

건강해진

4

회원 후기

소아비만 이력의 소아과
의사의 11.6kg 감량 ·
당뇨 관리기

5

트레이너 칼럼

부상없는 건강운동은
기본, 당신의 체형·외모
극대화시키기

8

회원 후기

선생님 덕분에 PT를
졸업한 후에도 게을러질
수가 없어요.

11

트레이너 칼럼

셀프 운동의 시대,
유튜브를 보고 처음
운동을 하는 초보자에게

15

트레이너 칼럼

다이어트 잘못 하면
건강·젊음·탄력 잃고
'급 노화'된다?



건강해진은 1:1 PT 전용 공간 건강해집에서 제공합니다.

연락처

010-3321-1720 (전화·문자)

카카오톡 ID dietpt

NAVER 네이버 포스트

프리티바디 (12,300명 구독)

post.naver.com/prettybody1

방문하기

마포구 신촌로 264 (아현동 330-4번지), 2층

이용시간

평일 오전 10시 ~ 오후 10시

토요일 오전 10시 ~ 오후 6시

일요일·공휴일 휴무



선생님이 알려주신 운동법, 식습관법 덕분에 PT를 졸업한 후에도 게을러질 수가 없어요.

희희낙낙 님

나이/성별 45세/남

운동 기간 8주, 주 5회

운동 목적

적절한 바디 셰이핑body shaping,

체지방 감량, 운동 습관 기르기

운동 결과

체중 2kg 감소 (체지방 1.5kg

감소), 규칙적인 운동 습관

및 균형 잡힌 식사 습관 함양

(수치보다 이게 더 중요)

심주형 선생님과 운동을 시작하면서, 제가 원하는 목표 및 부족한 부분을 말씀드렸고 그에 따라 계획이 만들어졌습니다. 아무래도 오래 쉬었다 보니, 1주차에는 잠자고 있는 몸을 서서히 깨워가는 것과 동시에 제 컨디션을 지속적으로 체크하는 방향으로 수업을 진행해 주셨습니다. 저는 당장이라도 복근부터 하드 트레이닝 하고 싶었습니다만... 지금 생각해 보면 정말 적절한 출발이었던 것 같은데, 당시에는 마구 속도를 안 내 주셔서 선생님을 살짝 원망(?)도 했었지만요. 제가 그 전에 부족했던 다리와 등 근육을 깨우는 것 위주로 수업을 해 주셨습니다.

그렇게 2주를 보내고, 몸이 서서히 데일리 운동에 적응하기 시작하면서 드디어 가슴과 복근 운동에도 조금씩 시간을 할애해 주셨습니다(진짜 기뻐요). 또한 제 인바디 수치 및 생활 습관을 토대로 심 선생님께서 직접 식단을 짜 주셨고, 이때부터 운동과 식사에 모두 신경 쓰기 시작했습니다. 사실 운동 시작한 지 3주차가 되면, 팬스레 욕심이 생기고 그에 따라 실망도 많이 하게 되는데, 선생님께서 항상 격려해 주시고 믿음을 심어 주시면서 조금씩 버리게 되더군요. 꾸준하면 한번 해보자 하는 생각으로, 기간을 즐기려고 노력했습니다.

1달이 지난 시점에서 측정한 인바디 수치(사실 선생님은 이 당시 측정을 만류하셨지만)는 다소 좌절감을 주더군요. 몸무게도 체지방량도 변화가 없었구요. 원인은 식단을 제대로 지키지는커녕 음주를 계속한 제 생활습관이었습니다. 선생님께서 보다는 현실적인 방안(음주량 줄이기, 안주 바꾸기 등)으로 계속저를 독려해주셨습니다. 그리하여 남은 한달간은 되도록이면 수치 측정없이 선생님을 믿고 가보자 하는 자세로, 즐기기로 했습니다.

그렇게 꾸준히 시간을 보내면서, 운동 방법만이 아닌 운동 철학, 생활 습관, 휴식의 중요성, 부상 방지 등 전반적인 부분에 대해 선생님과 매일매일 얘기를 나누게 되었습니다. 세트 중간중간 쉬면서도 항상 좋은 말씀과 조언을 아끼지 않으셨던 선생님 덕분에 한 시간이 너무도 알차게 채워졌구요.

드디어 8주차, 수업 마지막 회에 있을 마지막 인바디 측정을 위해 주초부터 식사를 더욱 규칙적으로 하고, 운동도 보다 더 집중하게 되었습니다. 그 결과, 걱정했던 체지방량은 마술처럼 감소하였고, 8주 전 통통했던 체형도 좀 울룩볼룩... 선생님과 제가 함께 기뻐하는 벚꽃엔딩을...

이제 PT를 졸업하고 혼자 운동한지 3주가 되어갑니다만 1) 제 몸에 맞게 찾아 주신 부위별 운동법 딱 몇 개만을, 2) 다치지 않게 밸런스를 잡아가면서, 3) 균형 식단과 병행하는 것은 계속하고 있습니다. 마지막 수업이 끝나고 선생님께서 손수 작성해 주신 향후 운동 지속법, 식습관법 그리고 따뜻한 격려의 말씀 덕분에 제가 게을러지려 해도 게을러질 수가 없네요. 그 정성 때문이라도... 제가 언제 또 시간이 생길지 모르겠습니다만, 휴가 등 앞으로도 여유 있을 때마다 단 몇 주라도 또 찾아뵙고 수업 받고 싶네요.

등록을 고려하시는 분들께: 제가 이전에 시내 큰 곳 몇 군데서 몇 년간 PT 받아 봤습니다만, 여기 대표님, 선생님처럼 담백, 솔직, 열정적이신 분들 못 봤습니다. 사실 재밌기만 하고 날라리(?) 수업하시는 분들 꽤 많이 만나봤는데, 그런 것보다 편안히, 그렇지만 확실히 수준 높은 수업을 원하시는 분들께는 정말 정말 강추입니다!

후기 원문은 http://www.에스퍼스널트레이닝.com/bbs/board.php?bo_table=after&wr_id=6 에서 읽으실 수 있습니다.



트레이너 심주형 두 번째 이야기

제가 이번에 PT 스튜디오를 오픈하면서 회원님께 해 드리고 싶었던 서비스가 있습니다. 바로 북 큐레이션book curation, 북 컨시어지book concierge입니다. 저는 책을 좋아하는 트레이너입니다. 제가 책을 많이 보고, 좋아하는 책을 읽는 건 순전히 제 취미이므로 쉬운 일입니다. 하지만 성향·취향이 다른 타인에게 책을 추천하는 것은 다른 문제입니다. 무엇보다 현실적인 문제가 가장 컸습니다. 영세하고 협소한 스튜디오에서 속된 말로 돈도 안되는 서비스를 위해 공간을 만들어도 되는지 오픈 준비 내내 고민했고, 고민 끝에 해 보기로 했습니다. 해 보고 싶었던 것이고, 제 회원의 삶에 도움이 되면 너무 좋을 것 같아서요.

아직 시작 전이지만 진열할 책을 선정하는 것부터 정말 어렵네요. 제겐 너무 좋거나 유익한 책이 상대에게 무가치한 경우가 훨씬 많으니 고민만 늘어납니다. 책을 잘 고르기 위해서는 책을 많이 아는 게 중요한 게 아니라 회원님 개개인에 대해, 회원님 개개인의 욕구에 대해 알아야 하고, 본질적으로 회원님이라는 사람 그 자체에 대한 이해가 필요합니다. 앞서 적었듯 회원님과 지속적으로 수업을 하다 보면

회원님의 목표와 현 상황 등을 알게 됩니다. 이걸 제가 잘 할 수 있을 것 같아서(?) PT 서비스에 그치지 않고 나아가 각 회원님의 상황에 맞는 적당한 책을 큐레이션해 보려 합니다.

책을 좋아하는 분들께 북 큐레이션은 PT와 함께 즐거운 시간이 될 것입니다. 책을 좋아하지 않더라도 PT와 함께 활용한다면 목표 달성에 더욱 큰 도움이 될 것입니다. 물론 독서 여부는 회원님 스스로 결정하시면 됩니다. 저희 건강해짐 간이 서재에 비치된 책도 있고, 비치되지 않은 책은 개인적으로 구입하거나 도서관을 이용해 주세요. 각 회원님께 딱 맞는 책을 큐레이션해 드리되, 앞서 적은 것처럼 제 영역 밖이거나 잘 모르는 부분은 모른다고 솔직하게 얘기드리겠습니다.

북 큐레이션은 별도의 비용 없이 무료 서비스로 운영할 예정입니다. 서비스 및 취미 차원에서 하는 건데 생각 외로 시간이나 감정이 소모되거나(저 이런거 싫어합니다), 제 능력 부족으로 회원님께 전혀 도움이 안된다면 소리소문 없이 중단할 수 있습니다. 혹여 아마추어 티가 폴폴 나더라도 아량으로 보아 주시길 바랍니다.

p.s. 2018년 12월, “운동 미니멀리즘”의 출판사 ‘올림’과 출판 계약을 했습니다. 이제 막 편집에 들어갔고, 출판사의 조언에 따라 열심히 원고 수정 중입니다. 10년 이상 트레이너로 일하면서 현장에서 느낀 회원님들께 드리고 싶었던 여러 가지 팁을 다룹니다. 네이버 포스트 ‘프리티바디’에서 책에 들어갈 기본 글과 아울러 여러분의 삶에 적용하실 수 있는 많은 글을 읽어보실 수 있습니다.

누구나 때로 너무 고되고 지친 하루, 그런 특정 시기가 있습니다. 그런 상황에서는 운동할 여유가 전혀 없죠. 지친 여러분의 몸과 마음이 이곳 건강해짐에서 위로, 힐링이 되게 아늑함, 편안함을 드리고 싶습니다. 지쳐서 왔지만 운동을 통해 재충전되어 회원님의 몸과 마음, 그리고 삶까지 더욱 건강해지게 하는 건강해짐이 되고 싶습니다.

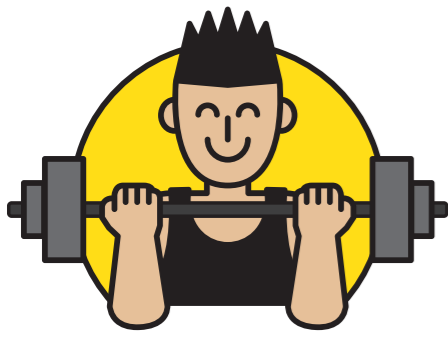
2019년 6월 30일
아현 건강해짐에서 회원님과
좋은 인연이 되길 바라며, 심주형 드림

네이버 포스트 ‘프리티바디’

팔로워 12,300명

post.naver.com/prettybody1
또는 네이버 검색창에 ‘프리티바디’ 입력





건강해집

위치

마포구 신촌로 264 (아현동 330-4번지) 2층 건물 1층이 편백집, 2층이 건강해집입니다. 무료 주차 가능합니다. (아현동 우체국 바로 옆 건물)

도보 이동

- 신촌 e편한세상, 신촌 푸르지오, 북아현동 두산, 대현럭키
- 공덕 자이, 아현 아이파크, 삼성래미안 공덕2차, 서서울 삼성
- 마포 래미안푸르지오, 공덕 삼성래미안 4차·5차
- 아현역, 애오개역, 이대역, 충정로역 일대

대중교통

- 아현역 4번 출구 도보 1분
- 애오개역 2번 출구 도보 5분
- 이대역 5번 출구 도보 7분
- 충정로역 6번 출구 도보 10분
- 아현역 버스정류소(13-044, 14-068) 하차

연락처

네이버 포스트 팔로워 12,300명
네이버에 '프리티바디' 검색 또는 post.naver.com/prettybody1

블로그 blog.naver.com/prettybody1

인스타그램 ahyunpt



1



1



2



3



4

1

명품 라이프 피트니스의 덤벨 랙, 해머 스트렝스의 덤벨 구비. 미세먼지에 맞서는 최고급 LG 퓨리케어 2단 공기청정기

2

유도 매트가 깔린 맨몸 운동·스트레칭 존. 효과 만점의 맨몸 운동과 심신이 편해지는 스트레칭을 위한 공간

3

운동을 넘어 책과 여유가 있는 건강해집. 바쁜 삶 속의 작은 여유를 꼭 찾아 보세요.

4

밖에서 본 건강해집.