

◆ 코로나19로 인한 신체활동 빈도 저하

- 코로나19로 인해 일상의 많은 변화가 있습니다. 헬스장과 수영장 등 체육시설이 잠정 연기를 하고, 운동을 해도 많은 사람들이 오가기 때문에 걱정이 많을 것입니다. 오늘의 건강뉴스는 집에서 간단히 따라할 수 있는 운동법을 소개해 드리겠습니다.

◆ 충간소음 걱정 없는 '홈 트레이닝' 운동법

1) 카프레이즈 (뒤꿈치 들기 운동)

- 의자 또는 벽을잡고 한쪽발을 든 후 까치발을 드는 것처럼 올려주는 동작입니다. 이 동작은 비복근의 자극을 주어 종아리 근육에 발달, 스트레칭을 도와줍니다. 무릎통증으로 인해 하체운동이 힘든 분들은 이 동작을 추천드립니다.

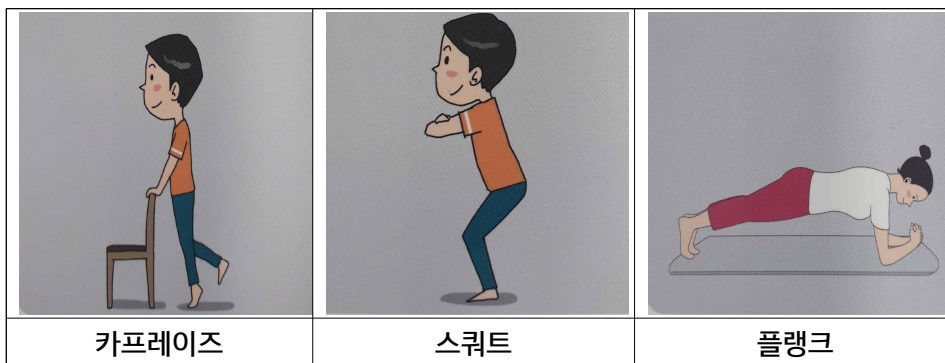
2) 스쿼트 (엉덩이 뒤로 빼며 앉기)

- 다리는 골반넓이보다 조금 넓게 벌리신 다음 시선은 정면을 향해 보고 서있는 상태에서, 의자에 앉는다는 느낌으로 내려갔다가 올라오시면 됩니다. 동작 수행 중 무릎에 통증이 있다면 무릎넓이를 벌리거나, 실제 의자를 두고 동작을 하시면 도움이 됩니다.

TIP) 아령 이용 : 첫 번째는 자신에 맞는 중량을 찾는 것이 가장 중요합니다. 무리하여 높은 중량을 이용할 시 부상의 위험이 있습니다. 아령을 잡고 머리위로 올려 스쿼트를 할 시 무게의 부하가 걸려 동작을 수행할 때, 근육발달에 도움을 줄 수 있습니다. (아령이 없다면 500ML의 물병을 이용하는 방법도 있습니다.)

3) 플랭크 (엎드리기)

- 팔꿈치를 바닥에 대고 엉덩이를 올려 버티는 운동입니다. 이 운동은 복근, 허리, 허벅지 등 코어의 발달에 도움이 되는 운동입니다. 자세의 주의점은 엉덩이가 너무 내려가거나 혹은 너무 높게 올라오지 않게 해 주시는 것입니다. 동작을 행할시 팔이나 목이 아닌 복근에 힘을 주어 운동자극을 복부에 집중해야합니다.



◆ 공통 주의사항

- 1) 동작 진행시 통증이 느껴지신다면 즉시 운동을 중지 하셔야합니다.
- 2) 운동을 처음 하시는 분들은 과도한 중량, 반복을 하시면 안 됩니다.
- 3) 운동 전, 후 준비운동과 마무리운동을 충분히 하셔야 합니다.