

HEALTH



4050 Exercise



하반신 튼튼, 근육 단단
4050 건강
엉덩이 근육이 좌우한다

다소 민망하긴 해도 예쁘고 건강한 엉덩이는 무병장수의 상징. 노화는 다리부터 온다는 말이다.

나이가 들면 하체 힘이 약해져 걸음걸이가 불안정해지고 발을 자주 헛딛게 된다.

건강하고 탄탄한 엉덩이로 바꿔주는 엉덩이 근육 단련법을 알아보자.

글 · 모델 송다은 (Aroma Yoda 대표 · 차병원 치음 요가 초빙 강사)

소위 두터운 지방층으로만 구성돼 있다고 오해하기 쉬운 엉덩이. 하지만 우리 몸의 가장 큰 근육 중 하나인 엉덩이 근육은 대둔근, 중둔근, 소둔근의 세 가지 근육으로 구성돼 있다. 소둔근은 중둔근에 가려져 있고, 중둔근은 대둔근에 의해서 많은 부분이 가려져 있어서 실제 외부로 보이는 부분은 대둔근이라고 할 수 있다. 대둔근은 엉덩이의 주류를 형성하는 근육으로 외적인 아름다움을 위해서는 이 부위를 발달시키는 것이 중요하다.

혈액순환과 신진대사를 활발하게

엉덩이 근육은 상반신과 하반신을 연결하고 허리뼈를 안정시켜 똑바로 서 있는 자세를 유지하게 하고, 걸음마다 골반을 바로 세워주고 펴주는 역할을 하며, 고관절을 움직여 다리를 앞으로 들어 올리는 역할을 한다. 평상시 생활에 큰 영향을 미치지 않지만 달리기 같이 격렬한 운동을 할 때는 중요한 역할을 한다. 또 몸의 가장 큰 근육인 엉덩이를 단련하면 주변 근육까지 함께 단련된다. 근육 운동을 통해 몸의 혈액순환과 신진대사가 활발해지면 그 결과 체지방이 줄어서 요요현상 없는 비만치료에도 효과적이다. 고혈압 등 많은 질병을 예방하고 치료하는데도 도움이 된다. ㉞

4050을 위한 엉덩이 근육을 키우는 요가

엉덩이를 탄력 있고 유연하게 만드는 고양이 자세

척추의 유연성과 탄력성을 길러 준다. 호흡의 깊이를 연장해 준다. 엉덩이를 힘 있고 탄력 있고 유연하게 만들어 주는 자세다.



STEP 1 어깨 아래 손목, 엉덩이 아래 무릎이 올 수 있도록 테이블 자세를 만든다.



STEP 2 마시는 숨에 오른쪽 다리를 들어 올리고 시선은 하늘을 바라본다. 이때 어깨가 올라가지 않도록 가슴을 끌어올리며, 오른쪽 엉덩이부터 발 끝까지 강하게 힘을 준다.



STEP 3 내쉬는 숨에 오른 무릎을 끌어 당겨 몸을 동그랗게 말아 코골과 무릎이 가까워지도록 한다. 이때 발끝이 바닥에 닿지 않도록 복부와 엉덩이에 힘을 준다. 반대쪽도 같은 방법으로 실행한다.



STEP 4 엉덩이를 뒤꿈치 위로, 이마를 바닥에 떨어뜨리고 잠시 호흡한다.