

lululemon E-guide

룰루레몬과 함께 즐겁고 건강하게 #스웨트라이프.
대한민국의 모든 게스트들이 웰비잉에 한 걸음 더 가까워질 수 있도록
룰루레몬 앰배서더와 함께 준비한 E-guide를 만나보세요.



Run Guide

chapter 3

lululemon

Performance Training



룰루레몬 앰배서더 **함연식**

📷 ham_yeunsik

안녕하세요, 국내 최초로 육상, 러닝 관련 온/오프라인 원 포인트 교육을 진행하는 오픈케어 러닝센터에서 코치를 맡고 있는 함연식이라고 합니다. 러닝을 이미 즐기고 있는 많은 분들 중 한 단계 더 발전하고 싶은 분들을 위해 집에서도 간단히 할 수 있는 퍼포먼스 트레이닝을 준비해보았으니 꼭 따라해 보세요.



힙 모빌리티 Hip mobility

달리기 전 워밍업으로 추천 드리는 동작입니다. 러닝에 필요한 고관절의 운동 가동 범위를 확보하고 엉덩이 근육과 허벅지 근육의 사용 비율을 높일 수 있습니다. 또한 골반의 틀어짐을 빠르게 교정하는 효과도 있죠. 간단히 매트 위에 앉아 할 수 있는 트레이닝으로 상체를 수직으로 세우고 고정한 상태에서 진행합니다.

영상을 통해서 힙 모빌리티 배우기 <https://youtu.be/56ylzacMyQO>

1. 두 다리를 펴고 상체를 앞뒤로 움직이기 (50회)
2. 두 다리를 펴고 한 쪽 다리씩 올리기 (50회)
3. 두 다리를 모으고 상체를 앞뒤로 움직이기 (50회)
4. 두 다리를 모으고 한쪽 다리씩 들어올리기 (50회)
5. 두 다리를 모으고 한쪽 다리씩 펴서 옆으로 이동시키기 (30회)

Tip : 거울을 보며 상체가 개입하지 않도록 자세를 체크하며 진행하세요.



잇팅 업스트록 Sitting upstrok

평상시에 언제 어디서나 할 수 있는 러닝 보강 운동입니다. 고관절의 움직임을 활성화 시켜주고, 척추 기립근의 고정된 자세를 확보할 수 있는 운동으로 러닝에서 필수 요소인 무릎을 들어올리는 감각을 학습할 수 있습니다.

영상을 통해서 잇팅 업스트록 배우기 <https://youtu.be/HdzwLDFzJXo>

1. 의자에 앉아 상체를 고정하기
2. 한쪽 다리를 각각 100번씩 들어올리기

Tip : 다리는 너무 높이 들어올리지 않아도 괜찮습니다.
: 거울을 보며 상체가 개입하지 않도록 자세를 체크하며 진행하세요.
: 주 5회 진행하는 것을 추천합니다.



“ 앞서 말했듯이 마인드풀 러닝의 핵심은 편안함, 무리하지 않는 것, 꾸준함, 그리고 성장에 대한 믿음입니다. 하루에 단 5분만, 2주 동안 꾸준히 본인 스스로를 믿고 저와 함께 달려보세요. ”

**더 많은 러닝 트레이닝
팁이 궁금하다면?**

오픈케어 유튜브 구독하기 <https://www.youtube.com/channel/UCQWI4bMORJ0q7uY-7Dmurbg>
오픈케어 인스타그램 팔로우 하기 https://www.instagram.com/opencare_official/