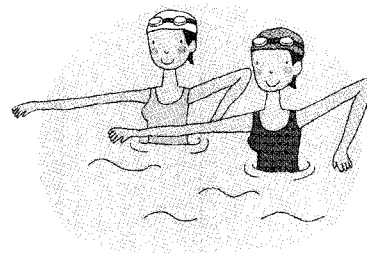




물속에서
 에어로빅,
 땅에서보다
 운동 효과 2배



라틴어로 물을 뜻하는 아쿠아(Aqua)와 유산소 체조 에어로빅(Aerobics)의 합성어인 아쿠아로빅은 '물에서 하는 에어로빅'이 된다. 수영을 못하는 사람도 문제없이 아쿠아로빅을 할 수 있다.

아쿠아로빅의 효과



1. 물에서는 체중이 아주 가벼워져 관절에 무리가 없다.
2. 물 밖에서 운동할 때보다 칼로리 소모가 많다.
3. 호흡기 순환이 원활하도록 돕는다.
4. 근육 내의 세포 활동이 활발해져 체내 혈액순환 역시 활발해진다.
5. 연령에 따라 감소하는 능력, 근육 조직과 근육 유연성 유지를 촉진한다.
6. 부상, 수술, 운동과다로 손상된 신체 회복을 돕는다.
7. 근육 불균형을 해소한다.
8. 스트레스를 해소하고 심리적 불안을 감소시킨다.

물속에서 걷고, 뛰고, 달렸는데
관절에는 무리가 없다

아쿠아로빅은 음악에 맞춰 물속에서 걷기, 뛰기, 달리기, 차기 등의 동작을 하는 수중 활동으로 막대나 덤벨 등을 이용해 다양한 동작과 운동 효과를 낼 수 있다. 물속에서 하는 운동이지만 수영을 전혀 못하는 사람도 문제가 되지 않는다. 수영처럼 특별한 기술이나 힘이 필요하지 않기 때문이다.

아쿠아로빅은 수중에서 하는 운동인 만큼 물의 특성을 이용한다. 물에서는 부력에 의해 체중이 가볍게 느껴져 관절에 무리 없이 운동할 수 있다. 물의 저항 때문에 근육이 다차원적으로 저항을 받아 지상에서 하는 운동보다 적게는 4배, 많게는 12배까지 근육이 향상한다. 때문에 아쿠아로빅은 관절염이 있거나 수술 후 회복 중인 사람, 척추에 무리가 있는 사람, 신체활동에 제약이 많은 비만, 중년층, 노년층에게 효과적이다. 골다공증, 당뇨병 환자에게도 적합한 운동이며, 산전, 산후 여성에게 효과적이다. 특히 임신한 여성에게 적당한 운동은 산후 비만 예방과 출산에 도움을 주며 혈액순환을 좋게 한다.

또한, 지상에서 하는 운동과 비교할 때 지방 소모량이 지상의 두 배에 가까워 다이어트 효과를 기대할 수 있다.

운동 전에는 준비운동
운동 후에는 수분 보충

아쿠아로빅은 보통 가슴까지 오는 수심에서 하는 것이 좋다. 이 정도가 순환기와 호흡기의 기능을 보다 활발하게 자극하는데 효과적이다. 수온은 섭씨 29℃가 정도가 적당하다. 일반적으로 준비운동, 본 운동, 정리운동 순으로 진행하며 본 운동은 전신지구력 운동과 근력강화 운동으로 나누어 한다. 정리운동은 심박수와 호흡수를 줄여가면서 하고 스트레칭으로 마무리한다. 아쿠아로빅은 동작이 간단해 일주일 정도 기본자세만 익히면 혼자서 할 수 있다. 기본동작은 조깅, 점핑, 가위뛰기, 트위스트, 사이드 스텝, 발차기 등이다. 기본동작만 익히면 나름대로 다양한 동작으로 응용할 수 있다. 동작은 가벼운 것에서 힘든 것 순으로 한다. 운동 강도를 높이기 위하여 아쿠아 장갑이나 아쿠아 덤벨을 사용하기도 한다. 하루 1시간 주 3회 정도 운동하면 아쿠아로빅의 효과를 볼 수 있다.

아쿠아로빅은 수중 운동이므로 다짜고짜 물속으로 뛰어들면 심장에 무리가 오거나 순간적으로 근육이 마비될 수 있다. 따라서 운동 전에는 간단한 스트레칭으로 체온을 높인 뒤 운동을 시작해야 한다. 운동이 끝난 후에도 근육의 피로를 줄이기 위해 정리운동과 스트레칭을 꼭 해주는 것이 좋다. 또한, 수중운동도 지상에서의 운동 이상으로 땀이 배출될 수 있으므로 수분을 보충해주도록 한다. **MEDI^YCHECK**