

기구 없이 하는 근력운동 추천

건강증진활동 - 운동

운동을 계획했으나 그 계획 지키기는 상당히 어렵습니다. 막상 헬스장에 가거나, 요가, 복싱, 스포츠댄스 등 학원을 등록하려고 해도 마땅한 시간대의 수업이 없거나, 지나치게 비싼 수강료가 부담이 되기 때문입니다. 걷기, 달리기 같은 유산소 운동은 근처 공원을 산책하거나 뒷산을 오르거나 하는 것으로 대신할 수 있다지만, 근력은 어떻게 키울까요? 근력은 인간에게 꼭 필요한 요인인데 나이가 들수록 점차 약해지기 때문에 꾸준히 근력운동을 할 필요가 있습니다. 그래서 오늘은 공간과 시간에 제약을 받지 않으면서 근력을 키울 수 있는, 집에서 편하게 즐길 수 있는 기구 없이 하는 근력운동 몇 가지를 추천합니다.

1. 스쿼트



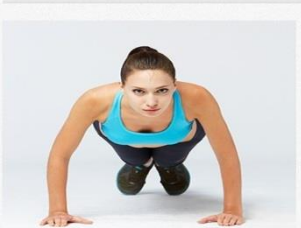
- 1 다리를 어깨너비로 벌린다
- 2 손은 팔짱을 낀다
- 3 엉덩이를 뒤로 쭉 내밀면서 천천히 위아래로 내려갔다 올라온다

2. 런지



- 1 어깨너비로 다리를 앞뒤로 벌린다
- 2 천천히 앞 다리와 무릎을 굽혔다 일어난다
- 3 번갈아 가며 반복한다

3. 팔굽혀 펴기



- 1 엎드린 자세로 양손을 어깨 넓이보다 조금 더 벌린다
- 2 바닥을 짚고 팔과 무릎을 곧게 편다
- 3 팔꿈치를 구부려 바닥에 닿기 전 몸을 내렸다 올린다

4. 레그레이즈



- 1 누운 자세에서 양 손으로 바닥을 짚는다
- 2 복근에 힘을 주고 다리를 올린다
- 3 지속적으로 배에 힘을 주면서 다리를 천천히 내린다
- 4 다리를 올렸다 내렸다 하는 과정을 반복한다

5. 윗몸일으키기



- 1 누워서 무릎을 굽힌다
- 2 최대한 복근의 힘을 이용해 상체를 서서히 들었다 내린다

6. 어깨 운동



- 1 아령을 머리 위로 든다
- 2 서서히 팔을 내려 90도 각도를 유지한다
- 3 해당 동작을 반복한다

근력이 떨어지면 퇴행성 관절염, 보행 장애 등의 문제가 생길 수 있습니다. 규칙적인 근력운동이 근력 손실을 막고 해당 질환을 예방할 수 있는 방법입니다. 시간이 없어서, 경제적인 이유로 밖에서 운동을 못하는 분들이라면 집에서 간단하게 근력운동을 해 보시는 것도 좋을 것 같습니다. 운동은 규칙적으로 그리고 꾸준히 해 주는 것이 좋습니다. 한 번 습관을 들이면 어렵지 않습니다!

근력운동 시 주의사항

- 5~10분 정도 준비운동을 충분히 해주세요!
- 정확한 자세가 중요해요! 자세를 최대한 신경 써서 정확하게 잡아주세요!
- 근력 운동 시 호흡법을 지켜주세요! 호흡을 참으면 혈압이 올라갈 수 있습니다!
- 근육 회복을 위해 1~2일 간격을 두고 운동해 주세요!

운동하기 적당한 시간대

새벽운동과 야간운동

최근 많은 궁금증 중 하나가 ‘하루 중 언제 운동을 하는 것이 효과가 가장 좋습니까? 하는 질문입니다. 우선 새벽운동은 매일 일정한 시간에 일어나서 운동을 할 수 있기 때문에 규칙적인 생활을 몸에 익힐 수 있습니다. 또한 아침의 상쾌한 공기를 마시고 운동을 하면 아드레날린계 호르몬의 분비를 촉진시켜 더욱 가볍고 활기차게 하루를 시작할 수 있는 장점이 있습니다. 반면 운동의 효과적인 측면에서는 똑같은 운동을 해도 밤에 하면 효과가 높습니다. 저녁 운동시에는 부신피질 호르몬과 갑상선자극호르몬의 분비량이 증가하는 것으로 밝혀졌고 이러한 호르몬은 신진대사를 증가시키고 신체의 각성도를 높여 운동효율을 증대시켜주기 때문입니다. 야간운동은 늦게 자고 늦게 일어나는 이른바 올빼미형 수면습관을 가진 사람에게 적합합니다. 반면에 일찍 자고 일찍 일어나는 수면습관을 가진 사람들은 야간운동보다 새벽운동이 권장됩니다. 즉 자신의 라이프 스타일에 따라 결정되어야 합니다.

주말시간대 운동

결론부터 말씀 드린다면 주중에 못한 운동을 주말과 휴일에 몰아서 하겠다는 생각은 위험합니다. 이런 몰아치기 식으로 하는 운동은 건강 증진에 도움이 되지 않습니다. 오히려 다음 날 피로를 심하게 느껴 일상을 방해할 수도 있습니다. 또한 40세 이상이거나 성인병이 있는 사람의 경우 지나친 주말 운동은 급격한 혈압 상승, 근골격계의 부상 등의 부작용이 더 클 수도 있으므로 주의해야 합니다. 결론적으로 건강을 증진시키기 위해서는 한번에 오랜 시간 운동에 참여하는 것 보다 얼마나 꾸준히 자주 하느냐가 더 중요합니다. 주말에 몰아서 5시간 운동하는 것보다 화, 목, 토 각각 1시간씩 운동하는 것이 건강에 더욱 도움이 됩니다.

일반인과 만성질환자의 경우

건강한 사람이라면 야간운동과 새벽운동 모두 도움이 되기 때문에 언제 운동을 하느냐 보다는 얼마나 규칙적으로 꾸준히 하느냐가 더 중요한 문제라고 할 수 있습니다. 하지만 만성질환인 고혈압 및 당뇨가 있는 사람은 새벽보다는 저녁에 운동하는 것이 더 효율적입니다. 질환자의 경우 야간에 운동하는 것이 문제가 될 것처럼 생각되지만 고혈압이나 당뇨가 있는 사람의 경우 새벽운동이 오히려 해가 될 수 있습니다. 혈압은 일반적으로 아침 잠자리에 막 일어난 뒤가 하루 중 가장 높는데 갑자기 새벽운동을 하게 되면 뇌와 심장에 과부하가 걸려 위험할 수도 있습니다. 실제 조사에 의하면 오전 중에 심장마비에 걸릴 위험이 오후보다 두 배 이상 높은 것으로 나타났습니다. 당뇨병 환자의 경우도 저녁운동이 권장되는데 새벽 공복시의 운동은 저혈당의 위험 있고, 또한 대부분 아침보다 저녁을 많이 먹게 되기 때문에 저녁식사 후 운동을 하면 혈당을 효과적으로 떨어뜨릴 수 있기 때문입니다.

시간대별 운동의 강도

새벽운동은 출근 시간 등에 쫓겨 서둘러 운동을 하게 되지만 야간운동은 시간적 여유가 있다는 것입니다. 따라서 야간운동으로 구기종목처럼 격렬한 운동보다 걷기와 가벼운 조깅 등 오랫동안 할 수 있는 종목이 많이 권장됩니다. 하지만 너무 길게 운동을 하면 수면에 방해가 될 수 있으므로 2시간 이내로 운동하는 것이 바람직합니다. 이외에도 야간 운동 시 높은 강도로 힘들게 운동을 하면 교감신경을 자극해 숙면을 방해합니다. 그러므로 강도 높은 운동은 피하고, 최소한 취침 2시간 전에는 운동을 마쳐도록 합니다.

운동 시 주의사항

야간 운동은 주위가 어둡기 때문에 안전이 첫째입니다. 너무 어둡지 않은 곳에서 운동을 해야 낙상의 위험을 줄일 수 있습니다. 또한 모든 운동이 그렇지만 야간운동도 절대 지나치게 해선 안 됩니다. 자신의 건강상태를 고려하는 것이 무엇보다도 중요합니다.