

근력 · 근지구력 발달을 위한 운동 프로그램

웨이트 트레이닝

웨이트 트레이닝은 바벨이나 덤벨과 같은 무거운 물건을 부하로 이용하여 등장성 운동을 반복하여 실시함으로써 근력 및 근지구력을 발달시키는 매우 효과적인 방법이다.

1. 웨이트 트레이닝 관련 주요 개념

1) 부하(load) : 운동에 사용되는 역기, 덤벨, 아령 등의 무게를 말한다.

2) 최대 반복횟수(maximal repetition : RM) : 일정한 부하로 등장성 운동을 하면서 더 이상 반복할 수 없을 때까지 반복횟수. 예를 들어 15RM이란 15회 반복하면 더 이상 그 운동을 할 수 없는 정도의 부하량으로 운동을 하는 것을 말한다. 따라서 15RM일 때의 부하량보다는 5RM일 때의 부하량이 더 크다.

3) 세트(set) : 정해진 일련의 운동을 1회 끝내는 것을 말한다.

2. 웨이트 트레이닝 프로그램의 구성

1) 웨이트 트레이닝의 강도

일반 성인 남자의 근력과 근지구력을 동시에 발달시

키는 데 가장 적합한 웨이트 트레이닝의 강도는 약 15~20RM이며, 근력을 주로 발달시키기 위해서는 약 6RM, 근지구력을 발달시키기 위해서는 20RM 이상이 적당하다고 알려져 있다.

초보수준의 일반 성인 남자에게 적합한 웨이트 트레이닝의 강도인 바벨의 무게를 운동 종목별로 체중과 비교해 보면 <표1>에서 제시하는 바와 같다.

<표1> 웨이트 트레이닝의 종목별 강도

운동 종목	바벨의 무게(강도)
아암 컬(Arm Curls)	체중의 1/8~1/4
프레스(Press)	체중의 1/8~1/4
벤치프레스(Bench Press)	체중의 1/4~1/3
업라이트 로우잉(Upright Rowing)	체중의 1/4~1/3
벤트오버 로우잉(Bent-over Rowing)	체중의 1/4~1/3
힐 리프트(Heel Lifts)	체중의 1/3~1/3
하프 스쿼트(Half Squats)	체중의 1/3~1/2

2) 웨이트 트레이닝의 시간

웨이트 트레이닝에 포함되어 있는 7가지 운동 모두를 일련의 운동프로그램으로 구성하여 실시할 때, 전 종류의 운동을 각 종목마다 15~20회 반복하여 완료한 상태를 1세트라고 한다. 초보자의 경우에는 1세트 정도로 충분하지만 일정 수준에 도달한 후에는 약 3세트까지 증가시켜 나간다. 처음부터 3세트 이상 실시하는 것은 많은 무리가 따르므로 주의하여야 한다.

웨이트 트레이닝은 바벨이나 덤벨과 같은 무거운 물건을 부하로 이용하여 등장성 운동을 반복하여 실시함으로써 근력 및 근지구력을 발달시키는 매우 효과적인 방법이다.

한편, 세트간에는 약 5분간의 휴식을 취하며, 한 세트 내에서 한 종목을 마치고 다음 종목을 실시하기까지는 약 30초간의 휴식을 취한다.

3) 웨이트 트레이닝의 빈도

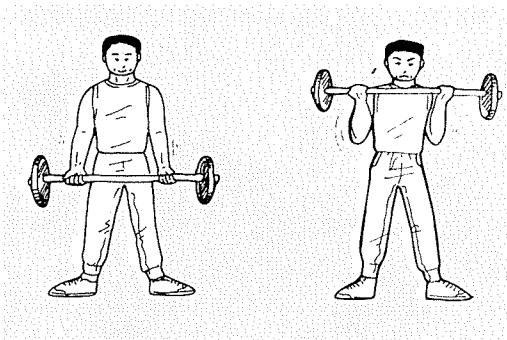
웨이트 트레이닝은 1주일에 3~4회 실시하는 것이 바람직하다.

4) 웨이트 트레이닝 시 주의사항

지나치게 무거운 부하로 운동을 하면 혈압이 높아지고, 이로 말미암아 심장에 심한 자극이 가해지므로 혈압이 높은 사람은 가벼운 바벨을 가지고 반복횟수를 많이 하는 것이 좋다.

3. 웨이트 트레이닝 종목

1) 아암 컬(Arm Curls)

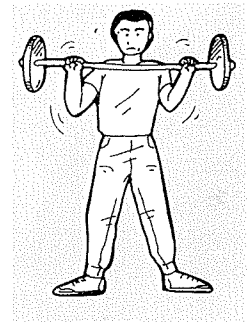


- 목적 : 팔의 굴근, 즉 이두박근의 발달
- 시작자세 : 바로서서 팔을 아래로 뻗치고 손바닥을 앞으로 향하게 하여 바벨을 잡는다. 바벨을 잡는 두 손은 어깨 넓이 정도가 되게 한다.

- 동작 : 팔을 굽혀 바벨을 가슴까지 당겨 들어올릴 때 팔꿈치는 그대로 두고 처음 자세로 돌아간다. 가능하면 등을 벽에 대고 실시한다.

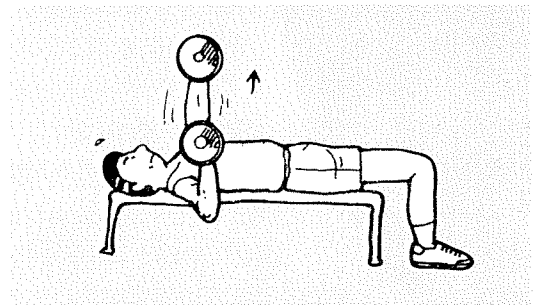
2) 프레스(Press)

- 목적 : 상완의 신근, 즉 삼두박근(triceps)과 어깨, 등, 가슴 부위의
- 시작자세 : 바로 서서 손등을 앞으로 향하게 하고, 바벨을 가슴까지 들어 올린다.



- 동작 : 팔이 고정될 때까지 바벨을 머리 위로 쭉 밀어 올린 다음, 다시 원래의 위치로 돌아온다.

3) 벤치 프레스(bench press)



- 목적 : 가슴, 어깨근육과 삼두박근의 발달
- 시작자세 : 무릎을 굽히고 벤치에 누운 상태에서 팔을 어깨보다 조금 넓게 벌리고 손바닥을 위로 보게 하여 바벨의 바를 잡는다.
- 동작 : 가슴 중앙까지 바벨을 가져왔다가 다시 팔을 쭉 뻗어 바벨을 밀어 올린다. 72