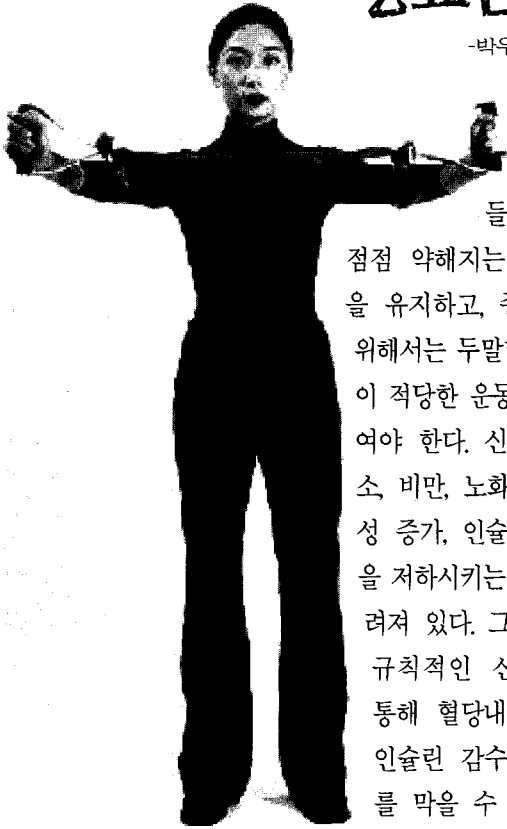


당뇨인을 위한 근력운동

-박우영 / 대한 임상 운동사협회 연구원-



나이가 들어가면서 점점 약해지는 신체기능을 유지하고, 증진시키기 위해서는 두말할 것도 없이 적당한 운동을 지속하여야 한다. 신체활동 감소, 비만, 노화는 혈당내성 증가, 인슐린 감수성을 저하시키는 것으로 알려져 있다. 그 방편으로 규칙적인 신체활동을 통해 혈당내성 증가와 인슐린 감수성의 저하를 막을 수 있다고 하였다. 당뇨병자에게 좋은

운동으로는 유산소운동이 있고, 또한 웨이트 트레이닝도 인슐린 감수성을 증가시킨다고 하였다.

밴드를 이용한 근력 운동시 주의사항

- 운동전 전문의와 상의하여 실시한다.
- 10분간의 스트레칭을 반드시 실시한다.
- 동작시 10~30초 유지하되 반동을 주지 않는다.
- 동작 중 심한 통증시 중지한다.
- 호흡은 자연스럽게 한다.
- 준비된 동작을 순서대로 실시한다.
- 동작이 끝나면 스트레칭으로 5분간 정리 운동 한다.
- 무리한 동작을 삼가 한다.

※ 밴드 선택방법

◇ 밴드를 10회 동안 같은 동작으로 잡아당겨 보았을 때 10회째에 강하다는 느낌이 들면 자신의 체력이 맞다고 할 수 있다.

밴드는 강도에 따라 노랑색→적색→녹색→청색→검정색→은색→금색 등이 있다.

◇ 체력이 강해져서 동일한 강도로 20회 할 수 있으면 밴드의 강도(색깔)를 바꾼다.

운동처방 및 방법

- 스트레칭→ 씨키트훈련(1번 동작부터 5번 동작까지 돌아가며 실시)→스트레칭
- 운동순서는 배열의 원리에 입각하여 대근에서 소근으로 실시하도록 한다.
- 운동강도는 최대근력의 40%~50%에서 실시한다.
- 운동시간은 종목당 30초간 최대로 하고, 2~3셋트(2~3번 씨키트 반복) 실시한다.
- 종목과 종목간의 휴식시간은 15초 사이로 한다.
- 1일 1회 / 주 3~4회, 8주간 실시한다.
- 실시 중 근골격계에 이상이 있으면 전문의와 상의한다.

※ 밴드 트레이닝시 주의점

- 사용하기 전 밴드의 손상 및 변색 여부를 확인한다.
- 옷의 지퍼, 단추에 유의하고, 반지, 목걸이, 시계, 안경 등은 착용하지 않고 운동한다.
- 밴드를 얼굴 가까이 대고 운동하지 않는다.
- 습기(땀, 물)를 제거후 실내에서 건조시키며, 파우더로 처리한다.
- 직사광선, 열, 습기가 없는 곳에 보관한다.



앉았다 일어서기 : 다리근육(대퇴근) 발달

- 양발의 폭은 어깨넓이 상태에서 밴드를 밟고, 양손으로 각각 밴드 끝을 잡는다.
- 밴드를 잡은 손은 양 허리 높이에 놓는다.
- 반쯤 앉았다 일어서기를 실시하며, 허리에 있는 손은 정지시킨다.



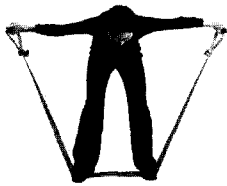
팔들어 앞으로 들어올리기 : 어깨, 목, 상체상부 근 발달

- 양발을 어깨넓이로 밴드를 밟고, 양손으로 각각 밴드 끝을 잡는다.
- 밴드를 잡은 손은 대퇴부 앞에 놓는다.
- 밴드를 잡은 양손이 턱밑까지 올라오도록 들어올린다.



팔들어 옆으로 벌리기 : 대흉근 및 등근육 발달

- 양발 간격은 어깨넓이로 하고 안정되게 선다.
- 양손은 앞으로 뻗은 상태에서 어깨넓이 폭의 밴드를 잡는다.
- 양팔을 바깥으로 벌린다.



상체 구부러 팔들어 올리기 : 어깨와 등근육 발달

- 발은 어깨넓이 보다 약간 넓게 한 상태로 양발로 밴드를 밟고, 양손으로 각각 밴드를 잡는다.
- 허리의 구부림 정도는 상체와 바닥이 평행하게 하고, 팔은 편안하게 무릎 앞에 놓는다.
- 밴드를 잡은 양손은 어깨 높이까지 올린다.



팔들어 앞으로 올리기 : 어깨 전면근 발달

- 발은 어깨넓이의 반폭으로 양발로 밴드를 밟고, 양손으로 각각 밴드를 잡는다.
- 밴드를 잡은 손은 대퇴부 앞에 놓는다.
- 밴드를 잡은 양손을 몸통의 정면으로 어깨 높이까지 올린다. 