

운동에도 순서가 있다
준비운동&마무리운동

운동 전후에 챙겨야 할 중요한 2가지 과정. 바로 몸이 본운동에 적응할 수 있도록 긴장을 풀어주는 준비운동과 본운동 후 신체 각 부위의 근육을 풀어주는 마무리운동이다. 쉽게 잊어버리고 넘어가기 쉬운 과정이지만 습관화하면 운동의 효율성을 높이고 각종 안전사고를 예방하는 효과가 있다.

글·모델 송다은(Aroma Yoga 대표)



부상을 막는 준비운동

화려한 가을 산이 등산객들로 붐비고 있다. 마냥 즐거울 듯한 가을 등산이지만, 안타깝게도 이 시기는 준비운동 부족이나 안전수칙 불이행 등으로 인한 사건 사고도 늘어나는 시기다. 갑자기 무리하게 등산을 시작한 탓에 굳어 있던 근육이 놀라 근육통이나 경련에 시달리는 사람들이 많다. 심한 경우 근육이나 인대가 늘어나거나 끊어지기도 한다. 고혈압 환자의 경우 준비운동 없이 갑작스럽게 본운동을 시작했을 때 겪는 부작용이 더욱 크다. 따라서 등산을 시작하기 전에는 항상 준비운동으로 5~10분 정도 몸을 풀어준 후 본운동에 들어가는 습관을 들이는 것이 좋다. 등산뿐만 아니라 수영, 배드민턴, 마라톤 같은 운동을 할 때에도 잠깐 시간을 내어 몸을 풀어주면 부상을 막는 데 도움이 된다.

젓산 제거에 좋은 마무리운동

준비운동으로 근육을 많이 이완시켜줄수록 부상당할 확률이 적다는 건 널리 알려진 사실. 그런데 마무리운동도 부상을 방지하는 데 탁월한 효과가 있다는 것을 생각보다 많은 사람이 간과한다. 강도 높은 본운동을 한 후에 가벼운 달리기를 하거나, 스트레칭으로 몸을 풀어주면 체내에 축적된 젓산을 제거하는 데 도움이 된다. 따라서 근육은 서서히 휴식기로 돌아오고 몸은 빠르게 회복된다.

결과적으로 준비운동과 마무리운동은 휴식을 취하다 갑작스럽게 운동을 할 때, 근육을 극한까지 사용하는 본운동을 했을 때 큰 도움이 된다. 운동의 효율성을 높이고 운동으로 인해 일어날 수 있는 부상을 방지하는 효과도 있으니 이제부터라도 습관을 들여보는 것은 어떨까? 🤔

운동 전후에 도움이 되는 요가 자세

효과 쉽고, 편안하게 상·하체를 동시에 이완해주는 자세다. 운동으로 경직된 상체 근육을 푸는 데 좋고, 골반 또한 충분히 이완되는 자세다.

주의사항 특별한 주의사항이 없는 자세로 반드시 호흡과 함께한다.



STEP1 왼발이 앞쪽으로 올 수 있도록 양반다리로 앉아 왼손은 뒤로 짚고, 오른손은 왼 무릎 위로 올린다. 마시고 내쉬는 숨에 상체를 왼쪽으로 회전시켜준다. 잠시 깊게 호흡한다.



STEP2 정면으로 돌아와 오른손은 왼 무릎 위로 올려놓은 상태로 왼손은 하늘 위로 뻗어준다. 마시는 숨에 허리를 펴고, 내쉬는 숨에 상체를 오른쪽으로 기울이며 왼손을 귀 뒤로 길게 뻗어준다. 왼쪽 옆구리를 쭉 늘리며 잠시 호흡한다.



STEP3 오른쪽으로 기울인 상태에서 왼손바닥을 앞으로 깊게 짚어준다. 내쉬는 숨에 왼손끝을 길게 뻗으며 왼쪽 손끝부터 옆구리, 등 측면까지 쭉 늘려준다. 제자리로 돌아와 다리를 바꾸고, 반대편도 같은 방법으로 실행한다.

