

위치	오류유형	수정 전	수정 후
5~5p 13~13줄	오타	Pick contraction	Peak contraction
38~38p Trainer Feel's Advice	오타	· 호흡법 : 2번 동작 시 호흡을 들이마시고 1번 동작 시 호흡을 내쉬어줍니다.	· 호흡법 : 1번 동작 시 호흡을 들이마시고 2번 동작 시 호흡을 내쉬어줍니다.
88~88p Trainer Feel's advice	오타	· 호흡법 : 2번 동작 시 호흡을 들이마시고 1번 동작 시 호흡을 내쉬어줍니다.	· 호흡법 : 1번 동작 시 호흡을 들이마시고 2번 동작 시 호흡을 내쉬어줍니다.
122~122p 번호 : 01	문제-본문	01 보디빌딩 복장 규정(남/여)에 대해 말하시오. 15 16 17 · 선수들은 단색의 투명하지 않고 깔끔하고 단정한 경기 복장을 착용해야 한다. 트렁크(trunk)는 색상, 섬유, 질감 및 스타일(style)은 선수들의 재량으로 선택할 수 있다. 트렁크(trunk)는 최소 대둔근의 3/4을 가려야 한다. 전면은 덮어 가려져야 하고, 측면은 폭이 최소 1cm이어야 한다. 트렁크(trunk) 안에 패딩을 넣는 것은 금지된다. · 결혼반지를 제외하고, 선수들은 신발류, 안경, 시계, 팔찌, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없다. · 예선 및 결선에서 소품을 사용하는 것은 엄격하게 금지된다. · 여자는 복부와 등 하부가 보이고, 최소 둔부 3/2를 가리는 무늬가 없는 비키니를 입어야 한다	01 보디빌딩 복장 규정(남/여)에 대해 말하시오. 15 16 17 · 남자 복장 규정 - 선수들은 단색의 투명하지 않고 깔끔하고 단정한 경기 복장을 착용해야 한다. 트렁크(trunk)는 색상, 섬유, 질감 및 스타일(style)은 선수들의 재량으로 선택할 수 있다. 트렁크(trunk)는 최소 대둔근의 3/4을 가려야 한다. 전면은 덮어 가려져야 하고, 측면은 최소 1cm 폭이어야 한다. 트렁크(trunk) 안에 패딩을 넣는 것은 금지된다. - 결혼반지를 제외하고, 선수들은 신발, 안경, 시계, 팔찌, 목걸이, 귀걸이, 가발, 산란한 장식, 인공 모조품을 착용할 수 없으며, 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지된다. · 예선 및 결선에서 소품을 사용하는 것은 엄격하게 금지된다. · 여자 복장 규정 - 투명하지 않은 일반 비키니 (투피스)를 착용해야 한다. - 아래에 명시된 사항을 제외한 비키니의 색상, 섬유, 질감, 장신구 및 스타일은 선수 재량으로 선택할 수 있다. - 비키니는 최소 대둔근(둔부)의 1/2 이상과 전면을 가리는 형태여야 한다. 비키니의 상태는 좋아야하며 끈으로 된 비키니는 엄격하게 금지한다. - 신발 착용은 금지된다. - 머리 손질은 가능하지만 스타일이 지정될 수도 있다. - 결혼반지, 팔찌 및 귀걸이를 제외한 장신구는 금지되며, 임플란트 또는 액상주사를 사용하여 근육 또는 신체의 자연적인형태를 변형하는 것은 엄격하게 금지된다.(단, 인공 유방 확대술 제외)

위치	오류유형	수정 전	수정 후
123~123p 번호 : 04	개념, 공식-설명	04 여자경기 규정 포즈 5를 말하시오. 15 · 프론트 더블 바이셉스(Front Double Biceps) : 전면 이두 포즈 · 사이드 체스트(Side Chest) : 측면 가슴 포즈 · 백 더블 바이셉스(Back Double Biceps) : 후면 이두근 포즈 · 사이드 트라이셉스(Side Triceps) : 측면 삼두근 포즈 · 업도미널 앤 타이(Abdominals & Thighs) : 복직근과 다리포즈	04 여자경기 규정 포즈를 말하시오. 15 · 프론트 포즈(Front Pose) · 사이드 체스트(Side Chest) · 백 포즈(Back Pose) · 사이드 트라이셉스(Side Triceps)

도서의 오류로 학습에 불편드린 점 진심으로 사과드립니다.
 더 나은 도서를 만들기 위해 노력하는 시대교육그룹이 되겠습니다.