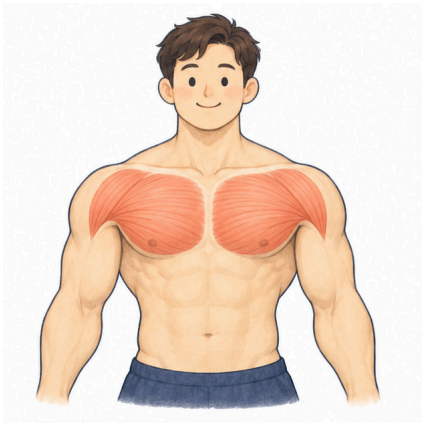
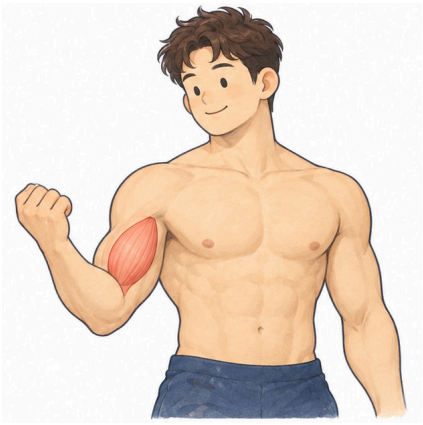
이안아카데미
IAN ACADEMY

공개 미리보기

처음 배우는 움직임 해부학

근육의 위치에서 대표 운동까지,
움직임을 이해하는 첫걸음.







근육과 대표 운동 · 움직임 기록

어려운 이름보다 위치와 움직임부터 차근차근 배워요.

편안하게 · 부담 없이 · 꾸준히

베델짐 × 필라스토리의 현장 학습 자료를 함께 나눕니다.

일곱 가지 표현

움직임을 쉬운 말로 읽어요

관절의 움직임과 근육이 힘내는 방식을 나누어 봐요.

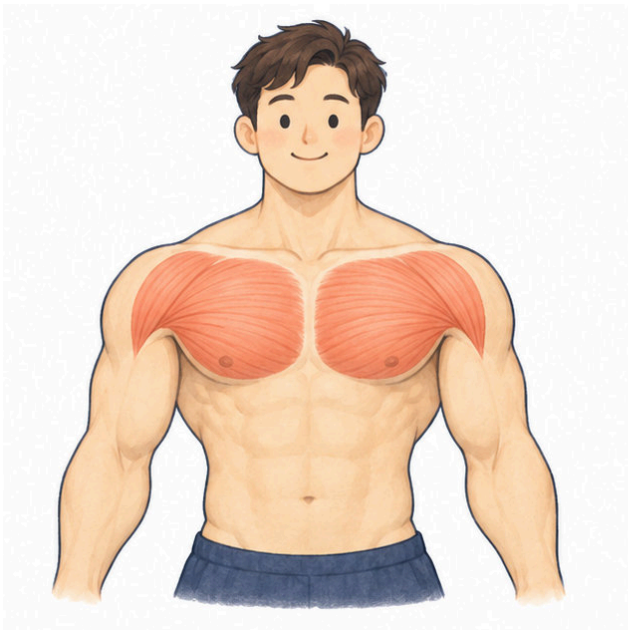
굽히기	팔꿈치를 접듯 관절을 굽혀요.
펴기	접힌 팔꿈치를 펴듯 관절을 펴요.
벌리기·모으기	팔이나 다리를 몸 가운데에서 멀리 보내거나 가까이 모아요.
돌리기	위팔이나 허벅지 등을 안쪽·바깥쪽으로 돌려요.
올리며 힘내기	덤벨 컬에서 무게를 올릴 때처럼 근육이 짧아지며 힘을 내요.
내리며 버티기	덤벨 컬에서 천천히 내릴 때처럼 근육이 길어지며 힘을 내요.
가만히 버티기	큰 움직임 없이 자세를 유지하며 힘을 내요.

한 동작에는 여러 근육이 함께 일해요. 움직이는 방향만으로 어떤 근육이 일하는지 단정할 수는 없어요.

가슴 근육

대흉근 · 큰가슴근

Pectoralis major



근육 위치를 이해하기 위한 단순화 그림입니다.

어디에 있나요?

가슴 앞을 넓게 덮고 위팔로 이어져요.

어떤 일을 하나요?

벌어진 팔을 가슴 앞으로 모으고 위팔을 안쪽으로 돌려요. 앞쪽으로 팔을 드는 움직임도 도와요.

이럴 때 사용해요

두 팔로 큰 쿠션을 안을 때 함께 일해요.

운동에서 만나기

헬스 **체스트 프레스 · 벤치프레스 · 푸시업**
위팔을 가슴 앞으로 모으는 움직임을 살펴봐요.

필라테스 **리포머 허그 어 트리 · 매트 푸시업**
팔을 모으거나 몸을 밀어낼 때 함께 일해요.

이 한마디를 기억해요

큰 공을 안듯 팔을 모아 보세요.

팔꿈치를 펴는 일은 팔 뒤쪽 삼두근이 함께 맡아요.

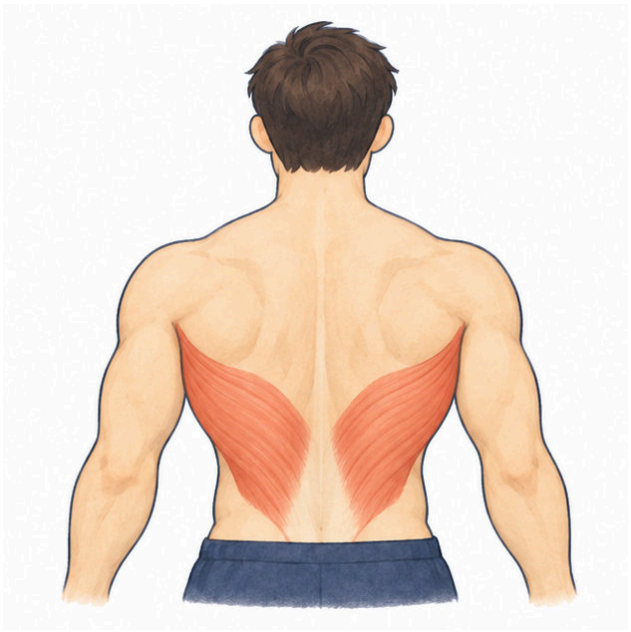
조금 더 알아두기 · 대표적으로 붙는 곳

시작 쪽 빗장뼈·가슴뼈·위쪽 갈비뼈 주변
이어지는 쪽 위팔뼈 앞쪽의 위부분

등의 넓은 근육

광배근 · 넓은등근

Latissimus dorsi



근육 위치를 이해하기 위한 단순화 그림입니다.

어디에 있나요?

등 아래와 옆을 넓게 덮고 위팔까지 이어져요.

어떤 일을 하나요?

든 팔을 몸통 쪽으로 내리고 뒤로 보내요. 위팔을 안쪽으로 돌리는 일도 도와요.

이럴 때 사용해요

높은 곳의 줄을 몸 쪽으로 당길 때 함께 일해요.

운동에서 만나기

헬스 **랫풀다운 · 시티드 로우 · 스트레이트 암 풀다운**
위팔을 아래나 뒤로 당기는 동작에서 만나요.

필라테스 **리포머 체스트 익스팬션 · 리포머 풀링 스트랩**
팔을 뒤로 보내는 동안 몸통 위치도 살펴봐요.

이 한마디를 기억해요

팔꿈치를 몸통 옆으로 내려 보세요.

날개뼈를 모으는 일과 위팔을 당기는 일은 달라요.

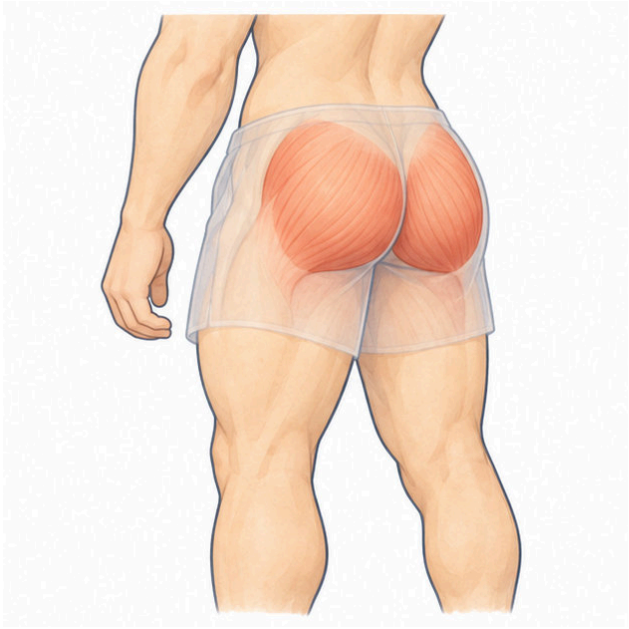
조금 더 알아두기 · 대표적으로 붙는 곳

시작 쪽 등 아래쪽·골반 위쪽·아래 갈비뼈 주변
이어지는 쪽 위팔뼈 앞쪽의 위부분

엉덩이의 큰 근육

대둔근 · 큰볼기근

Gluteus maximus



근육 위치를 이해하기 위한 단순화 그림입니다.

어디에 있나요?

엉덩이 뒤쪽의 겉을 넓게 덮고 있어요.

어떤 일을 하나요?

접힌 엉덩관절을 펴고 허벅지를 바깥으로 돌려요. 골반과 다리를 받치는 일도 도와요.

이럴 때 사용해요

의자에서 일어나거나 계단을 오를 때 일해요.

운동에서 만나기

헬스 **힙 스러스트 · 스쿼트 · 루마니안 데드리프트**
고관절을 펴며 일어나는 움직임을 살펴봐요.

필라테스 **매트 숄더 브리지 · 리포머 풋워크**
골반을 들거나 발판을 밀 때 함께 일해요.

이 한마디를 기억해요

발로 바닥을 누르며 골반을 들어 보세요.

엉덩관절을 펴는 일과 허리를 뒤로 꺾는 일은 달라요.

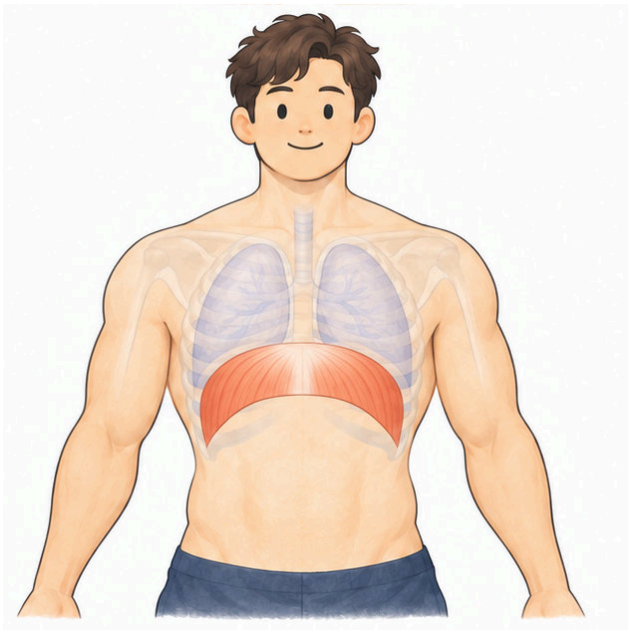
조금 더 알아두기 · 대표적으로 붙는 곳

시작 쪽 골반 뒤쪽·엉치뼈·꼬리뼈 주변
이어지는 쪽 허벅지뼈 뒤쪽·허벅지 바깥쪽의 질긴 띠

숨 쉬는 둥근 근육

횡격막 · 가로막

Diaphragm



깊은 근육의 대표 위치를 단순화했어요.

어디에 있나요?

가슴과 배 사이에서 우산처럼 둥글게 놓여 있어요.

어떤 일을 하나요?

숨을 들이쉴 때 힘을 내며 아래로 내려가 가슴 안 공간을 넓혀요. 배 근육 등과 함께 몸통 안의 압력도 조절해요.

이럴 때 사용해요

편안하게 숨을 들이쉴 때마다 일해요.

운동에서 만나기

호흡 연습 **누운 호흡 · 앉은 호흡 · 서서 편안한 호흡**
편안한 호흡에 따른 갈비뼈와 배의 변화를 봐요.

필라테스 **매트 측면 흉곽 호흡 · 매트 누운 호흡**
갈비뼈 옆과 뒤의 움직임을 살피며 호흡해요.

이 한마디를 기억해요

갈비뼈 옆과 뒤의 움직임을 느끼며 숨 쉬어 보세요.

편안한 날숨에는 횡격막이 이완하며 다시 위로 올라와요.

조금 더 알아두기 · 대표적으로 붙는 곳

시작 쪽 가슴뼈 아래·아래 갈비뼈·허리뼈 주변
이어지는 쪽 가운데의 넓고 질긴 힘줄

나만의 퀵노트

오늘은 이렇게 느꼈어요

하루에 한 동작, 한 가지 변화만 기록해도 충분해요.

날짜 _____ 살펴본 근육 _____

01 어떤 동작을 했나요?

02 어디가 움직이고 어디가 버텼나요?

03 범위·속도·무게 중 무엇을 하나 바꿨나요?

04 바꾼 뒤 움직임과 편안함은 어땠나요?

출처와 그림 안내

쉽게 읽되, 근거는 분명하게

본문은 해부학 자료를 바탕으로 쉬운 한글로 요약했어요.

그림과 부착점 안내

이 판의 그림은 새로 제작한 AI 보조 학습 그림이에요. 복잡한 해부 도판 대신 대표 위치를 부드럽게 보여 주었어요.

그림은 실제 크기·모양·깊이와 정확한 부착 위치를 재현하지 않아요. 심부 근육은 개념적으로 표시했어요. 붙는 곳의 글 설명도 대표 부위만 요약했어요.

해부학 사실을 확인한 자료

01 OpenStax · 11.5 상지 근육
원문 자료 열기 ↗

02 OpenStax · 11.6 하지 근육
원문 자료 열기 ↗

03 OpenStax · 11.4 복벽·흉곽 근육
원문 자료 열기 ↗

04 OpenStax · 9.5 몸의 움직임
원문 자료 열기 ↗

05 OpenStax · 22.3 호흡 과정
원문 자료 열기 ↗

06 NCBI Bookshelf / StatPearls · 햄스트링 근육
원문 자료 열기 ↗

본 노트는 일반 성인의 학습과 운동 이해를 돕는 요약이에요.
개별 진단이나 치료, 정밀 해부학 도해를 대신하지 않아요.