

에어로빅으로 생활 체육을 즐기자!



운동은 체력 향상과 건강 유지에도 도움을 주며, 활기 있는 삶을 살 수 있도록 용기를 북돋아 줌에 있어 현대인에게 필수적인 활동이다. 어떤 운동이든 꾸준히 하는 것이 중요하기에 운동하는 사람에게는 지루함이 최대의 적이다. 하지만 흥겨운 음악에 맞춰 경쾌하게 몸을 움직이면서 하는 에어로빅은 지루할 틈이 없다. 무언가 무료함을 느낀다면 흥겨운 음악에 맞춰 경쾌한 몸동작으로 구성된 특별활동을 해보는 것은 어떨까?

산소와 함께, 산소를 이용하는 에어로빅

에어로빅은 심장과 폐를 자극하여 산소를 충분히 섭취하는 신체활동을 통해 대사 작용을 활성화시켜 보다 더 활기차게 신체의 건강을 유지하고 증진시키는 유산소 운동이다. 종래의 일반운동에 부족한 유희성을 가미해 뛰고, 달리고, 당기고, 흔들고 때로는 소리치고 웃으면서 경쾌한 음악에 맞춰 각자의 감정과 기분을 신체운동으로 표현하며 피로와 권태를 잊게 한다. 최근에는 시대의 흐름에 따라 여러 가지 동작 변형을 통해 다양한 신체활동이 개발되고 있다.

에어로빅 즐기다 보면 내 몸 건강 쑥쑥!

에어로빅은 생동감이 넘치는 운동이다. 신나는 음악과 함께 하기 때문에 싫증나지 않고 음악적 리듬감이 좋아지고 신체의 민첩성이 발달된다. 또한 안무 습득 과정을 통해서 자기만족과 자신감을 높일 수도 있다. 하지만 단순히 춤의 기술을 습득하는 것이 목적이 아닌 에어로빅은 움직임을 통해서 혈액순환을 촉진시켜 점차로 맥박 상승을 유도해 심장, 혈관계에 내구력을 주고 근육에 힘과 신축성을 가지게 함으로써 신체조직의 전반적인 기능을 원활하게 유지시켜 항상 정력과 여유 있는 에너지를 몸에 지니고 활동할 수 있게 한다.

다양한 종류의 에어로빅을 즐겨보세요~

에어로빅이라고 해서 마냥 음악에 맞춰 몸을 흔드는 것만은 아니다. 에어로빅도 동작이나 기구, 음악, 장소 등에 따라서 종류가 다양하다.

• 작품 에어로빅

사람들이 흔히 알고 있는 에어로빅 형식이다. 특정음악에 맞춰 전주·본 동작·간주·마무리 등으로 짜진 에어로빅 동작이 우선이 되고 음악의 흥겨움을 최대한 활용한 것이 작품 에어로빅.

• 아쿠아로빅

수중에어로빅으로 많이 알려져 있는 아쿠아로빅은 부력(위로 뜨려는 힘)과 저항력 점성의 물의 특성을 이용하여 실시되는 운동이다. 물의 저항력 덕분에 짧은 시간 운동을 해도 효과가 크며 근육, 관절에 무리를 덜 수 있어서 관절이 좋지 않은 노인이나 주부들에게 권장된다.

• 태보 에어로빅 (태권 에어로빅 + 복싱)

다리운동, 팔운동 어느 한 부분에 집중되지 않는 전신운동으로 위에서 설명한 태권 에어로빅과 복싱 에어로빅의 장점을 개발하여 합친 형태이다. 태권도의 동작과 복싱 동작을 가미한 태권 에어로빅은 우리나라에서 개발되었다. 힘과 유연성을 향상 시켜주며 관절이나 근육에도 무리를 주지 않는 것이 장점이다.

• 밴드 에어로빅

주로 수축성이 있는 탄력 고무 밴드를 이용하여 실시하는 운동이다. 밴드의 사용이 쉽고 신체의 어느 부위를 사용하여 운동을 해도 효과가 좋다.

• 차밍 에어로빅

힘들지 않은 스텝만을 이용해 자연스럽게 댄스를 즐길 수 있어 남녀노소 누구나 참여할 수 있는 에어로빅이다. 부위별로 다양한 동작을 가미해 신선한 프로그램으로 최근 각광 받고 있다.

단계 별로 에어로빅 해야

에어로빅은 신체를 활발히 움직여 몸의 세포가 유산소 활동을 하도록 해 건강을 증진시키는 운동이지만, 이것 역시 준비운동 없이 시작하거나 지나치게 격렬하게 하면 무릎 관절이나 근육에 문제가 생길 수 있으므로 항상 조심해야 한다. 그러므로 에어로빅을 할 때에는 준비운동, 에어로빅 운동, 정리운동, 이완의 단계를 지키도록 한다.

준비운동은 간단한 스트레칭을 10초 정도 하는 것으로 시작한다. 유연성 운동으로 체온을 상승시켜 근육을 부드럽게 만들고 관절의 움직임의 범위를 넓혀준다. 매끄러운 흐름을 효과적으로 하기 위해서는 목-어깨-발과 가슴-상체-허리-엉덩이-허벅지-발목과 발등의 순서로 하도록 하며, 반대로 발-머리 순서로 하는 것도 좋다.

준비운동 후에는 천천히 에어로빅을 시작하면서 운동량과 동작을 조금씩 증가시켜 나간다. 시작한지 3분간은 발목이나 발을 충분히 준비운동 한 다음 빠른 리듬의 운동이나, 팔과 다리 양쪽을 크게 움직이는 것이 좋고, 그 후에는 근육이 보다 많은 산소를 필요로 하는 움직임이 큰 동작을 하도록 한다.

본 운동이 끝난 후 운동량을 감소시키기 위해 3~5분간 강도가 낮은 정리운동을 하여 힘을 풀어 준다. 정리운동 5분 후에는 낮은 강도의 스텝으로 최대 심박수의 60%까지 내려오도록 긴장을 가라앉혀 준다. 심박수가 어느 정도 안정이 되면 대근육 활동을 천천히 저하시키는 스트레칭 운동을 한다. 이때에는 완전하게 근육과 건(힘줄)을 스트레칭 할 수 있도록 앉아서 하거나 누워서 한다.

등을 대고 누워서 양팔은 팔꿈치를 조금 구부려 몸 옆에 손바닥이 아래로 향하게 하고 숨을 깊이 들이 마시고 내쉬며 이완운동을 함으로써 운동을 마친다.

한 연구에서 유산소 운동을 꾸준히 해온 노인의 뇌혈관은 젊은이의 뇌혈관과 비슷한 반면, 운동을 하지 않는 노인의 뇌혈관은 구불구불해져 위험도가 높아지는 것으로 나타났다고 한다. 그러므로 나이가 들수록 에어로빅 같은 유산소 운동을 지속적으로 해야 한다.

하지만 에어로빅은 여자들만 하는 운동으로 널리 이해되고 있다. 에어로빅 운동은 몸 안에 산소를 충분히 공급해 주고, 심장과 폐를 튼튼히 하고, 성인병의 위험성을 낮추어, 성인병에 걸릴 위험이 여성보다 남성에 더 높은 점을 감안하면 에어로빅은 특히 나이든 남성들에게 적극 권장할 만한 운동이므로, 부부가 함께 즐기는 것도 좋을 듯하다. 