

운동은 이렇게 하자(청소년, 성인용)

1. 운동의 구성

먼저 준비운동을 약 5분간에 걸쳐서 하고

1) 유산소운동 2) 스트레칭 3) 근육운동

정리운동으로 4)스트레칭 5) 유산소운동; 약 5분간 운동을 한다.

운동의 강도는 주 3회 운동을 한다고 가정했을 때, 2-4주마다 운동의 강도를 증가시킨다.

2. 유산소 운동

1) 평소 건강에 문제가 안 되는 경우

달리기, 점핑, 스쿼시

2) 평소에 몸에 문제가 있다고 생각되는 경우(비만, 순환기, 근골격계 질환이 있거나 오랫동안 운동을 하지 않는 경우)

걷기, 수영, 자전거

3) 운동시간

- 약 4주 동안은 20분, 천천히

- 3-5회/일주일

- 4주 지나면 서서히 시간을 올리는데, 60분까지 하는 것이 좋고, 운동을 잠시 쉬었던 경우는 약 1주간은 원래의 운동시간으로 하고 서서히 증가시킨다.

4) 운동강도

- **최대심박수(220-자기 나이) × 0.8의 65-90%까지** 되도록 조절하나, 처음 한 달동안 무리하지 않고, 시간과 강도를 가능하면 올리지 않는다. 초기에는 최대심박수의 55-64%가 되도록 한다.

- 처음에는 천천히 걷다가 약 2주 후부터는 빠른 걸음으로 걷는 것으로 한다. 뛰는 것은 숨이 차지 않고, 몸에 부담이 안 되는 범위내에서 실시한다.

- 자기 심박수는 10초동안 심박박동수를 잰 후 6을 곱하면 된다.

- 운동을 하면서 옆에 사람과 대화가 될 정도이어야 한다.

3. 스트레칭

- 1) 운동시간 ; 약10분이상
- 2) 목부터 아래로 내려가는 순서대로
- 3) 서서히 움직이며, 한 동작을 실시하는데 정지된 시간은 15-30초가 되도록 한다. 근육군마다 스트레칭 횟수는 2-4회가 적당
- 4) 관절이 이완이 잘 안된다고 해서 갑자기 힘을 주면 안 된다.
- 5) 가벼운 유산소 운동을 먼저 하여(5분이상 걷거나 뛰기) 체온을 증가시킨 후 하는 것이 좋다. 집에서 운동하러 가는 곳에 갈 때에 걸어가거나 자전거를 타고 간다.

4.근육 강화 운동

1) 운동시간

일주일에 2-3회

2) 운동방법

상지와 하지를 나누어서 각각 다른 날에 운동을 하도록 한다.

3) 운동강도

- 8회를 겨우 움직일 수 있는 무게로 실시한다. 초기에는 2세트 실시
- 12-15회를 무리없이 움직일 수 있으면 무게를 증량하는데 이때 무게는 역시 8회를 움직일 수 있는 무게로 증량시킨다.

근육강화 운동의 순서

1) 다관절 운동 → 단일관절 운동

다관절 운동 - 벤치 프레스나 스쿼트 같은 운동은 한 번 운동할 때 여러 곳의 근육이 참여해서 동작을 하게 됩니다. 벤치 프레스를 하려면 일단 가슴과 어깨, 팔 이렇게 여러 곳이 운동에 참여하게 됩니다. 스쿼트는 엉덩이, 무릎, 종아리 이렇게 여러 곳이 운동에 참여하는 경우를 다관절 운동이라고 합니다. 또는 **중심 운동(Core Exercise)**이라고 하기도 합니다.

다관절 운동은 주로 큰 근육이 작용하는 경우입니다. 이 경우를 예를 들어서 설명하면 상체의 경우는 가슴을 강화시킨 후에 어깨, 팔, 손목 순으로 운동을 하면 되고, 하체의 경우는 엉덩이, 허벅지, 종아리 순으로 운동을 하면 되는 것입니다. 가슴을 운동을 할 때는 주로 사용하는 것이 가슴이기는 하지만, 어깨나 손목의 힘이 빠지면 운동을 제대로 할 수가 없고, 부상의 위험도 커지기 때문에 이런 원칙을 지키는 것이 좋습니다.

2) 근력운동 후 근지구력훈련

보통 운동을 하면 가벼운 무게로 시작해서 점점 무거운 무게로 넘어가면서 운동을 하다가 마지막 세트에서 가장 무거운 무게를 들어올립니다. 이것은 효과적이지 못한 운동 방법입니다. 마지막에는 힘이 빠져서 제대로 운동을 할 수가 없기 때문에 운동의 효율성도 떨어지고, 그와 동시에 지친 상태에서

무리하는 것이기 때문에 부상의 위험도 커지게 됩니다.

근력 운동은 앞에서 설명한 것처럼 근지구력 운동 보다 중량이 무겁기 때문에 근지구력을 한 다음에 하면 힘이 빠져서 다치기 쉬운 상태가 됩니다. 근육을 풀어주는 최초 세트는 가볍게 하고 그 다음에 가장 무거운 근력 운동을 한 다음에 다시 근지구력 운동을 해야 합니다.

3) 하체운동 후 배/복근운동

복근 운동이나 등허리 강화 운동은 순서에 별 영향을 받지 않는 부분이지만, 하체 운동 중에서 서서 큰 무게를 들어올리는 운동이 남아있는 상태에서는 하지 않는 것이 좋습니다. 하체 운동 중에서 허리에 부담을 주는 운동들이 많기 때문에 허리에 부담을 줄 때 허리가 지쳐 있으면 부상의 위험이 커지기 때문입니다. 물론 가볍게 허리 운동을 해서 풀어주는 것은 좋지만, 복근과 등의 운동을 하고 나서 지친 상태에서 허리에 부담을 주는 하체 운동은 부상의 지름길입니다.

5. 정리 운동 및 스트레칭

본 운동 강도의 약50%가 되도록 하여 스트레칭, 유산소 운동을 하도록 한다. 이때 유산소 운동은 집에 걸어가는 것, 자전거 타고 가는 것으로 대처할 수 있다.

스트레칭의 원칙

1. 긴장을 푼다.

5분정도 가볍게 뛰어서 몸을 따뜻하게 만든 다음에 스트레칭을 해야 합니다. 스트레칭은 관절의 결합 조직에 직접적으로 스트레스를 주고 근육을 최대한 늘어나게 만드는 운동이기 때문에 근육이 충분히 풀어지지 않으면 갑작스런 자극으로 근육에 무리를 주고 관절에 손상을 입히게 됩니다.

2. 반동을 쓰지 말고 천천히 움직인다.

종종 발을 앞으로 힘껏 차면서 다리 뒤를 스트레칭 하는 사람이 있는데 이것은 매우 위험한 일입니다. 스트레칭은 반동을 쓰면 근육이 심하게 경직될 수도 있고, 관절의 인대를 손상시킬 위험성이 높습니다.

3. 호흡을 멈추지 않는다.

이것은 모든 운동에 걸쳐서 강조되는 내용입니다. 숨을 멈추면 긴장을 하고 있다고 생각을 하면 됩니다. 스트레칭은 긴장을 풀고 하는 운동입니다.

4. 적당한 자극을 유지한다.

좀 어렵지만, 너무 아플 때까지 스트레칭을 하면 안됩니다. 오히려 좋지 않은 결과를 가져옵니다. 스트레칭은 몸을 늘린 다음 그 자세를 15~30초 정도 유지할 수 있어야 합니다.

5. 옆 사람은 신경쓰지 않는다.

유연성은 사람에 따라서 많은 차이가 생깁니다. 유전적인 부분도 있을 것이고, 체형에 따라서 차이가 생기기도 합니다. 그렇기 때문에 옆 사람과 자신을 직접적으로 비교하는 것은 상당한 무리가 생깁니다. 그러니까 자신의 페이스에 맞추어서 무리하지 말아야 합니다.

6. 매일 운동해야 합니다.

보통 지구력이나, 근력은 2일에 한 번만 해도 충분하지만, 유연성은 매일 운동을 해야지 효과를 최대로 얻을 수 있습니다. 근력은 같은 부위를 매일 운동하면 오히려 효과가 떨어지지만, 유연성은 매일 해주어야 효과가 좋습니다.

7. 전체적으로 스트레칭을 한다.

자신에게 맞추어서 필요한 부분의 스트레칭을 집중할 수 있지만, 전체적인 유연성의 조화가 중요합니다. 신체의 일부분만 유연하면 상대적으로 유연하

지 않은 부위에 많은 부담이 주어질 수도 있고, 오히려 유연한 부분만 많은 일을 하게 되는 경우도 있습니다. 그런 일을 방지하기 위해서 전체적인 유연성을 고려해야 합니다.

8. 간단한 동작부터 시작합니다.

스트레칭은 아주 다양한 동작을 이용해서 유연성을 발달시킵니다. 우리가 알고 있는 자세들 중에서 부상을 유발하는 자세들도 있고, 초보자들이 따라하기에 무리가 있는 자세들도 많이 있습니다. 여기서는 쉬운 것에서부터 어려운 것까지 차례대로 설명하겠습니다. 자신에게 맞는 스트레칭을 찾으실 수 있습니다.

9. 스트레칭의 후유증은 하루를 넘기지 않아야 한다.

스트레칭을 하고 다리가 아파서 며칠을 고생할 정도로 스트레칭을 했다면 그것은 완전히 무리한 것입니다. 그 정도로 스트레칭을 하면 근육과 관절의 결합조직이 손상을 입으면서 유연성을 기르는 결과를 가져옵니다. 원래 유연성을 늘리는 것만으로도 안정성이 떨어지는 데 관절의 손상을 주면서 유연성을 기르면 관절의 안정성은 더욱 떨어지게 되겠지요....

10. 정확한 자세와 주의 사항을 반드시 숙지해야 합니다.

여기서는 정확한 자세와 주의 사항을 많이 설명할 것입니다. 이 부분을 주의해서 반드시 잘 이해하고 실천해주십시오.

운동시 도움이 되는 사항들

1. 먹는 보충제는 크게 도움이 되지 않는다.
2. 운동선수가 아니라면 먹는 것에는 크게 구애받지 않는다. 그러나 덜 짜고, 덜 매운 음식을 먹도록 한다.
3. 운동 전에 식사를 하는 것이 좋고, 식사 3-4시간 후 하는 것이 좋다.
4. 운동 후에는 음식을 가능하면 먹지 않는 것이 좋다.
5. 운동 중에는 힘들면 무리하지 말고 쉬어야 하며, 운동 중간중간에 물을 많이 먹도록 한다.

*** 운동하다가 즉시 중단을 해야 하는 경우**

1. 운동하는데 가슴에 통증이 오는 경우
 2. 호흡곤란이 생기는 경우
 3. 심한 어지러움증이 생기는 경우
 4. 사지에 통증, 근육통이 생기는 경우
- ; 병원을 찾아서 검사를 받는 것이 좋음.

운동을 하면 안되는 경우

1. 심장병이 있는 경우, 특히 수술을 받은 경우는 반드시 병원의 의사의 처방을 받아야 함.
2. 최근에 수술을 한 경우
3. 혈당이 280mg/dl 이상인 경우
4. 천식이 있는 경우도 의사와 충분한 상의를 해야함.
5. 장기적인 약물을 복용하는 경우 의사와 상의를 해야함.