



더운 여름 시원하게 수영하자

물을 매개로 운동하는 수영은 체력수준에 상관없이 남녀노소 모두 도전할 수 있는 운동이다. 수영은 심폐기능을 증진시키고 전신을 골고루 발달시킬 수 있을 뿐 아니라 비만 예방 및 허리 통증에도 효과적이다. 물에 대한 공포심만 없다면 누구나 도전할 수 있다. 더운 여름, 물살을 가르며 수영에 도전해보자.



물속은 반 무중력 상태라 관절에 무리 없어

수영은 여러 가지 스포츠 종목 가운데서도 운동 상해가 비교적 적고 건강에 많은 효과를 준다. 신체활동이 수중에서 이뤄짐으로써 신체 특정부위에 한정하지 않고 전신의 근육을 골고루 발달시킨다. 신체의 균형적인 발달로 유연성, 지구력, 근력 등 기초체력을 키울 수 있다. 기관지 건강과 폐활량을 증대시키는 데는 수영만 한 운동이 없다.

수영은 물속에 있는 것만으로 에너지를 소비시킨다. 따라서 비만치료에도 효과적이다. 물에 도움을 받기 때문에 체중을 지탱하기 쉬워 허리에 약간의 장애가 있거나 심한 비만인도 운동이 가능하고 하체의 관절에 무리가 많은 비만환자나

심폐 또는 근력이 약한 어린이, 여성, 노년층에게도 적합한 운동이다.

앉은 자세가 좋지 않아 허리 통증이 있는 사람에게도 수영은 좋은 운동이다. 물속의 반 무중력 상태가 허리 부위 마디 사이를 여유롭게 해, 치료하기 좋은 상황을 만들고 수중에서 가볍게 탄력을 주기 때문에 잘 쓰지 않아 굳어진 연골 조직을 부드럽게 한다. 물속에서는 물 자체의 저항력으로 갑자기 심한 운동을 할 수가 없어 처음 시작하는 사람에게도 부담이 없다.

물에서 발차기 연습 마쳤다면 수영에 도전하자

본격적으로 수영을 시작하기로 했다면 물에 들어가기 전, 충분한 준비운동을 해야 한다. 각 관절을 풀고 근육, 신경과 순환기의 움직임을 활발하게 만들어야 수중에서 운동하는데, 무리가 없다. 보통 준비운동은 제자리 뽀뽀기, 무릎 굽혀다 펴기, 어깨 돌리기, 목 돌리기, 옆구리 운동, 등배 운동, 팔다리 운동, 손가락 운동으로 진행한다.

수영을 시작하는 첫 단계는 몸과 마음을 물에 익숙하게 하는 단계다. 물속에서 걷기, 물장구치기를 통해 물과 친숙해지도록 한다.

물과 조금 친숙해졌다면, 가라앉기, 뜨기, 숨쉬기, 발차기를 익히도록 하자. 수영장 가장자리를 양손으로 잡고 어깨까지 물에 잠기게 한 다음 발을 바닥에서 떼어 몸 전체가 수면 위에 뜨도록 한다. 발이 떴다면 발차기를 연습한다.

물속에서 기본적인 적응과정을 마쳤다면 자유형, 배영, 평영, 접영의 순서로 쉬운 동작부터 어려운 동작의 순서로 단계적으로 익힌다. 자유형과 배영은 허리에 체중이 실리지 않은 상태에서 모든 근육을 움직일 수 있기 때문에 허리디스크나 관절질환을 앓고 있는 사람에게 권장한다. 일주일에 2~3회씩, 한 번에 15~30분 정도 하면 허리 유연성도 좋아지고 심장과 폐도 튼튼해진다.

또한, 하이힐을 자주 신는 여성들은 복부에 지방이 없는데도 허리가 과다하게 뒤로 굽어 있는 경우가 많은데 자유형을 하게 되면 허리가 더욱 뒤로 휘어질 수 있어 자유형보다 배영을 하는 것이 좋다. **MEDI^YCHECK**