

체형 · 움직임 평가 리포트 & 운동 가이드

필라테스 제이영 맞춤형 개인 컨디셔닝 리포트

회원명	000 회원님	평가일자	2026년 08월 21일
평가자	필라테스 제이영 대표원장 김지영	등록 프로그램	평가 1회 + 개인 1회 + 그룹 8회

현재 가장 불편한 부분 및 평가 요약

현재 상태: 양쪽 어깨 및 팔의 통증, 전반적인 체력 저하

평가 소견: 단순한 어깨 단일 부위의 이슈가 아닌, 목-등-흉곽-날개뼈-어깨가 함께 연결되는 움직임 과정에서 안정적인 유지가 필요한 상태입니다. 특히 팔을 옆으로 들어 올릴 때 약 90° 부근에서 반응이 나타나며, 안팎 회전 움직임에도 조절력이 필요합니다.

관리 방향: 현재는 통증을 참고 범위를 억지로 늘리기보다, 어깨가 편안하게 움직일 수 있는 환경과 안정성을 우선 확보하는 것이 중요합니다.

BODY CHECK : 세부 평가 결과

BODY CHECK 01. 목의 가동성 및 유지 능력

목을 숙이고 펴거나 좌우로 돌리는 가동 범위 자체는 비교적 좋은 편입니다. 다만 머리를 안정적으로 잡아주는 목 안쪽 근육의 유지력이 약 6~7초 이후 떨어지며 목 뒤쪽 근육이 보완하는 경향이 관찰됩니다.

운동 방향 목을 강하게 과신전·스트레칭하기보다, 편안한 위치에서 머리를 바르게 유지하는 힘을 차근차근 만들어갑니다.

BODY CHECK 02. 날개뼈 및 어깨 회전근개 안정성

양쪽 날개뼈가 몸통에서 살짝 들리고 위쪽으로 들려 있는 패턴이 확인되었습니다. 팔을 움직이는 동안 날개뼈를 안정적으로 잡아주는 컨트롤 능력이 필요하며, 목과 상부 승모근의 참여도가 높은 상태입니다.

운동 방향 강한 어깨 운동보다는 회전근개와 날개뼈가 정확한 위치에서 작은 힘부터 안정적으로 작용하도록 재교육합니다.

BODY CHECK 03. 흉곽 가동성 및 호흡 패턴

팔의 자연스러운 움직임을 위해서는 등과 갈비뼈의 협응이 필수적입니다. 평가 시 흉곽의 좌우 회전 범위가 다소 작았으며, 특히 왼쪽 갈비뼈가 호흡 시 충분히 확장되는 움직임이 보완될 필요가 있습니다.

운동 방향 호흡 → 갈비뼈 움직임 → 등 회전 → 날개뼈 안정화 순서로 정렬을 회복하여 어깨의 과도한 부담을 줄입니다.

BODY CHECK 04. 골반 정렬 및 위치 조절력

서 있을 때는 허리의 곡선이 평평하고 골반이 뒤로 향하는 경향이 있으나, 누운 자세에서는 반대 패턴이 나타납니다. 골반이 고정적으로 틀어진 것이 아니라 자세 변화에 따라 중립을 유지하는 조절 능력이 필요한 단계입니다.

운동 방향 복부 기본 근력은 확보되어 있으므로, 단순 복근 운동보다는 호흡-복부-골반을 함께 연결하여 사용하는 중립 조절 운동을 진행합니다.

BODY CHECK 05. 고관절 안정성 및 회전 가동성

고관절을 바깥쪽으로 돌리는 가동성은 크지만 이를 힘으로 지지하는 안정성이 필요합니다. 반면 안쪽 회전은 약 15° 정도로 제한되어 있으며, 고관절을 깊게 접은 상태의 안쪽 회전 시 양쪽 모두 앞쪽에서 부담을 느낄 수 있습니다.

운동 방향 무리하게 가동범위를 늘리기보다, 현재 가지고 있는 범위를 안정적으로 컨트롤할 수 있는 지지력을 우선적으로 형성합니다.

BODY CHECK 06. 정적 균형 vs 동적 움직임 균형

까치발 시 엄지발가락까지 힘 전달이 잘 이루어지며, 정지 상태의 한발서기 균형 능력은 양호합니다. 다만 움직임이 커지면(오버헤드 스쿼트 시 몸이 왼쪽으로 이동, 눈감고 제자리걸음 시 몸 전체가 오른쪽으로 회전) 좌우 균형 차이가 나타납니다.

운동 방향 고정된 자세에서의 균형을 넘어, 움직이는 과정에서도 신체 중심을 일정하게 유지하는 동적 조절 능력을 향상시킵니다.

회원님의 단계별 운동 우선순위

단계	핵심 목표	세부 내용
1단계	편안한 어깨 움직임 형성	억지로 범위를 넓히기보다 날개뼈와 어깨를 안정시키는 섬세한 기초 움직임부터 시작
2단계	호흡 & 흉곽 가동성 회복	왼쪽 갈비뼈의 호흡 확장성 회복 및 등(흉추) 회전 가동 범위 확보
3단계	목-날개뼈-어깨 협응	목과 상부 승모근으로 집중되는 과도한 부담을 줄이고 주변 근육이 균형 있게 힘을 사용하도록 유도
4단계	골반 & 고관절 안정화	중둔근, 햄스트링 및 고관절 주변 근육을 활성화하여 보행 및 동작 시 골반 흔들림 방지
5단계	전신 근력 & 체력 증진	기초 움직임이 안정된 후 운동 강도를 점진적으로 높여 전반적인 체력 저하 개선

8회 레슨 후 재평가 항목

첫 운동 목표는 몸을 갑자기 바꾸는 것이 아닌, 현재 확인된 기능들이 실제로 긍정적인 방향으로 변화하는지 확인하는 것입니다. **8회 진행 후 동일한 방법으로 재평가를 시행합니다.**

- 목의 안정성 및 유지시간
- 팔을 들어 올릴 때 편안한 범위
- 어깨 움직임 시 통증 변화 반응
- 어깨 내·외회전 가동성
- 흉곽 좌우 회전 및 왼쪽 갈비뼈 호흡
- 어깨와 날개뼈의 지지 능력
- 고관절 안정성 및 접힘 시 편안함
- 오버헤드 스쿼트 & 제자리걸음 좌우 중심

운동 진행 가이드 : 개인레슨 & 그룹레슨 활용법

회원님의 프로그램(체형평가 1회 + 개인 1회 + 그룹 8회)은 [개인레슨에서 내 몸에 맞는 바른 움직임을 배우고 → 그룹레슨에서 안전하게 반복하여 체력을 다지는] 최선의 시너지 구조로 구성되었습니다.

개인레슨 회원님에게 맞는 '움직이는 방법'을 세밀하게 배우는 시간

어깨는 같은 동작도 팔 각도나 날개뼈 위치에 따라 반응이 완전히 달라집니다. 개인레슨에서는 통증이 발생하지 않는 어깨 범위 찾기, 목/승모근의 과도한 사용 줄이기, 회전근개 정확한 사용법, 왼쪽 흉곽 호흡 회복, 골반·고관절 좌우 차이 교정을 1:1로 섬세하게 세팅합니다.

그룹레슨 배운 움직임을 반복하며 실제 체력과 운동 능력으로 만드는 시간

전반적인 체력 증진을 위해서는 안전한 범위 내에서의 꾸준한 운동량 확보가 필수적입니다. 개인레슨에서 익힌 바른 움직임을 다양한 동작에 적용해 반복함으로써 전신 근력과 균형 능력을 키워갑니다.

! 그룹수업 참여 시 지켜주실 수칙

- **어깨:** 팔을 옆으로 올릴 때 반응이 시작되면 그 직전 범위까지만 진행합니다. 목/어깨에 과도한 힘이 들어갈 경우 잠시 멈추고 재세팅합니다.
- **고관절:** 깊게 접은 상태에서 안쪽 회전 시 찢힘이 나타나지 않는 편안한 범위 내에서만 진행합니다.
- **가장 중요한 기준:** "근육이 힘든 느낌(OK)"과 "관절이 찢히거나 날카롭게 아픈 느낌(주의)"을 구분해 주시고, 불편함이 느껴지면 바로 담당 강사에게 전달해 주세요.

맞춤 홈트레이닝 (하루 5분 가이드)

1. 왼쪽 갈비뼈 호흡 (5회 × 2세트 / 하루 1~2회)

- 편하게 누워 무릎을 세운 뒤, 왼쪽 옆구리와 갈비뼈에 손을 올립니다.
- 코로 천천히 숨을 마시며 왼쪽 갈비뼈가 손을 밀어내듯 확장시킵니다.
- 입으로 길게 내쉬며 갈비뼈가 자연스럽게 내려오도록 합니다. (※ 어깨가 위로 으쓱 올라가지 않도록 주의)

2. 벽을 이용한 가벼운 견갑 활성화 (5초 유지 × 5회 / 하루 1회)

- 벽에 양손을 가볍게 대고 팔꿈치를 편 상태에서 시작합니다.
- 손바닥으로 벽을 살짝 밀어내며 날개뼈가 갈비뼈를 자연스럽게 감싸는 느낌을 만듭니다.
- 목에 무리하게 힘이 들어가거나 어깨가 귀 쪽으로 올라가지 않게 유지합니다. (※ 불편함 발생 시 즉시 중단)

회원님의 BODY RESET 최종 목표:

통증으로 인해 움직임을 주저하던 상태에서 → 편안하게 움직일 수 있는 바른 몸으로 → 나아가 충분히 운동하며 전신 체력을 증진할 수 있는 몸으로 단계별로 차근차근 함께 만들어가겠습니다.

※ 본 리포트는 운동 프로그램 설계를 위한 체형·기능 평가 자료이며 의료적 진단을 대신하지 않습니다. 양쪽 어깨에서 팔, 손목으로 이어지는 통증이 지속·악화되거나 저림, 감각 변화, 뚜렷한 근력 저하 등이 동반될 경우 전문 의료기관의 진료를 권장합니다.