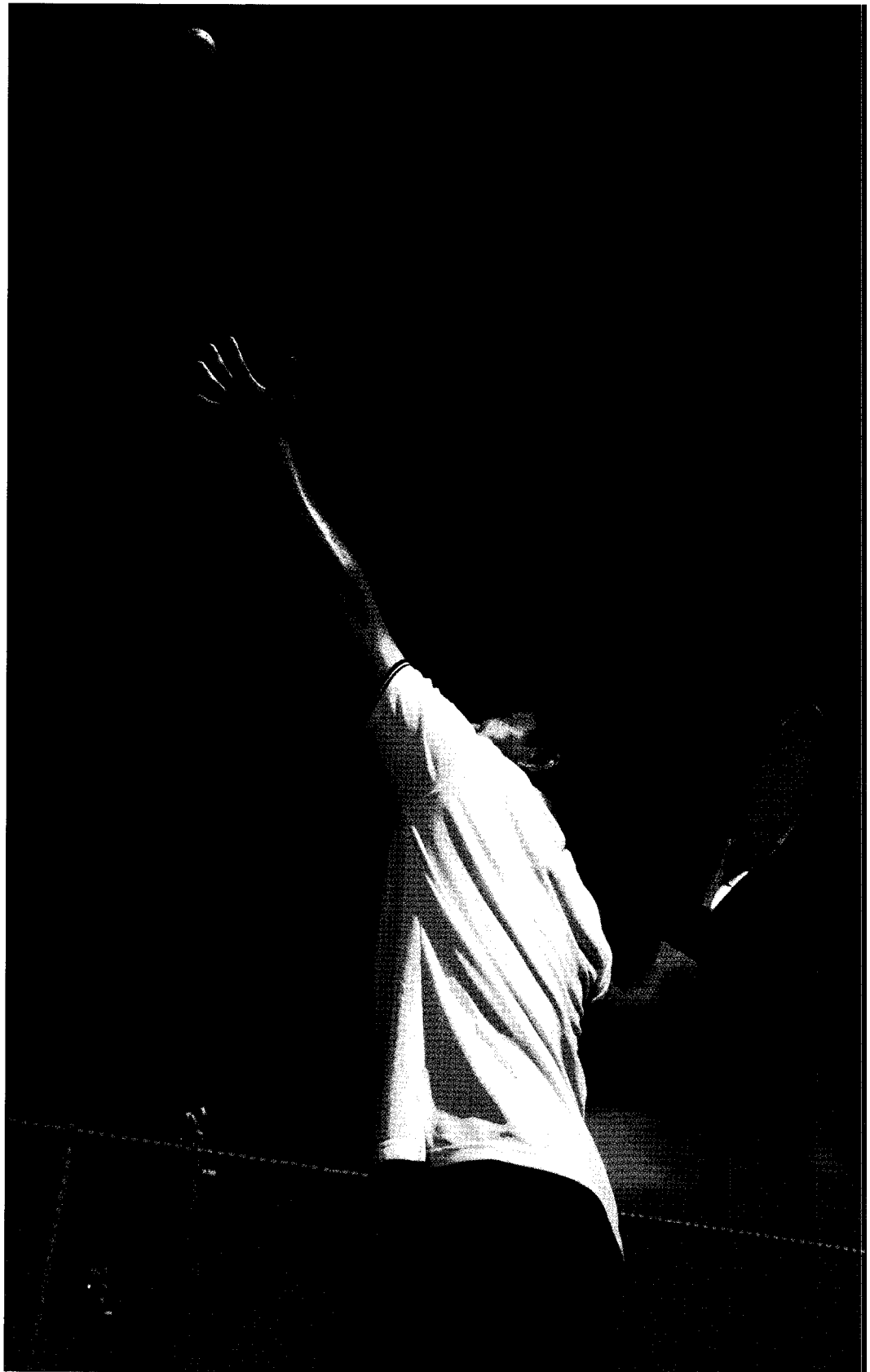


네트를 가르는 경쾌한 운동 테니스

만물이 소생하는 봄이다. 녹색 코트 위에서 운동하는 테니스는 봄에 즐기기에 좋은 운동이다. 누구나 즐길 수 있는 테니스는 체력을 유지하고 증진시키는데 효과가 큰 것은 물론 상대방과의 경기를 통해 사회성을 키울 수 있다.



테니스의 시작은 서브부터

테니스는 서브로 시작된다. 서브는 경기를 시작하고 공을 던져 쳐내는 기술을 말한다. 테니스를 시작하는 중요한 기술로, 손으로 공을 공중에 던져 그 공이 지면에 떨어지기 전에 라켓으로 쳐내야 한다. 네트를 중심으로 서로 반대쪽에서 경기하며 공을 치는 사람을 서버, 받는 사람을 리시버라고 한다. 서브와 리시브를 잘하기 위해서는 스윙 연습이 필요하다. 벽을 활용해 공을 치며 실력을 늘린다. 연습할 때 공의 속도보다 중요한 것은 완벽하고 바람직한 포즈에 신경을 쓰는 것이다. 공을 치는 것에 익숙해졌다면, 공을 받아치는(리시브) 연습을 한다. 공을 코트 안으로 잘 밀어 넣는다는 생각을 하면서 꾸준히 연습하다 보면, 테니스가 익숙해질 것이다.

유산소 운동과 무산소 운동 효과를 한번에

테니스는 유산소 운동과 무산소 운동의 효과가 동시에 나타난다. 매우 격렬한 동작이 요구됨과 함께, 3~6km의 거리를 빠르게 달리는 것과 같은 강도가 요구된다.

테니스는 지방을 태우고, 심장혈관의 건강을 증진하는 유산소 운동의 효과와 격렬한 움직임으로 산소를 효과적으로 사용하도록 하는 무산소 운동의 효과가 함께 나타난다.

테니스를 하면 민첩성을 기를 수 있다. 테니스는 신속한 반응, 폭발적인 동작을 필요로 한다. 테니스를 하는 동안, 점프와 볼을 쫓기 위해 연속적으로 전후 달리를 하기 때문에 움직임이 재빨라진다. 또한, 테니스를 하는 동안 수차례 출발과 멈춤을 반복하기 때문에 다리 근력이 단련된다. 볼을 잘 치려면 움직임 위치를 잡고 상체를 조절해야 하기 때문에 운동신경이 전반적으로 발달한다. 상대에게 끊임없

이 볼을 쳐서 보내려면, 끊임없이 몸을 뻗어야 하기 때문에 유연성 발달에 도움이 된다. 어린이들이 테니스를 하게 될 경우, 뼈를 강화시킬 수 있고, 성인은 골다공증 예방에 도움을 얻는다.

따뜻한 봄이지만 보온에 신경 써야

그러나 반대로 테니스가 건강을 해칠 수 있다. 테니스 경기에서는 포사이드와 백사이드를 오고 가는 방향의 스톱과 대시의 운동이 빈번하게 일어난다. 여기에서 생기기 쉬운 것은 발목염좌다. 가로 방향으로 운동을 반복하면 아킬레스건 같은 인대에 상당히 큰 운동부하가 걸리기 때문에 발 관절이 불안정해져 상해를 일으키기 쉽다. 테니스 이외의 운동에서도 발목염좌는 급격하게 멈출 때나 방향전환을 할 때 발생된다. 테니스의 경우 코트표면의 차이도 있기 때문에 코트 조건에 따라서 그 빈도가 달라진다. 발목염좌를 방지하기 위해서는 그립력 높은 운동화뿐만 아니라 적당한 유연성도 필요하다.

따뜻해진 봄 날씨에 보온을 신경 쓰지 않고 테니스 코트에 나가는 것도 건강을 해친다. 테니스를 치러 갈 때는 몸을 따뜻하게 할 수 있는 보온 준비를 잘해야 한다. 체온을 보호하고 신체를 따뜻하게 유지시키기 위해서는 두꺼운 옷 한 벌을 입는 것보다는 얇은 옷을 여러 겹 껴입는 것이 좋다. 테니스를 치는 도중에 더위지면 옷을 하나씩 벗을 수도 있고, 추우면 바로 걸쳐 입으면 된다. 가장 안쪽에 입는 옷은 땀을 잘 흡수할 수 있는 면 소재나, 통풍이 잘되는 소재로 된 것을 입도록 하고, 바깥쪽에는 바람을 막아주면서 방수 효과가 있는 옷을 입도록 하자. MEDYCHECK

