



테니스



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)

테니스는 해를 거듭해도 그때 그때 즐거움을 주는 스포츠이다. 코트에서 고령자가 즐겁게 볼을 치는 모습을 볼 수가 있다. 저렴한 비용으로 이용할 수 있는 운동 코트도 늘고 있으므로 테니스를 시작해 보면 어떨까.

Point+ 그립 쥐는 법

정통적인 쥐는 법은 그림 1과 같다. 중요한 것은 라켓을 확실하게 지탱하고 치는 순간에 최고로 힘을 주기 쉽게 쥐는 법을 찾는 것이다. 힘을 주는 것은 볼을 때리는 순간만이며, 그 이외에는 가볍게 잡는다.

Point+ 라켓과 신발

최근에는 라켓도 개량되어 가볍고 볼이 잘 날라가서 편안하게 다룰 수 있도록 되어 있기 때문에 힘이 약한 사람이나 초보자라도 곧 즐길 수 있게 되었다. 라켓은 상점에서 실제로 잡아 보고 무리없이 흔들 수 있는 것을 선택하자.

신발은 코트면에 맞는 것을 택한다. 조금 두꺼운 양말을 신고 실제로 뛰어보아 발의 길이, 폭, 발등 높이의 크기에 맞추고, 발가락이 거북하지 않고 자유로 움직이며 1cm 정도의 여유가 있는 것으로 한다.

잘 모르는 것이 있으면 경험자나 테니스숍에 상담하면 적절한 것을 권하여 줄 것이다.

Point+ 테니스의 즐거움

우선은 넷-트를 사이에 두고 볼을 쳐보자. 테니스의 최초 즐거움은 볼을 치고, 그리고 랠리가 계속되는 점이다. 속구를 치거나, 상대가 없는 곳으로 치거나 하면 랠리가 제대로 지속되지 않는다. 우선은 상대가 있는 곳으로 볼을 쳐보자.

가능한한 원바운드나 노바운드로 볼을 치도록 하는 가운데 충분한 운동량이 되는 것이다. 게임을 하는 것도 즐거운 일이지만 운동량으로서 확보하고 싶다면 이와 같은 연습 쪽을 권한다. 30분에 1회 정도는 휴식을 취하자.

Point 부상의 예방

테니스 코-트의 종류는 여러 가지가 있는데, 하드코-트보다 클레이나 모래를 다진 쪽이 발에 미치는 충격이 약하고 피로감도 적다. 그리고 표면이 거칠어진 코-트는 불규칙 바운드도 많아 발의 부담이 커지기 때문에 피하도록 하자.

테니스는 급격히 턴-을 하거나 뺨어 올리거나 무릎을 심하게 굽히거나 하는 여러 가지 움직임이 있는 스포츠이다. 코-트에 들어가면 즉시 불을 치는 경향이 있는데, 반드시 워밍업을 하고 나서 시작하자. 가벼운 조깅으로 몸을 덥히고 스트레칭(그림 2)이나 체조로 근육과 관절을 풀어준다. 불을 칠 때도

처음에는 천천히 가볍게 치다가 서서히 세게 쳐간다.

테니스 엘보-(마디의 통증)를 예방하는 데는 그림 3의 스트레칭을 전후로 한다. 그리고 팔(특히 팔뚝)의 근력이 약한 사람은 예방을 위해서 그림 4의 근력강화를 위한 간단한 운동도 하도록 하자.

그리고 마지막으로 샴푸-와 시원한 음료 등을 마시기 전에 사용했던 근육을 정리 운동으로 풀어준다. 이 때에 스트레칭을 해 줌으로써 운동 후의 피로나 근육통을 경감시킬 수가 있다.

테니스를 시작하는 데는 연령이 관계없다. 튀는 볼과 함께 당신의 기분도 튀게 될 것이다. **▶▶▶**

그림 1



① 왼손으로 라켓을 쥐고, 지면과 수직으로 유지한다. 오른손으로 악수를 하듯이 그림을 잡는다. 가운데 손가락과 검지손가락 사이의 손가락 1~2개의 간격을 둔다.



② 오른손만으로 라켓을 잡아본다. 라켓 무게를 느낄 수 있고 앞쪽이 아래로 내려가지 않는 정도의 세기로 라켓을 잡는다.

그림 2

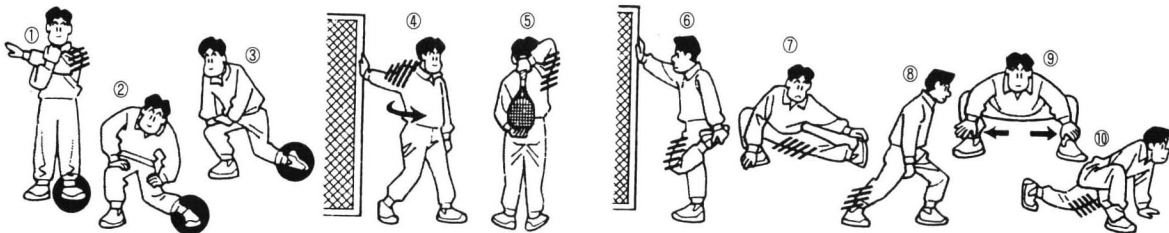
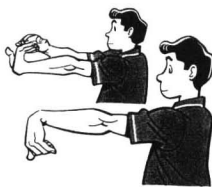


그림 3



- 손끝을 반대 손으로 잡고 손목을 늘리듯이 당긴다. 머릿속으로 천천히 열을 세는 동안 그대로 멈춘다. 반대쪽도.
- 양팔을 늘려 손끝을 앞팔 안쪽으로 붙이는 듯한 기분으로 손목을 구부린다. 마찬가지로 천천히 열을 세는 동안 멈춘다.

그림 4



-팔을 늘어뜨려 앞으로 올린다. 그 상태로 주먹을 쥐었다 폄다한다. 그리고 팔꿈치를 직각으로 구부린 상태에서, 각 20회.

★ 특히 사선부분을 의식하여 늘려준다.