무릎 근육 외에 배힘도 길러진거같다. 날이 갈수록 근육이 생겨서 운동하기 더 수월해졌다

3. 후경골근 강화운동

항상 발레할때 발을 외전해서 뒤꿈치를 드는 동작이 많았는데 발끝을 앞으로 나란히하고 뒤꿈치를 들어 올리니 생각보다 중심잡기 어려웠다. 이 운동을하니 발목뒤쪽 아킬레스건 이랑 발목 앞쪽에 힘이 들어갔다. 꾸준히 해주면 발목에 힘이생겨서 토슈즈를 신고 발끝으로 서는 동작을 수행할때 도움이 될거같다.

프로젝트를 마치며

사실 처음에는 지식이 없는 상태에서 어떻게 시작을 해야할지 방황했습니다.

하지만 수업을 거듭 이어나가면서 지식이 쌓이고 그걸 실천에 옮기면서 재미도 느껴졌고 저 스스로도 더 나은 운동법을 찾기 위한 시간도 가졌습니다.

다만 아쉬운 점은 분명 시간이 많은거 같았지만 대상자의 스케줄과 우리 조원들의 스케줄이 공연 혹은 시험기간, 혹은 공강으로 학교를 오지 않는 등 생각보다 만나 뵙는 시간이 부족해 더 나은 운동법을 알려주지 못했다는 점이 아쉽습니다.

다음에 이런 수업이 있다면 지금까지 쌓아온 지식을 겸해 앞으로 쌓아갈 지식으로 부상자에 대한 치료법과 재활법을 더 정확하고 자세하게 설명해 드릴 수 있을것 같습니다.

이시간을 통해 이런 강의를 지도해주신 김영균 교수님을 비롯해 무용에 관해 알려주신 CA교수님,이미영교수님 과 대상자들에게 감사 말씀 드립니다 감사합니다.

감사합니다