

# 기구를 이용한 운동

## 고정식 자전거 운동

고정식 자전거 운동은 하체의 근력 및 근지구력 향상과 함께 심폐지구력을 개선시켜주고 다리 회전을 통해 허리를 부드럽게 하므로 유연성 향상에도 좋다. 하지의 근력이 약한 사람, 관절이나 허리가 좋지 않은 사람, 골다공증인 사람의 체력 향상에는 물론, 칼로리 소비가 많아 비만인 사람에게 발목이나 무릎에 부담을 주지 않고 할 수 있는 아주 효과적인 운동이다.

### 운동 요령

초보자의 경우에는 핸들의 조작, 안장에서 허리를 펴는 자세, 하지의 회전운동 시 회전방법 등을 충분히 연습한 후에 실시하는 것이 좋으며, 페달을 규칙적이고 지속적으로 돌려 익숙해지면 시간을 늘리는 것이 바람직하다.

안장의 높이는 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 굽은 자세가 되도록 하고, 핸들의 높이는 전방을 바라보는데 불편하지 않을 정도로 하고, 팔은 핸들을 잡았을 때

허리가 펴지도록 유지하도록 한다. 처음 2~3분 정도는 천천히 페달을 돌리고, 중간에 쉬는 것보다는 느린 속도라도 계속 페달을 밟는 것이 좋다.

### 운동 강도의 조절

분당 심박수가 최대 심박수의 70~85%가 되도록 목표 심박수를 정해서 운동하는 것이 과학적인 방법이지만, 계산하기가 번거로우므로 정해진 시간 내에 몇 km를 갈 것인가로 결정하여 운동하는 것도 좋다.

약 5분 동안 준비운동을 하고 낮은 강도에서 점차 강도를 높여 목표 심박수를 유지한다. 목표 심박수의 범위 내에서 약간 올라가거나 내려간다면 운동량의 증감을 조절할 수 있을 것이다. 정리운동은 5~10분을 실시하며 심박수가 최대 심박수의 60% 정도에 이르는 것이 좋다. 달리기와 같은 운동강도를 유지하기 위해서는 달리기 속도의 2배 빠르기로 자전거를 타면 된다.

### 운동 프로그램

- 운동 횟수 : 주 3회 이상
- 운동 시간 : 1회 30~50분
- 운동 강도 : 최대심박수의 60~85%(목표심박수 50~75%)

### 유의사항

- 안전한 고정식 자전거를 사용하며, 사전 점검을 실시한다.
- 나쁜 자세는 신체의 불균형을 가져와 운동상해 발생 가능성을 높인다.
- 바퀴가 완전히 정지할 때까지 자전거에서 내려오지 않는다.
- 음악을 듣거나 책을 읽을 수 있도록 책받침대를 설치하는 것이 좋다.



## 런닝머신 운동

유산소성 운동이기 때문에 심폐기능을 강화할 수 있을 뿐만 아니라 하지근력의 강화, 충분한 칼로리 소비를 통한 체중 조절에 도움이 된다. 실내에서 런닝머신을 하는 것은 사방의 벽만 바라보아야 하기 때문에 지루하다는 단점이 있는 하지만 아울러 장점들도 많이 있다.

예를 들면 겨울철에도 적당한 실내 온도에서 달리기운동을 할 수 있으며, 달리기 속도를 임의로 조절하므로 페이스나 기술 향상은 물론 목표 설정에 알맞게 가장 안전하고 편안한 달리기를 할 수 있다는 점이다.

### 운동 요령

초보자인 경우에는 평소에 자신의 적정 달리기 속도를 알아 둘 필요가 있다. 처음 런닝머신 운동을 시작할 때는 가장 느린 속도와 가장 낮은 경사도에서 달리기를 할 수 있도록 기구를 설치하여야 한다.

런닝머신 기구의 손잡이를 잡고 한 발을 움직이는 발판에 뒷꿈치부터 서서히 대면서 속도를 감지한 후, 두 손으로 손잡이를 잡은 상태에서 적당한 보폭으로 걷기를 시작한다.

걷기가 편해지면 손잡이에서 양손을 떼고 가볍게 달리기를 시작한다. 이때 상체를 바로 세우고 팔은 약 90도 정도로 편안한 자세를 유지함이 바람직하다.

### 운동 강도의 조절

적절한 속도에서 걷기로 시작해서 온몸이 따뜻하게 느껴질 때까지 매 3분 마다 속도를 점차 늘리다가 숨이 가빠지기 시작하면 속도를 조금씩 줄여서 규칙적인 호흡이 가능한 상태까지 조절한다.

이때가 자신의 적정 달리기 속도인 것이다. 적어도 3분 정도 달릴 때마다 심박수를 점검하고, 운동 강도는 최대 심박




수의 60~85%로 설정하는 것이 좋다. 만약 이 정도에서 부담을 느낄 경우에는 운동 강도(속도)를 줄이도록 재조정해 주어야 한다.

### 운동 프로그램

- 운동 횟수 : 주 3회 이상
- 운동 시간 : 1회 20~40분
- 준비 운동 : 5~10분의 가벼운 페이스, 심박수는 최대심박수의 55~65%
- 정리 운동 : 5~10분, 심박수는 최대심박수의 55% 정도
- 운동량 조절 : 런닝머신 운동기구의 속도와 경사도를 조정하여 단계별 조정

### 유의사항

- 운동 시 팔을 편안하게 흔들여 준다.
- 처음부터 끝날 때까지 바른 자세를 유지한다.
- 적정 실내 온도 및 쾌적한 운동 환경을 유지하기 위해 수시로 환기시킨다.
- 식수를 준비하여 수시로 마실 수 있도록 한다.
- 음악을 듣거나 텔레비전을 볼 수 있도록 준비한다. 

〈출처 : 건강길라잡이〉