

근력강화 운동의 실제 (몸통근육을 중심으로)

가톨릭대학교 보건대학원 인간공학 및 재활보건학/ 구 정 완 · 송 영 규

근력강화 운동이란 자신의 체중이나 운동기구와 같이 중량을 사용하여 근육의 비대를 이끌어 내는 운동을 말한다. 간단한 것 같지만 같은 동작을 반복해서 특정 근육을 집중적으로 단련시키는 것은 생각보다 만만한 일이 아니다. 무엇보다 중요한 것은 정확한 자세로 운동을 해야 한다는 것과 자신의 목표를 설정하는 일이다. 자신이 신체를 상체와 하체 또는, 각 근육군 별로 구분하여 운동계획을 설정하고 목표를 설정하는 것이 일반적인 트레이닝 방식이다. 목표를 세우고 계획을 실천하기 위해서는 정확한 방법을 알고 있어야만 한다. 그렇기 때문에 이번 장에서는 실제적으로 각각의 부위를 운동하는 방법을 기술하였다.

은 역도와 같은 동작을 수행하는 강한 그립이 필요한 동작시 사용한다. 첫 번째는 오버(over)그립, 두 번째는 언더(under)그립이라 하며 같은 동작이라도 그립의 형태에 따라 운동부위가 달라지며, 세 번째는 리버스(reverse)그립으로 무거운 무게를 들 때 사용하기도 한다.

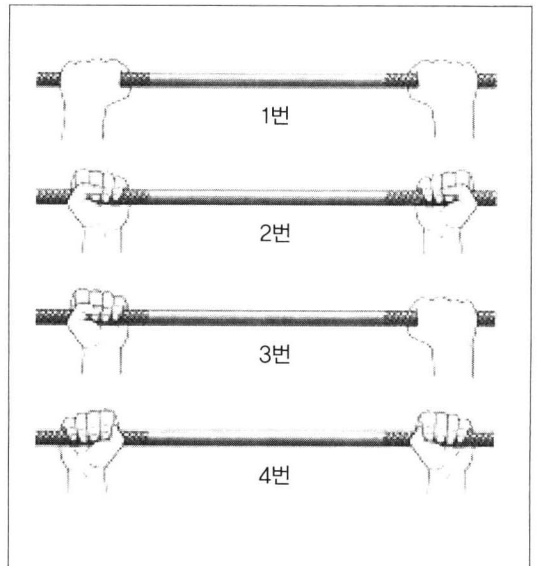
2) 보폭 및 접촉부위

보폭은 둔부보다 약간 넓게 벌려 발을 조금 벌린 자세이다. 벤치나 바닥에 누워 운동을 할 때에는 머리후부와 어깨, 둔부, 양발의 접촉을 바르게 유지하여야 운동 자세의 안정성을 높이고 척추를 바르게 유지할 수 있다.

1. 운동방법의 기초

1) 그립의 형태

운동기구나 중량물을 이용해 운동을 할 때 많은 경우 손을 사용하게 된다. 때문에 운동시 적절한 그립을 만드는 것은 중요하며, 그립의 넓이는 보통 어깨 넓이로 벌리는 것을 기본으로 하여 그보다 넓은 것을 넓은, 그 이하를 좁음이라고 구분한다. 그립의 형태는 그림과 같이 구분하며, 운동 부위나 목적 또는, 중량물에 따라 변화를 준다. 특히, 네 번째의 훅(hook)그립



3) 웨이트 벨트(Weight belt)

웨이트 벨트는 부상을 예방하는 데 기여하며, 최대 운동시나 그와 가까운 강도의 운동시 사용할 때 허리부분의 스트레스를 완화시킨다. 그렇지만, 웨이트 벨트 사용을 남용하면 복근의 훈련기회를 감소시키기 때문에 가벼운 부하를 사용하는 운동에서는 사용하지 않는 것이 바람직하다.

4) 호흡시 고려사항







반복 운동시 가장 힘든 부분 즉, 힘을 쓰는 동작의 마무리 지점을 sticking point라 부른다. 이 지점에서 날숨(호기)을 하고 반복시 부하가 없는 상태에서 들숨(흡기)을 하는 것을 대부분

의 운동에 적용되고 있다.

2. 몸통근육의 근력강화운동

1) 복부

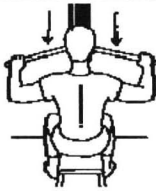
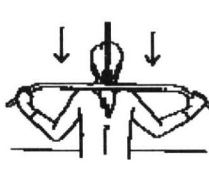
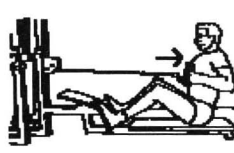

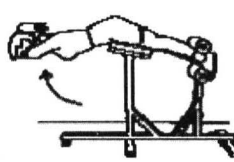
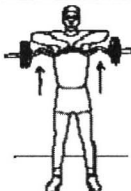


최근 들어 복근이나 복부 주위 근육에 대한 관심이 대단하다. 그 이유는 복근이 몸매를 결정하는 중요한 요인 중 하나이기도 하지만, 신체의 중심부를 구성하는 근육인 만큼 자세 유지와 일상생활을 원활히 수행하는데 밀접하게 관계가 되고 복부의 지방이 많아 딱 보아도 축늘어져 보이는 복부는 성인병의 상징이기도 하기 때문이다. 복부를 단단하게 다듬기 위해서는 유산소 운동과 식단조절이 필수적이다.

<p>크런치</p>  <p>바닥에 등을 대고 누운 상태에서 허리를 바닥에 붙이고 어깨를 앞으로 일으킨다. 턱과 가슴 사이에 사과 한개 크기의 간격을 둔다.</p>		<p>리버스 컬</p>  <p>목에 부담을 주지 않는 하복부 운동으로 발이 머리 뒤쪽으로 넘어가지 않도록 주의하며 다리를 천천히 올린다.</p>	
<p>오블리크 크런치</p>  <p>측복부의 복사근을 단련시키는 운동으로 올린 다리 반대쪽 어깨를 천천히 올려 팔꿈치를 접촉시킨다. 반대쪽도 같은 방법으로 한다.</p>		<p>머신 크런치</p>  <p>무게를 자신에게 맞게 조절하여 사용할 수 있어 고급자 또는 자세에 어려움을 느끼는 초보자에게 적합하다.</p>	
<p>트렁크 트위스트</p>  <p>둔근을 수축시켜 골반이 움직이지 않게 고정하고 몸을 좌우로 회전한다. 허리를 살짝 구부리면 강도가 높아진다.</p>		<p>레그 업</p>  <p>숨을 들이쉬면서 무릎을 최대한 높게 들어올린다. 무릎을 수평 이상으로 올릴수록 복부의 근육이 강화된다.</p>	

2) 등

등은 서로 다른 여러 가지 근육으로 구성되어 있다. 흔히 멋진 가슴과 단단한 복부를 만드는데 신경을 쓰는 만큼 등에는 신경을 쓰지 못하는 경우가 많이 있다. 하지만 전신을 앞면과 뒷면으로 나누었을 때 앞쪽의 근력이 3, 뒤쪽의

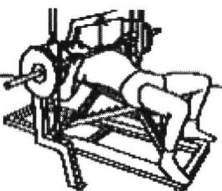




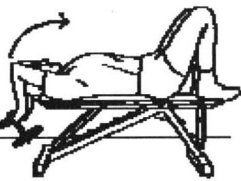
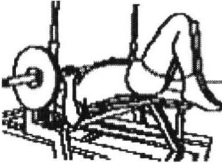

근력이 2정도의 비율이 적정치 라고 할 수 있다. 신체의 균형과 건강한 척추와 자세를 위해 광배근, 능형근, 승모근 그리고 척추기립근을 강화시킬 수 있는 운동 중 대표적인 것들을 다음과 같이 묘사하였다.

<p>래트 풀다운 - 앞으로</p>  <p>엄지가 바의 위로 위치하게 하며, 숨을 내쉬면서 흉골까지 바를 잡아 당긴다. 광배근의 상부와 중간 근육에 영향을 미친다.</p>	<p>래트 풀다운 - 뒤로</p>  <p>엄지가 바의 안쪽으로 위치하게 하며, 목덜미까지 내린다. 팔꿈치는 아랫방향을 향하도록 한다. 광배근의 하부와 외부에 영향을 준다.</p>
<p>시트드 풀리 로</p>  <p>숨을 들이쉬 후 팔꿈치를 굽혀 손잡이를 흉골쪽으로 당기면서 등은 바로 세운다. 등을 다치는 일이 없도록 항상 등을 곧게 펴는 것이 중요하다.</p>	<p>덤벨 벤트 오버 로잉</p>  <p>벤치 옆에 서서 같은 방향의 손과 다리를 엮고 덤벨을 든 손을 자연스럽게 올린다. 광배근과 대원근, 후면 삼각근이 강화된다.</p>
<p>상체 익스텐션</p>  <p>대퇴위에 패드를 대고 발목을 고정시킨 후 척추와 머리가 일직선이 되도록 하여 수평까지 올린다. 척추기립근과 둔근, 대퇴이두근 모두 강화된다.</p>	<p>바벨 슈러그</p>  <p>어깨보다 약간 넓게 다리를 벌리고 복부에 힘을 주어 어깨를 올린다. 승모근 상부에 집중적으로 부하를 가하는 운동이다.</p>
<p>데드리프트</p>  <p>다리를 자연스럽게 벌린 상태에서 허리를 곧게 펴는 것으로 바벨을 올리고 내리는 동작에서 허리를 굽혀서는 안 된다.</p>	<p>풀업</p>  <p>목이 철봉에 거의 닿을 때까지 몸을 끌어올리며, 목 앞으로 하는 경우 광배근 상부와 내부, 목뒤로 하는 경우 광배근 하부와 내부가 단련된다.</p>

3) 가슴

남녀 모두에게 잘 다듬어진 흉근은 가슴을 탄력 있게 보이게 하고 멋진 몸을 위한 핵심 요소이다. 흉근의 운동은 흔히 알려진 벤치 프레스 이외에도 세부적으로 대흉근의 상부, 하부, 외측, 내측의 운동으로 구분하여 운동할 수 있다. 운동을 하기 전에 주의할 점은 등근육도 마

찬가지이지만 가슴운동을 시작하기 전에 팔운동을 했을 때 가슴과 등 모두 팔을 이용해 등과 가슴 근육을 강화하는 것이기 때문에 선풍 효과로 지구력에 많은 손실이 있을 수 있다는 것이다. 대표적인 가슴근육 운동 8가지를 다음과 같이 묘사하였다. 🍌

<p>벤치프레스</p>  <p>가장 기본적인 가슴운동으로 좁게 잡으면 흉근 내부, 넓게 잡으면 흉근 외부를 단련시킬 수 있다.</p>		<p>푸쉬업</p>  <p>대흉근과 상완 삼두근이 중점적으로 강화되고, 상체를 올리면 대흉근 하부, 다리를 올리면 대흉근 상부에 더 집중이 된다.</p>	
<p>덤벨 체스트 플라이</p>  <p>어깨를 자유롭게 움직일 수 있도록 좁은 벤치에 누워 숨을 들이 쉬면서 팔을 수평으로 벌리고 내쉬면서 수직이 되도록 한다.</p>		<p>체스트 플라이</p>  <p>기구에 앉아 숨을 들이쉬 후, 팔을 최대한 안쪽으로 당기면서 숨을 내쉰다. 대흉근의 흉골부위가 운동된다.</p>	
<p>딤</p>  <p>평행봉을 잡고 발을 공중에 떠온 상태로 가슴을 평행봉 높이까지 끌어올린다. 팔을 펴면서 숨을 내쉰다. 상체를 구부릴수록 흉근이 발달된다.</p>		<p>덤벨 풀 오버</p>  <p>벤치에 누운 후 양손으로 덤벨을 잡고 팔을 올린다. 이 동작은 대흉근을 비롯한 대부분의 상체 근육에 작용을 하며, 운동 시작 전 충분한 호흡을 한다.</p>	
<p>디클라인 벤치프레스</p>  <p>벤치 프레스와 동일한 방법으로 운동하며, 대흉근의 하부에 특히 효과적이며, 상완삼두근과 상완근 강화에도 효과가 있다.</p>		<p>인클라인 벤치프레스</p>  <p>벤치 프레스와 동일한 방법으로 운동하며, 대흉근의 쇄골부와 상완근, 상완삼두근 강화에 효과적이다.</p>	