

풀업 하는법

1단계 수직 풀업

수직 풀업이란 옆으로 하는 풀업으로 문옆에 있는 기둥,철봉 기둥 등 고정되어 있고 잡을 수 있는 장소와 물건만 있다면 할 수 있는 풀업이다.

풀업을 1개도 못하는 사람이 하는 가장 적합한 운동이다.

등근육을 쓰는 연습을 미리하는 것인데 등근육을 쓰지 못한다면 의미가 없다.

가장 쉽게 등을 쓰는 느낌은 팔을 앞으로 보냈다가 다시 뒤로 보내는 느낌으로 수직 풀업을 진행하면 된다.

수직 풀업 하는법

1.철봉 옆부분, 문옆 기둥등 고정되어있는 물건을 잡는다.

2.양발을 모으고 팔을 몸에 최대한 밀착시킨뒤 당긴다.

3.등에 느낌이 온다면 성공이고 느낌이 오지 않는다면 실패다.

4.등에 느낌이 오지 않을시 팔을 ㄱ자로 접고 기둥개를 하듯이 뒤로 보내는 연습을 한뒤 다시 시도해본다.

1단계 20회 3set

2단계 40회 3set

3단계 50회 3set

3단계를 완료 했다면 다음 단계로 넘어간다.



수직 풀업 펼쳤을때



수직풀업 벽에 닿았을때



팔을 먼저 뻗고



ㄱ자로 팔을 뒤로 보내기