



## 작심삼일 헬스장에서 아무지게 운동하기

건강을 위해 헬스장에 등록했지만, 막상 헬스장에 들어서면 무엇을 해야 할지 막막한 느낌이 들 때가 많다. 넘쳐나는 기구와 사람들 속에서 무엇을 먼저 해야 하는지 막막하기만 하다. 이때 운동방법과 순서를 알고 있다면 더욱 효과적인 운동을 할 수 있을 것이다.

단시간 칼로리 소모는 스텝퍼, 안전은 사이클

헬스장에 방문하면 가장 먼저 할 것은 준비운동이다. 준비운동을 통해 관절 또는 근육부위를 풀어줘야 한다. 준비운동은 운동 효율을 높여주고 운동 상해를 예방한다. 가벼운 러닝, 줄넘기, 사이클 등을 5~10분 정도 실시해 심장으로부터 안전 확인을 받아 두는 것이 필요하다.

준비운동을 마쳤다면 헬스장 운동기구를 이용해 본격적인 운동을 시작하도록 한다. 헬스장의 운동기구는 유산소와 무산소성 운동기구로 나뉜다. 유산소 운동은 산소를 섭취하여 주 에너지원으로 지방을 사용하는 운동으로 체지방 및 체중감량을 위해서 효과적이다. 러닝머신, 사이클, 스텝퍼 등이 유산소 운동기구다. 유산소 운동은 체중감량, 심폐기능 향상, 노화현상 지연 등의 효과가 있다. 유산소 운동은 30분 이상 주 6일 정도 또는 1주 내내 하는 것이 바람직하다.

러닝머신은 가장 대표적인 유산소 운동기구로 40~50분 이상 꾸준히 운동해야 충분한 효과를 거둘 수 있다. 러닝머신은 충격흡수 장치가 되어 있어 아스팔트에서 달리는 것과 달리 무릎관절의 무리를 최소화한다. 단 기구가 멈추지 않았는데 달리는 것을 중단해 떨어져 부상을 입지 않도록 기구가 완전히 멈추는 것을 확인하는 습관이 필요하다. 사이클은 무릎에 별다른 무리를 주지 않으면서도 하체 단련 효과를 기대할 수 있기 때문에 관절이 약한 사람에게 주로 권장되는 운

동이다. 사이클은 유산소 운동 중에서 칼로리 소비량이 가장 적지만, 관절염 등 무릎과 관련된 질환이 있는 사람들도 운동을 실시할 수 있다는 장점이 있다. 사이클 운동 중 가장 주의해야 할 점은 페달이 내려갈 때 다리가 일자로 퍼지면 안 된다는 것이다. 무릎을 쪽 펼 경우에는 관절에 무리가 갈 수 있기 때문에, 다리를 내리면 지면에 닿을 수 있는 정도의 높이로 의자를 조정해야 한다. 스텝퍼는 유산소 운동기구 중 칼로리 소비량이 가장 많은 운동기구로 다리 부위의 운동 효과는 크지만, 무릎 환자는 이 기구를 조심해서 사용해야 한다. 스텝퍼는 다른 유산소 운동기구들에 비해 자세의 중요성이 아주 크다. 특히 엉덩이가 뒤로 빠지게 되면 허리 쪽에 부하가 걸려서 통증 위험이 있다. 그렇기 때문에 상체가 앞으로 쏠리지 않게, 엉덩이와 허리가 일자가 되도록 유지하는 것이 가장 중요하다. 올바르게 않은 자세로 이 운동을 진행하면 허리 근육에 상해가 오기 쉽다.

한번 숨을 참았다가 최대치를 끌어올리는 무산소 운동  
유산소 운동과 반대되는 운동이 근력 운동, 즉 무산소성 운동이다. 무산소성 운동이란 지방을 주에너지로 사용하지 않는 형태의 운동이다. 레그 익스텐션, 숄더 프레스, 스쿼트, 벤치 프레스, 덤벨과 바벨 운동 등 헬스 기구에서 반복된 동작을 통해 운동하게 된다.

무산소 운동은 즉각적으로 체지방을 태우는 작용은 없지만, 근육을 늘려주는 효과가 있다. 한번 숨을 참았다가 최대치를 끌어올린다고 해서 무산소 운동이라고 한다. 무산소 운동이 근육의 크기와 근력, 근지구력 증진 등과 같은 특수 목적에는 유용하나 심폐지구력 향상과 체지방 감소의 효과는 유산소 운동에 비해 적으며, 혈관저항 및 혈압상승을 초래할 수 있으므로 고혈압 환자는 의사의 처방을 받아 운동해야 한다.

운동을 마친 후에는 정리운동을 실시한다. 정리운동은 운동 중에 과다하게 사용된 생체의 여러 기관에 대하여 점차 부하를 감소하여 안정 상태로 유도한다. 정리 운동은 5~10분 정도면 충분하고 정리운동이 끝날 무렵에는 심박수가 100회/분 이하가 되도록 한다. **MEDI<sup>Y</sup>CHECK**

### 준비운동과 정리운동에 필요한 스트레칭



- ① 스트레칭 전 가볍게 몸을 풀어 워밍업한다.
- ② 당기는 느낌이 들도록 근육을 스트레칭 한다. (30초 이상은 금한다.)
- ③ 반복 시 점진적으로 한다.
- ④ 반동 또는 잡아당긴 동작에서 30초 이상 멈추지 않는다.
- ⑤ 갑자기 당기거나 누르면 안 된다.