

다이어트운동

운동을 할 때는 어떠한 운동을 하는 것도 중요하지만 무엇보다 운동량이 문제다. 아무리 운동에 흥미가 있고 규칙적으로 실천한다 하더라도 목표 운동량에 미치지 못하면 그 효과는 반감할 수밖에 없다. 일반 가정에서 개인의 근력, 심폐지구력, 유연성 등 건강 관련 체력을 증진시키는 운동을 하기란 무척 어렵고 많은 노력이 필요하다. 따라서 집 주위의 가장 가까운 헬스클럽의 문을 두드려 보자. 헬스클럽에서는 다양한 기구들과 운동 지도자가 충분히 기다리고 있기 때문에 여러 가지 운동 목적을 충족시키는 데 충분한 장소다.

III 어떤 운동을 먼저 할까?

처음 헬스클럽에 나갔을 때 다양하게 배치되어 있는 운동 기구들을 보면 '저 많은 것들 중 어떤 기구를 먼저 사용해서 운동을 해야 할까?' 하는 고민을 하게 된다.

운동의 순서는 '운동 피로'의 관점에서 결정되는 것이 합리적이다. 즉, 전체적인 운동을 수행함에 있어서 어떤 순서로 하는 것이 부분적인 피로를 덜고 계획된 운동을 거뜬히 해낼 수 있겠는가 하는 측면을 고려해야 하는 것이다. 준비 운동과 정리 운동을 충실히 한다는 전제하에서는 웨이트 기구들을 중심으로 한 무산소 운동과 달리기와 자전거 타기 등의 유산소 운동 중 무엇을 먼저 혹은 뒤에 하는가에 따른 운동 효과 차이는 중요하지 않다.

운동에 숙달된 사람들의 경우, 유산소와 무산소 두 형태의 운동 순서는 본인의 판단에 따르되, 경험적으로 어떤 배열이 운동 후 피로가 적은지를 두고 결정하면 된다. 피로가 적다고 생각되는 쪽의 순서를 먼저하고 단련이 많이 된, 그리고 상대적으로 자신이 강한 부분의 체력과 관련된 운동을 먼저 하는 것도 한 방법이다.

웨이트 트레이닝은 근력이 강한 큰 근육군이 동원되는 운동 종목부터 먼저 하는 것이 피로를 든다. 손목이나 이두박근과 같이 작은 근육부터 먼저 훈련하면 그곳의 피로가 빨리 전달돼 전체적인 운동 수행에 방해가 된다. 이

와 같은 운동 배열의 원리에서 판단한다면 특히 초보자일수록 일반적으로 걷기, 달리기 같은 온몸운동을 부분적인 운동 뒤에 하는 것이 맞다. 온몸으로 하는 운동에서 사용되는 근육량이 가장 많을 테니까.

어느 시간대가 운동하기에 가장 좋은가를 이야기하기는 어렵다. 이른 아침에는 자율신경계의 상태가 운동을 하면 갑자기 부교감 신경 긴장형으로 변화하여 운동이 더 큰 스트레스로 작용할 수 있다.

낮 시간대에는 일을 해야 하므로 여유 시간을 내기 어렵고, 취침 전에 하는 강한 운동은 교감신경의 긴장이 높아져 잠들기가 어려워지는 경우도 있다. 건강을 위한 운동은 운동량이 그다지 많지 않기 때문에 운동 시간대에 크게 신경을 쓰지 않아도 될 것이다.

그러나 식사 후에 바로 운동을 하면 에너지의 저장과 소비의 상반된 기능이 동시에 일어나므로 생체리듬의 혼란을 초래할 수 있다. 가장 중요한 것은 자신의 하루 중 어느 시간이 여유롭게 운동에 전념할 수 있는가는 찾는 것이다.

II 운동으로 건강 증진, 생활습관병 예방

미국스포츠의학회(ACSM)에서는 최대능력의 50~85%로 주당 3, 4회씩, 30~60분 정도의 운동이 건강에 유익하다고 제시했다. 헬스클럽에서 이러한 범위 내에서

할 수 있는 운동은 매우 다양하다.

트레드밀과 고정식 자전거는 체지방 감소와 당뇨병, 고혈압, 골다공증 등의 생활습관병 예방에 효과가 좋은 운동기구로서 운동 강도와 운동 시간을 적절히 조절하면 대부분의 운동 목적에 부합할 수 있다. 트레드밀에서 걷거나 달리는 것을 결정하는 것은 운동량과 자신의 체력 수준, 운동 목적에 따라 달라진다.

살을 빼기 위해서는 가벼운 달리기나 빨리 걷는 것이 가장 지방이 연소가 잘된다. 운동 강도를 조금 높여 최대 능력의 70~80%의 운동 강도에서는 심폐 기능 강화에 도움을 주므로 트레드밀 속도를 적절히 조절하여 운동 목적에 맞는 운동 방법을 실시할 수 있다.

고정식 자전거는 체중 부담을 줄여줘서 과도한 비만인에게 적합하다. 가벼운 부하라면 관절염, 호흡기질환, 심장질환의 예방이나 치료에도 도움이 된다. 또한 앉아서 하는 운동이므로 처음 운동을 접하는 사람들에게 권할 수 있다.

헬스클럽에 오는 사람들 중, 특히 남성들은 힘을 기르고 남자답고 다부진 체격을 만들기 위한 경우가 많다. 일반적으로 근력 강화를 위해서는 최대 근력의 80~85%(6~8RM), 근육 증가를 위해서는 최대근력의 70~75%(10~12RM), 근지구력 증가를 위해서는 60%(15~20RM) 정도의 강도가 권장한다. 그러나 개인차와 운동 효과를 고려해 강도를 앞뒤로 조절하는 것이 좋다.

단순한 체력 단련과 건강 유지 및 증진을 위한 목적이라면 특정 운동기구에 국한하지 않고, 1시간 내외로 운동을 하면 된다. 이 때의 운동 강도는 60~70% 정도가 적당하다. 이 외에도 특정한 목적으로 헬스클럽을 이용하는 사람들에게는 다음과 같은 운동 방법이 권장된다.

먼저 여성들 중 작은 가슴으로 고민하는 분들은 덤벨 벤치프레스, 덤벨레터럴레이즈, 무릎 꿇고 팔굽혀 펴기, 체스트프레스, 펙택, 크로스오버를 이용하여 60~70% 강도로 12~15회 반복을 하면 좋다. 처진 엉덩이로 고민하는 분들은 백킥, 사이드킥의 기구와 누워서 엉덩이를

기, 다리 벌려 앉았다 일어서기 등의 스트레칭으로 효과를 볼 수 있다.

헬스클럽을 100% 이용하라

웨이트 운동 중에는 호흡법이 특히 중요한데, 아령의 경우는 팔을 굽힐 때 숨을 내쉬고, 팔을 펼 때 내쉬면 되고, 벤치프레스의 경우, 바벨을 들어올리며 숨을 내쉬고, 내리며 숨을 마신다.

무게를 들어올릴 경우 숨을 내쉬면 흉곽 내에 압력이 감소하여 혈압 상승과 의식 소실 등을 방지하는 효과가 있다. 따라서 무게를 들어올릴 때 호흡을 중단하는 것은 위험한 상황을 초래할 수 있다는 것을 이해하고, 항상 자연스럽게 호흡할 수 있도록 평상시 연습을 해야 한다.

웨이트 트레이닝의 무게와 반복 횟수는 운동 목적에 따라 차이가 있다. 여성들은 과도한 근육 증가보다는 매끈한 몸매를 원하는 경우가 대부분이므로 너무 무거운 무게보다는 12~14회 반복 또는 15~20회 반복할 수 있는 무게로 번갈아 운동하면 좋다. 예를 들어 월, 수, 금은 12~14회, 화, 목, 토는 15~20회 운동하는 식이다. 운동을 할 때는 어떠한 운동을 하는가도 중요하지만 무엇보다 운동량이 문제다.

아무리 운동에 흥미가 있고 규칙적으로 실시한다 하더라도 목표 운동량에 미치지 못하면 그 효과는 반감할 수밖에 없다. 일반 가정에서 개인이 근력, 심폐지구력, 유연성 등 건강 관련 체력을 증진시키는 운동을 하려면 무척 어렵고 많은 노력이 필요하다. 따라서 집 주위의 가장 가까운 헬스클럽의 문을 두드려 보자. 헬스클럽에서는 다양한 기구들과 운동 지도자가 충분히 기다리고 있기 때문에 여러 가지 운동 목적을 충족시키기에 충분한 장소다. ㉞

〈출처: 건강샘 HealthKorea™〉