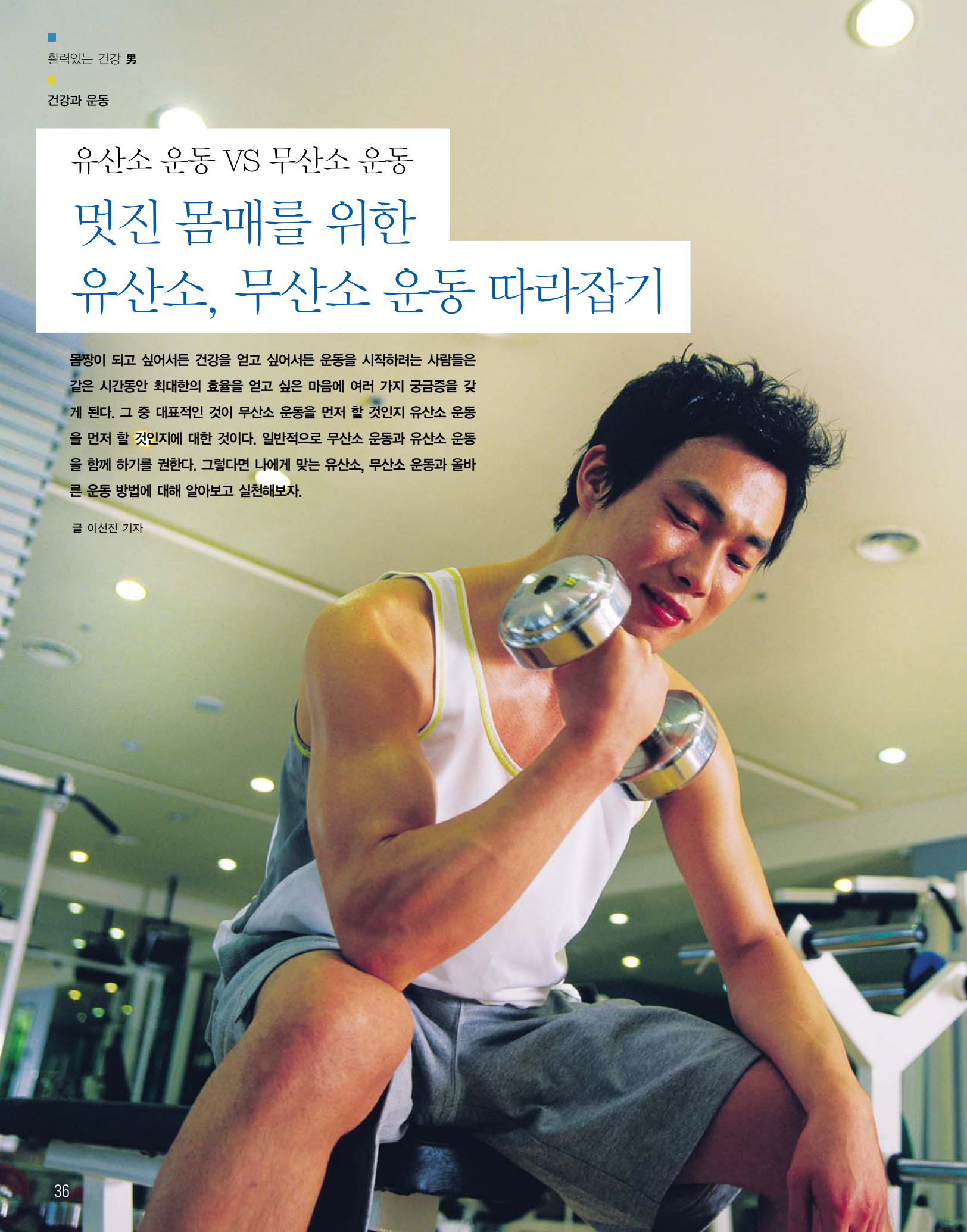


유산소 운동 VS 무산소 운동 멋진 몸매를 위한 유산소, 무산소 운동 따라잡기

몸짱이 되고 싶어서든 건강을 얻고 싶어서든 운동을 시작하려는 사람들은 같은 시간동안 최대한의 효율을 얻고 싶은 마음에 여러 가지 궁금증을 갖게 된다. 그 중 대표적인 것이 무산소 운동을 먼저 할 것인지 유산소 운동을 먼저 할 것인지에 대한 것이다. 일반적으로 무산소 운동과 유산소 운동을 함께 하기를 권한다. 그렇다면 나에게 맞는 유산소, 무산소 운동과 올바른 운동 방법에 대해 알아보고 실천해보자.

글 이선진 기자



‘다이어트’ 시대로 누구나가 날씬한 몸은 성공의 열쇠로까지 생각하고 있다. 기업에서 직원을 채용할 때도 뚱뚱한 체형인 경우 감점대상이 되어 여성뿐만 아니라 남성에게도 다이어트 열풍이 식을 줄을 모른다. 또 십대 여학생은 물론 운동선수까지도 다이어트를 통해 체중조절을 할 만큼 다이어트는 하나의 트렌드로 자리잡고 있다.

유산소 운동 따라잡기

가장 바람직한 다이어트 방법은 어느 누구에게 물어보아도 같다. 바로 운동을 하는 것. 식이요법을 실시하면서 운동을 하면 몸이 가벼워지고 몸매가 예뻐진다. 어떤 특정 부위를 빼겠다는 생각보다는 전신 운동을 하면서 균형 잡힌 몸매로 가꾸어 나가는 것이 바람직하다. 유산소 운동을 하기 전에 맨손체조와 같은 간단한 스트레칭으로 몸을 풀어주는 것이 좋다. **줄넘기**는 살을 빼는 측면이나 건강을 유지하는 측면에서도 권장할 만하다. 줄넘기만 있으면 장소나 시간에 구애받지 않고 할 수 있으므로 가장 틈틈이 할 수 있는 운동으로 방법은 매일 생각날 때마다 한다. 최소한 하루 평균 15분은 실시하도록 하며 날이 지날수록 횟수를 늘린다. **조깅**은 가장 널리 알려진 운동 방법이다. 수영과 함께, 전신 운동으로 매우 좋다. 방법은 매일 오전 중에(밤에 뛰는 것은 별 효과가 없다) 20분씩 뛰다. 처음에 시작할 때는 10분 정도 뛰다가 서서히 시간을 늘린다. 뛰기 전후나 또는 뛰면서 수시로 물을 마시면 좋다. **수영**은 꼭 수영하는 법을 정식으로 배우지 않더라도, 단지 물에서 일정 시간 몸을 움직이는 것만으로도 훌륭한 운동이 된다. 땀도 나지 않고 근육에 별 무리가 가지 않는 좋은 운동법. 방법은 적어도 일주일에 2~3회 정도 실시해야 효과가 있다. 수영 시작 전에 준비운동하는 것을 잊지 말 것. 처음 시작할 때는 20분만 있어도 힘이 빠지겠지만 차츰 시간을 늘려 30~40분(중간 휴식시간을 포함하여 1시간 정도)쯤 하는 것이 좋다.

무산소 운동 따라잡기

다이어트 시 실패원인은 다양하겠지만 일반적으로 등한시 하는 부분이 있다. 그것이 바로 무산소 운동을 게을리 하는 데 있을 것이다. 기초 대사량이란 아무런 신체적 활동이 없다 하더라도 숨을 쉬고 모든 대사를 수행하는데 들어가는 에너지를 말하며, 다이어트 시 유산소 못지않게 웨이트의 중요성이 강조된다. 그럼 손쉽게 따라 할 수 있는 덤벨(아령)을 이용한 운동법을 소개한다.

팔(이두&삼두)은 가벼운 중량의 덤벨을 양손에 들고 서서 한 쪽씩 번갈아가며 이두를 자극시켜 준다. 반대로 의자에 손을 짚고 엎드린 자세에서 팔을 바깥쪽으로 뻗는다. 내릴 때는 팔의 각도가 90도가 될 때까지 내려주며 이런 식으로 10회씩 3세트를 해준다. **다리**는 여러 가지 운동법이 있겠지만 가장 손쉬운 방법으로는 양손에 덤벨을 든 채 벽에 등을 대고서서 앉았다 일어났다를 반복해주는 것이다. 이 운동은 대퇴근이나 힙 부분까지 자극을 줘서 근살 없는 다리를 만들어준다. 주의할 점은 기마자세 시 무릎이 발끝을 넘어가지 않도록 해주는 것이며, 자칫 무릎부상을 초래할 수 있어 주의한다. **복근**은 많은 분들이 선호하는 윗몸일으키기가 아닌 허리부상을 막고 강한 자극을 줄 수 있어 크런치를 추천한다. 크런치는 윗몸일으키기와 비슷해보이지만, 상체를 바닥에서 완전히 들어 올리지 않는다는 차이점이 있다. 무리하게 머리를 들어올릴 경우 척추에 무리가 갈 수 있으므로 주의한다.

유산소 운동과 무산소 운동의 배합

근력운동을 할 때 10회 이상을 한다면 무산소 운동과 유산소 운동의 결합이라고 할 수 있다. 즉 근육에 부하가 되는 무게를 줄이고 횟수를 15회 정도 또는 그 이상으로 증가를 시키게 되면 유산소성 무산소 운동이라고 할 수 있을 것이다. 또한 가벼운 조깅 또는 무산소성 운동과 유산소성 운동의 결합이라고 할 수 있을 것이다.

대부분의 운동이 그렇듯 혼합되어 있는 경우가 많고, 운동의 초기에는 무산소 운동이나 운동에 점차 익숙해지면서 유산소성 화 된다. 유산소성 운동을 주로 하는 선수들의 경우에도 근력 강화가 필요하고, 무산소성 운동을 주로 하는 선수들의 경우에도 심폐기능의 강화가 필수적인 것처럼 일반인의 경우에는 운동을 어떤 형식으로 구분하기 보다는 꾸준히 하는 것이 중요하다. 🌈

Tip

유산소, 무산소 운동 Check Point!

무산소 운동과 유산소 운동을 동시에 할 수는 없기에 순서를 정하는 해야 할 것이다. 당신이 장시간의 유산소 운동 후 무산소 운동의 방식이 더 효과적이라는 것을 몸소 증명해보고 싶은 것이 아니라면 일반적으로 가장 추천되는 방식은 이렇다. 즉 [5~10분의 워밍업 ⇒ 스트레칭 ⇒ 무산소 운동 ⇒ 유산소 운동 ⇒ 스트레칭]의 순서가 가장 합리적이고 과학적인 방식이 되지 않을까 한다.