

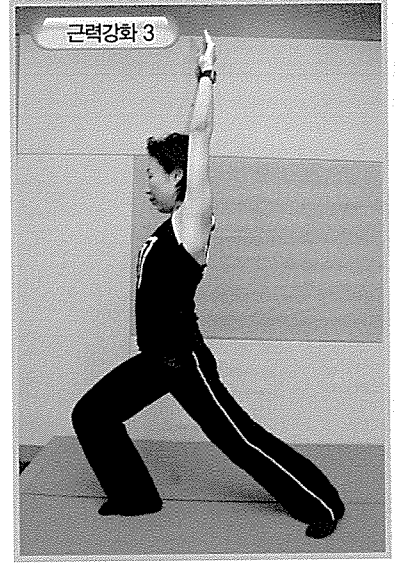
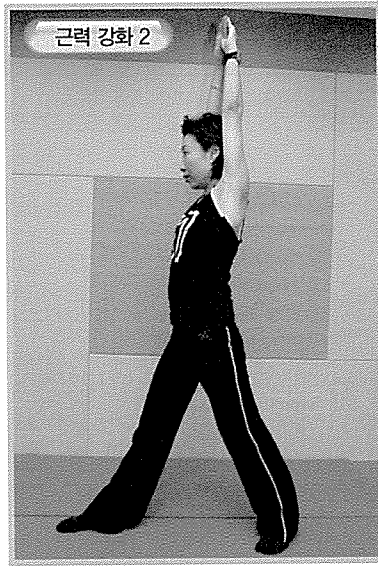
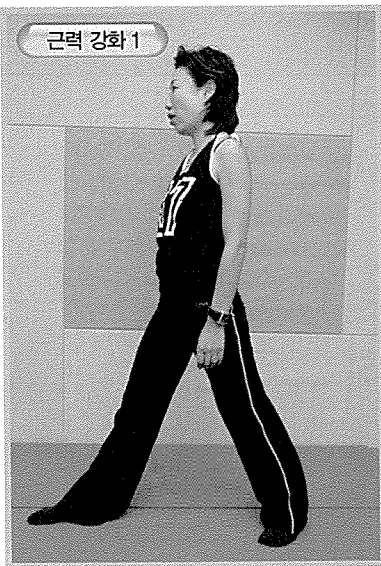
근력 강화를 위한 건강 스트레칭

국민대학교 박사과정 운동처방전공 김수연

유연성의 정도는 사람마다 다르다. 신체적 구조가 선천적으로 유연할 수도 있고, 또 지나치게 유연성이 없을 수도 있다. 이렇듯 개인차가 많기 때문에 운동을 할 때는 반드시 자신의 능력에 맞게 하는 것이 중요하며, 다른 사람이 잘한다고 해서 경쟁적으로 운동량을 늘려서는 안 된다.

스트레칭을 할 때에는 오른쪽과 왼쪽, 앞과 뒤의 힘 배분이 고르게 이루어지도록 하는 것이 중요하며 잘 되는 쪽이 기준이 아니라 잘 안 되는 쪽을 기준으로 해야 한다.

즉, 안 되는 쪽을 더 늘려주어 잘 되는 쪽과 균형이 맞도록 해주는 것이 좋다. 특히 근력 강화를 위해 스트레칭을 할 때에는 반드시 자세에 신경을 써서 같은 각도, 같은 형태, 같은 길이로 스트레칭이 이루어지도록 해야 한다. 근력 강화를 위한 정확한 부위의 관절과 근육을 늘려주도록 하며, 바른 자세로 온몸의 관절과 근육을 스트레칭 하는 것이 좋다. 스트레칭의 효과를 극대화하기 위해서는 정확하게 어떤 부위가 움직이는지를 느끼면서 그 움직이는 관절이나 근육이 충분히 이완되도록 하는 것이 중요하다.



||| 근력 강화 1: 비복근 늘리기

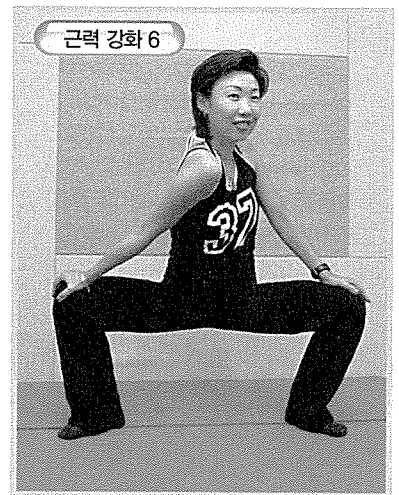
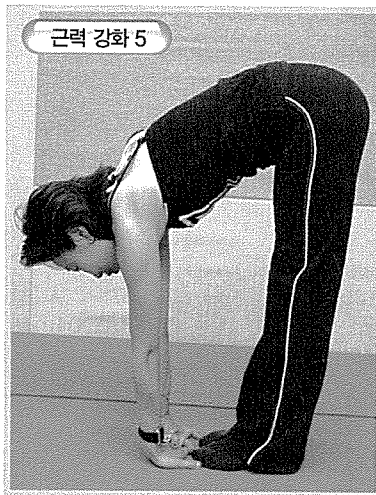
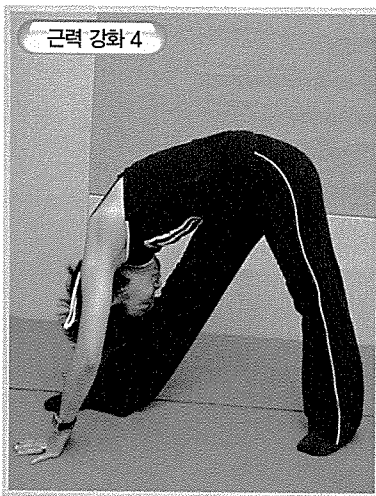
한 발은 앞으로 다른 한 발은 뒤에 두고 어깨 너비만큼의 간격을 둔다. 이때 시선은 앞을 보며 뒤에 있는 무릎이 굽혀지지 않도록 주의해야 한다. 호흡은 크게 천천히 내쉬었다 들이마시기를 5번 반복한다.

III 근력 강화 2 : 기지개 켜기

근력 강화를 위한 1번 동작이 끝나면 숨을 크게 들이마시면서 양팔을 위로 쭉 뻗고 살짝 발뒤꿈치를 들어준다. 발뒤꿈치를 든 상태에서는 천천히 5까지 세어주고, 숫자 세기가 끝나면 숨을 내쉬면서 발뒤꿈치를 내려준다.

III 근력 강화 3 : 무릎 구부리고 상체 젖히기

한 발은 앞으로 다른 한 발은 뒤에 두고, 한쪽 무릎을 굽힌 상태에서 두 팔을 머리 위로 쭉 뻗어 올려 마주 잡고 가슴을 힘껏 젖힌다. 이때 호흡은 크게 들이 마셨다가 상체를 뒤로 젖힐 때 내쉬는 것이 중요하다. 무릎 구부리고 상체 젖히기 근력 운동은 여성에게는 10번을 한 세트로 2번 반복해주는 것이 좋으며, 남성에게는 15번을 한 세트로 2번 반복해주는 것이 적당하다.



III 근력 강화 4 : 다리를 앞뒤로 하고 앞으로 깊숙이 숙이기

앞으로 숙이기 운동은 근력 강화 운동으로는 조금 어려운 스트레칭이기는 하나 근력 향상의 보약제 같은 역할을 해준다. 다리를 앞뒤로 벌리고 서서 상체를 앞으로 굽힐 때에는 무릎이 굽혀지지 않도록 주의하며, 숫자를 5까지 천천히 세는 것이 중요하다.

III 근력 강화 5 : 상체 앞으로 굽히기

두 발을 모은 자세에서 상체를 앞으로 굽혀 두 손바닥이 지면에 닿을 수 있도록 하며, 무릎이 구부러지지 않도록 한다. 유연성 운동 검사에서도 많이 이용되고 있으며 근력 강화를 위해 빠져서는 안 될 운동이다.

III 근력 강화 6 : 내전근 늘리기

다리를 넓게 벌리고 직각으로 앉는다. 무릎 위에 양손을 얹고 좌우로 골반을 밀면서 넓적다리 안쪽의 근육이 늘어나도록 한다. 엉덩이의 위치는 무릎과 일직선이 될 수 있도록 자세를 유지하는 것이 중요하며, 등을 곧게 쭉 펼 수 있도록 주의해야 한다. ㉞

※ 위와 관련된 자료는 cyworld.com/whiteross에 있으니 참고하시기 바라며, 운동처방 관련하여 상담을 원하시는 분은 위 사이트 게시판을 이용하시기 바랍니다.