

## 손쉽게 할 수 있는 튜브 운동



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 구체적 스포츠를 예로 들면서 해설하였습니다. (편집실)

튜브 운동은 고무제품의 튜브나 밴드를 이용한 운동을 말한다.

본래 이 운동은 병원에서 재활요법에서 시작되었다. 골절을 당해 약해진 근육을 회복시키거나, 움직이지 않는 환자의 근력저하를 방지하기 위해서 사용한 것이 시작이라고 할 수 있다. 이것은 손쉽게 또 안정성, 그리고 응용범위가 넓은 이유에서 스포츠 트레이닝 분야나 직장과 가정에서의 손쉬운 건강관리 운동으로 널리 이용될 수가 있다.

### 튜브 운동의 특징

#### ① 안전하다

종래에 중량물을 이용한 운동도 가정에서 가볍게 할 수 있는 운동이지만 떨어뜨리게 되면 부상을 당할 우려가 있고 또 바닥이나 주위에 있는 물건을 상하게 할 가능성도 있다. 그 점에서 튜브는 가볍기 때문에 그러한 염려는 없다.

#### ② 어디에서나 간단하게 할 수 있다

튜브는 간단하고 가볍기 때문에 갖고 다니는 데도 편리하며 방치해 두어도 상하지 않는다. 회

사의 책상에 넣어 두고 점심시간에 해본다거나 출장 등을 다닐 때 호텔이나 차 안에서 할 수도 있다. 생각이 날 때는 튜브를 꺼내어 운동을 하면 좋을 것이다.

#### ③ 강도나 움직임 방향이 자유

튜브를 잡는 길이를 바꾼다거나, 이중으로 잡으면 강도를 그 사람의 체력에 맞게 간단히 바꿀 수가 있다.

그리고 덤벨이나 기구를 이용한 훈련은 움직임의 방향이 한정되지만 튜브 운동의 경우는 튜브를 끌어 내리거나, 옆으로 늘리거나, 비스듬히 잡아 당기고 끌어 올리는 등 튜브의 방향과 신체의 방향에 따라서 운동 방향을 자유자재로 선택할 수가 있다.

#### ④ 값이 싸다

튜브 운동은 튜브 1개만 있으면 다른 것은 아무것도 필요 없다. 길이를 바꾸면 강도도 바뀌고 직장이나 가정에서 할 수 있기 때문에 복잡도 신경을 쓸 필요가 없다.

### 튜브 운동 방법

튜브 운동은 손쉽고 간단한 것이지만 운동을 효과적으로 또한 안전하게 하기 위해서는 다음의 사항에 유의하여 실시한다.

① 각 운동마다 힘을 주어 튜브를 당길 때에 숨을 내쉬고, 되돌릴 때는 숨을 들이마신다. 반드시 호흡을 멈추지 않도록 한다.

② 튜브를 당길 때도 원래대로 놓을 때도 동작은 천천히 하도록 한다.

③ 튜브의 세기는 10회 당겨 보아서 10회째에 조금 힘이 드는 정도의 세기가 적당하다고 한다. 실제로 잡아 당겨보고 튜브의 길이를 조정한다. 그리고 20회 정도로 당길 수 있게 되면 세기를 올려보도록 한다.

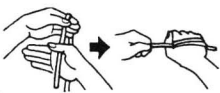
④ 각 운동 모두 10회를 1세트로 하고 그것을 3회 반복하는 것을 기본으로 한다. 다만 처음에는 1세트라도 충분한 효과가 있으므로 무리하지 말고 조금씩 시작하자.

**Point** 안전하게 하기 위한 주의

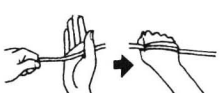
- 운동전에는 튜브나 매듭의 점검을 한다.
- 반지나 팔찌 등은 벗어 놓고나서 한다.
- 말아 놓거나 묶어 놓지 말고 자연스런 상태로 직사광선이 닿지 않는 장소에 보관한다.
- 이동할 때 등 부주의하게 목에 걸지 않는다. **발목**

**튜브 잡는 법 · 묶는 법**

● 엄지손가락 쪽으로 튜브를 빼어 잡는 법



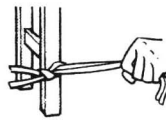
● 새끼손가락 쪽으로 튜브를 빼어 잡는 법



이중으로 겹쳐서 확실하게 한다.

● 발목에 묶는 방법

● 의자의 다리 등에 묶는 방법 예



① 어깨 움추리기 (어깨걸림 해소)

팔꿈치를 굽히지 않고 튜브를 끌어 당기면서 어깨를 움추리고 잠깐 멈추었다가 힘을 빼고 숨을 내쉬다. 의자 아래에 잘 걸리지 않으면 발로 밟고 한다.



② 복근 누르기 (요통예방)

누르기를 하듯이 신체를 앞으로 굽힌다. 동시에 양팔을 늘려 튜브를 허벅지에 대고 누르면서 아래로 당긴다.



③ 무릎 늘리기 (무릎통증 예방)

튜브에 연결한 발목을 바닥에서 들고 그 상태로 똑바로 무릎을 뻗는다.

