서킷 트레이닝 (Circuit training)

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〉

신체를 건강한 상태로 오랫동안 유지시키기 위해서는 신체의 상태를 방치하지 않고 무엇인가의 보살핌이 필요하다. 신체 건강관리의 대표적인 것은「적당하게 사용하는」일이다. 자신의 신체를 언제나 건강한 상태로 유지하는데 필요한 몸의 움직임만큼 일상적 활동으로는 날마다 움직일 수가 없다. 그래서 이번 호에서는 적당하게 몸을 움직여 기초체력을 키우기 위한 운동으로 서킷 트레이닝을 소개하고자 한다.

어떤 운동인가

서킷 트레이닝은 지구력을 기르기 위해 팔, 다리, 복근 등 자극하는 곳을 바꾸면서 계속하는 단련법으로서 표 1과 같이 몇가지 운동을 순차적으로 순환하듯이 해나가는 것이다. 순환하여 한다는 점에서 서킷이라고 칭하고 있다. 각각의 운동은 팔을 들거나 엎드리거나 복근운동과 같이 몸의 한 부분에 힘을 주는 운동으로 이러한 것을 순서대로 해나감으로써 근력이나 전신지구력 등의 기초체력을 유지 향상시켜 준다. 그러므로 신체의 일부분을 쓰는 것이 아니라 전신을 균형있게 잘 쓰도록 고려하여 각기의 운동을 설정할 필요가 있다.

어떤 방법으로 하는가

일반적인 방법으로서

① 개개의 운동을 정확한 동작으로
② 40초 정도 동작 계속
③ 8종목 정도를 순차적으로 하여 1순환하고
④ 2순환을 한다.

이 경우 10~11분으로 전체를 종료할 수가 있다.

이러한 것을 고려하여 집에서 할 수 있는 실시예를 들었다(그림). 힘을 주는 종목만이 아니라 이완시키는 종목도 함께 하여 전체로서 무리없이 하도록 한다. 우선은 이와 같은 일반적인 프로그램을 마음에 드는 음악을 들으면서 즐거운 시간으로 실시해 보는 것은 어떨까.

실시하면서 주의할 점

운동 중에는 사용하고 있는 신체의 부위가 어떤가를 의식하면서 실시하자. 그렇게 함으로써 보다 효과가 올라가고 안전한 운동방법과도 연결된다.

그리고 힘을 주는 운동의 경우, 호흡을 멈추지 않고 실시하자. 호흡을 멈추고 하게 되면 운동이 너무 강해질 가능성이 있다. 8종목 정도를 순서

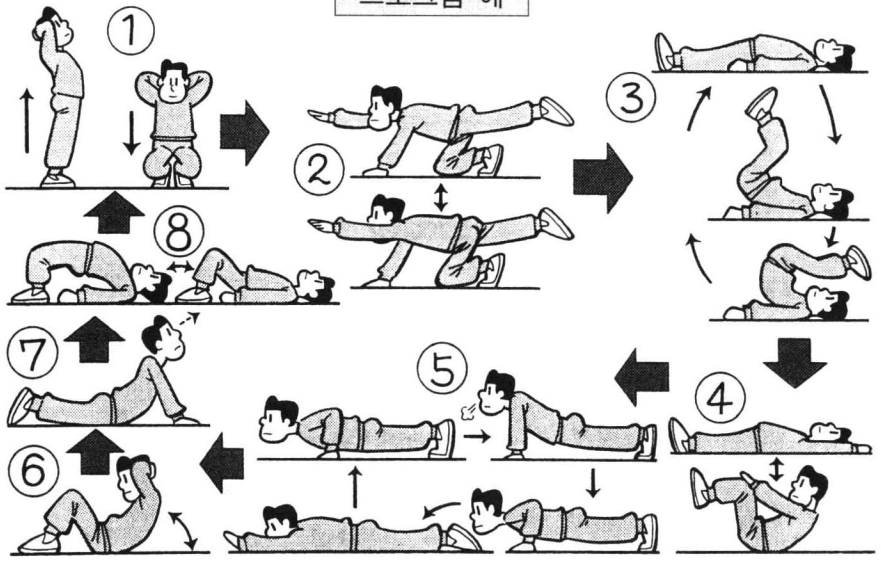
에 따라 실시하도록 하고 하나하나의 운동의 세기도 각자가 조정해서 하자. 전체 운동이 끝나면 약간의 여유가 남아있는 정도로서 충분하다. 기초체력은 2~3일 정도로 생기는 것이 아니기 때문에 계속할 수 있도록 1회 운동을 너무 무리하지 않도록 주의하자.

Point 운동 전과 후에

서킷 트레이닝에서는 심박수나 혈압이 높아져서 사용하는 부위에서는 일상생활에 없었던 부하가 걸리게 된다. 운동 전에는 전신의 스트레칭이나 가볍게 몸을 흔들어 몸을 따뜻하게 한 후 시작하자. 운동 후에도 풀어주지 않으면 근육통이나 피곤함을 느낄 수가 있다. 사용한 부위는 물론, 전신의 스트레칭이나 관절부를 가볍게 돌려주어 끝마치도록 하자.

체력이 떨어진 후 운동의 필요성은 느끼지만 밖에서는 운동하고 싶지 않을 때나 밖에서 하고 싶어도 비가 와서 할 수 없을 때 집에서 일상적으로 할 수 있는 운동으로 시도하면 좋다.

표 1

운동명	주로 움직이는 부위				실시시간(40초)
	상지	등	배	하지	
① 앉았다 일어서기				○	반복 실시
② 팔다리 바꿔 들기		○			반복 실시
③ 뒤로 들어 돌리기		○			천천히 실시
④ 무릎치기			○		반복 실시
⑤ 팔펴기	○				반복 실시
⑥ 윗몸 일으키기			○		반복 실시
⑦ 코브라 자세			○		천천히 실시
⑧ 엉덩이 들기		○			반복 실시

프로그램 예