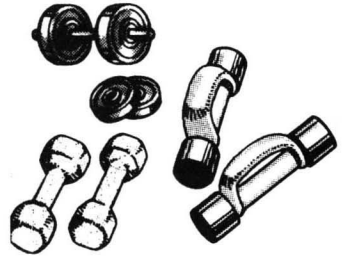


덤벨(dumbbell) 체조

- 체격을 만든다 -



우리들의 몸은 연령과 함께 쇠약해져 갑니다. 특히 40대, 50대가 되면 자신이 생각하고 있는 이상으로 몸이 쇠약해 있습니다. 유감스럽게도 연령에 의한 체력 저하는 피할 수 없겠지만, 운동부족으로 인한 체력 저하는 적절한 운동으로 예방할 수가 있습니다. 그러나 날마다 운동을 하고 있지 않던 사람이 갑자기 운동을 하기 시작하면 생각지 않았던 부상이나 사고를 일으킬 우려가 있기 때문에 적절한 운동방식, 강도, 빈도, 실시시간에 주의해서 하는 것이 중요합니다. 본 원고에서는 운동을 통한 건강관리에 있어서 부상이나 질병으로 이어지지 않도록 하기 위한 유의점을 구체적인 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. <편집실>

인간에게 있어서 노쇠하는 한가지 현상으로서 신체를 구성하는 단백질의 감소(근육의 위축)가 있다. 이 대책으로서는 균형있는 식사와 충분한 수면(휴양)은 물론이고 적절한 운동의 실시가 큰 열쇠를 쥐고 있다.

덤벨은 손목을 똑바로 정확하게 잡는다. 끌어 올리는 동작을 할 때에 손목을 의식적으로 구부리거나, 밀어 올릴 때에 손바닥에 올려놓듯이 쥐는 것은 삼가야 한다. 이것은 손목을 아프게 하는 원인이 된다.

Point 준비

주로 제자리 걸음 등 하반신 운동으로서 먼저 신체를 따뜻하게 한다. 다음에 그 날에 사용할 관절 부분을 천천히 크게 움직여 보자.

그리고 운동하기 전에는 매회 반드시 받침대나 기구를 점검하기 바란다. 덤벨에는 다양한 종류가 있는데, 무게를 바꿀 수 있는 타입의 것을 사용하는 경우는 추(플레이트)를 붓에 고정시키는 잠금쇠의 고정부위를 모두 일일이 손으로 만져보고 확인하자.

Point 속도 · 무게 · 횟수

가속되지 않도록 '1, 2' 하고 2초간 굽히고(펴고), '3, 4' 하고 2초간 되돌리기를 한다. 무게와 신체(근육)의 움직임의 느끼도록 노력한다. 반동을 주거나 덤벨의 무게를 이용하여 흔들어 주는 것만은 절대로 하지 않도록 하자. 이것은 관절이나 허리에 통증을 가져오게 된다.

우선 500g(파운드)의 무게부터 시도하여 관절에 부담을 느끼지 않는 무게에서 무리없이 8~10회 반복하여 할 수가 있으면 그것이 그 종목에서의 최적 무게와 횟수이다.

Point 자세 · 잡는 방법

등근육을 펴고 배근육을 긴장시켜 덤벨을 잡는다. 부주의하게 덤벨을 들어 올리거나 운동 중 재채기나 트림을 하는 것만으로도 갑자기 허리가 삐끗하여 아프고 움직일 수 없게 되는 병이 생기는 경우가 있다. 이런 것들을 예방하기 위해서도 신중한 마음가짐도 필요하다.

운동을 시작해서 8~10회의 횟수에 이르지 않는 것이라도 반복하는 리듬이 흐트러지기 시작한다면 운동을 중지한다. 무리를 하게 되면 통증이 남게 되는 수가 있다.

Point 호흡법

의식적으로 호흡해서 숨을 멈추지 않도록 하자.

밀 때는 천천히 숨을 내쉬고, 당길 때는 천천히 숨을 들이 마시자.

Point 휴식 · 정리운동

한 종목을 끝마치면 반드시 덤벨을 내려놓고 잠시 멈추어 호흡을 정리하고 나서 다음 종목을 실시한다.

모두 끝나치면 사용한 신체 부분은 물론이고 허리나 등근육 등을 충분히 스트레칭하여 피로가 남지 않도록 한다.

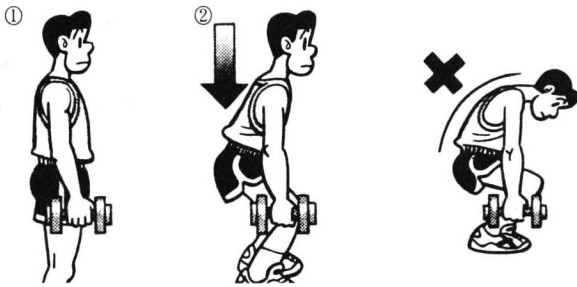
Point 빈도 (매주 며칠 하는가)

1일 5종목 전후로 해서 매주 2일 정도로 충분하다.

1일 2~3종목을 하더라도 매주 4일 정도로 조절하자. 그리고 같은 종목은 운동하는 기간 중 2일 이상은 건너뛰도록 한다. 1주간 단위로 전신이 골고루 움직일 수 있도록 계획해 보자.

운동의 효과를 올리는 최대의 요소는 올바른 방법(질)에 있으며, 무게나 횟수(양)에 있는 것이 아니다. 조금하게 서둘지 말고 신체(근육)와의 대화를 즐겨 보도록 하자. **Tip**

1. 둔부 및 다리운동

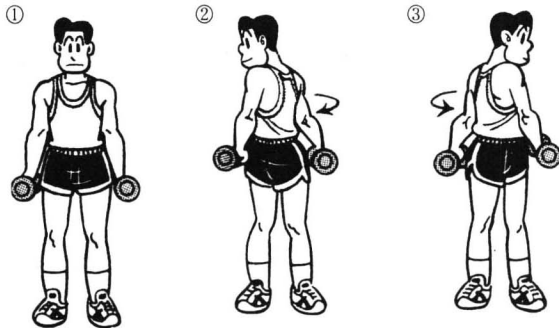


① 덤벨을 양손으로 잡고, 몸 옆으로 위치한다. 양다리의 간격은 어깨넓이로 벌린다.

② 덤벨을 잡은 양팔을 굽히지 않도록 하고, 허리를 천천히 아래로 내린다.

※ 권고 : 허리를 내릴 때에 등이 굽어지면 허리가 아픈게 되는 수가 있으므로 주의한다.

2. 복부운동



① 덤벨을 대퇴부의 양옆 쪽으로 잡고 양발을 어깨 넓이로 벌리고 무릎의 힘을 조금 뺌체로 선다.

② 양 다리의 위치를 움직이지 않도록 하고 덤벨을 잡은 양 팔과 상체를 크게 오른쪽으로 가능한 만큼 뒤쪽으로 돌려준다.

③ 일단 정면으로 돌리고 나서 같은 방법으로 반대 쪽으로 돌려준다.

※ 권고 : 돌릴 때 양 팔로 반동을 주지 않도록 한다.

3. 흉부운동



① 바닥에 위를 향해 놓고 덤벨을 잡은 양 팔을 좌우로 넓혀 팔꿈치를 바닥에 붙인다. 양다리의 무릎을 직각으로 세운다.

② 가슴의 근육을 조이는 형태로 양팔을 둘러듯이 덤벨을 들어 올린다. 옆쪽에 위치한 덤벨을 올렸을 때에는 똑바로 세워지도록 한다.