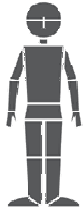


# 곧게 선 대한민국

2010. 7. 15.(2차 수정 2015.10.06)



## Home exercise (집에서 운동할 수 있는 도구 소개)

출처: 송영민자세연구소  
[www.iposture.net](http://www.iposture.net)

### 목차

	Page
1. Home exercise의 장점	2
2. Home exercise시 사용 도구	2
3. Home exercise 소도구 구입 시 요소	2
4. Home exercise 소도구 구입 장소	3
<b>5. Home exercise 소도구 종류 및 운동법</b>	<b>3-11</b>



경희대학교 스포츠의학과  
김가영  
gy0109@iposture.net

## 1. Home exercise의 장점

□ 헬스클럽이나 체육관 대신 집에서 운동을 하면 많은 이점이 있습니다.

- 소도구를 다른 사람이 사용하고 끝날 때까지 기다리지 않아도 됩니다.
- 체육관에서 사용 시에 나타나는 복잡한 시간이 없습니다.
- 하루 24시간 언제든지 운동을 할 수 있습니다.
- 운동을 하는 동안 어떤 음악이든지 선택해서 들으며 운동할 수 있습니다.
- 돈을 아낄 수 있습니다.

□ 만약 헬스클럽이나 체육관 대신 집에서 운동하는 것을 선택한다면 가장 중요한 것은 올바른 운동 기구를 고르는 것입니다.

## 2. Home exercise 사용 도구

□ home exercise시 사용되는 도구들은 각기 다른 다양한 것들을 사용할 수 있습니다. 바벨이나 덤벨과 같이 프리 웨이트를 할 수 있는 웨이트 기구들이 있고, 심혈관계 증진 운동을 할 수 있는 트레드밀(런닝머신), 자전거, 노젓기머신과 같은 운동 기구들을 사용할 수도 있습니다. 또 폴-업 바, 매디신볼 또는 줄넘기와 같이 간단한 것들을 이용해서도 집에서 운동을 할 수 있습니다.

## 3. Home exercise 소도구들을 구입 시 중요한 요소

□ 구매하는 것에 있어서 영향을 미치는 중요한 요소들을 살펴보아야 합니다.

- 예산: 질이 좋은 운동머신들은 굉장히 비쌉니다. 만약 예산이 제한적이라면 피트니스센터에서 사용했었던 중고기구를 찾거나, 이전 주인이 세일을 해서 판매하는 것들을 알아보는 것이 좋습니다. 기억해두어야 할 점은 덤벨 세트, exercise ball, 또는 줄넘기와 같이 10만원 이하의 돈이 드는 장비들을 사용해서도 효과적으로 운동을 할 수 있습니다.

- 운동의 목적: 만약 근력을 높이는 것에 목표를 두고 있다면 웨이트 기구들을 구입하는 것이 좋습니다. 아니면 심혈관계를 증진시키기 위함이라면 자전거나 트레드밀, 스텝퍼와 같은 운동기구들을 구입하는 것이 좋습니다. 운동기구 구입 전에 미리 운동 목표를 결정한 뒤에 운동기구 전문점을 방문하도록 해야 합니다.

- 즐거움: 운동의 종류가 좋아하지 않는 것이라면 어떤 것이든 사서는 안 됩니다. 자신이 즐겁게 사용해서 운동할 수 있는 것을 구입한다면, 운동 목표를 이루는데 더 성공적으로 해낼 수 있을 것입니다.

## 4. Home exercise 소도구 구입 장소

□ home exercise시에 사용하는 소도구들을 구입할 수 있는 곳은 가까운 곳에 있습니다. 스포츠용품 판매점, 인터넷 쇼핑몰을 이용해서 소도구들에 대해서 알아보고, 가격비교를 통해 조금 더 저렴한 가격으로 구입이 가능합니다. 확실히 사고자 하는 소도구가 집 공간에서 사용할 수 있는 지를 확인해야 합니다. 그리고 소도구들을 깨끗하게 관리를 해주는 것 또한 중요합니다. 새로운 운동 프로그램을 시작하기 전에는 의사나, 운동전문가와 의 상의 후에 해주어야 부상을 예방하고, 조금 더 전문적인 운동을 할 수 있습니다.

## 5. Home exercise 소도구 종류 및 운동법

### ① 프리 웨이트

프리 웨이트는 **덤벨, 바벨 또는 메디신 볼을 이용해서 근육을 증가시키는 운동을 말합니다.** 이 경우 비싼 웨이트 기구들을 따로 구입하지 않고 저렴한 가격의 운동기구들을 통해서 좁은 장소에서도 운동을 할 수 있는 장점이 있습니다. 또한 힘을 주는 방향이나 각도를 자유롭게 할 수 있어서 기구를 이용한 운동보다 다양하게 할 수 있습니다. 고정되어있는 상태에서 동작을 하는 것이 아니기 때문에 불안정한 상태에서 운동을 실시해서 자세가 흐트러지는 경우가 대부분이지만 오히려 균형 감각을 키우는데 도움을 줄 수 있습니다. 주의 점은 딱딱하고, 무거운 중량을 가지고 동작을 하는 것이기 때문에 항상 운동 시에 주위에 사람이 오지 않도록 하며, 깨질 수 있는 물건들은 치워두도록 해야 합니다. 프리 웨이트의 경우 어느 정도 지식이 필요하기 때문에 시작하는데 두려움이 있지만 안내책자, 자료 등을 통해서 스스로 기술을 익혀가는 재미를 느낄 수 있습니다.

### 프리 웨이트 운동법 3가지1).



처음 자세



동작

#### 1) Hammer curl

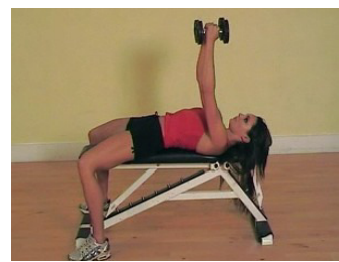
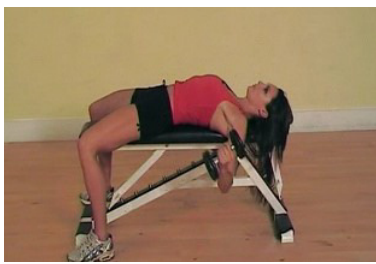
- 어깨 넓이로 다리를 벌리고 무릎과 허리를 곧게 펴니다.
- 각각 손에 덤 벨을 쥐고 손바닥이 몸 쪽을 바라보도록 하고 팔꿈치를 곧게 펴니다.
- 팔꿈치를 굽혀 덤 벨을 각각 어깨를 향하도록 들어 올립니다.

- 허리가 휘거나 덤 벨을 흔들어 반동으로 올라가지 않도록 합니다.
- 천천히 처음 자세로 돌아옵니다.
- 12회씩 3세트 실시합니다.



## 2) Single arm row

- 한쪽 무릎과 같은 쪽 손을 의자 위에 올려두고 다른 쪽 발은 바닥에 서 도록 하며 한 쪽 손에 덤 벨을 듭니다.
- 척추를 곧게 펴 약간 아래로 기울여주고 바닥과 최대한 평행하도록 유지합니다.
- 덤 벨을 위로 당겨 가슴 높이까지 올립니다.
- 허리를 비틀거나 어깨를 들어 올리지 않도록 합니다.
- 다시 처음 자세로 덤 벨을 아래로 내리도록 합니다.
- 12씩 3세트 실시합니다.



## 3)Pec fly

- 의자에 등을 대고 천장을 보고 눕고 발은 바닥에 닿도록 합니다.
- 각각 손에 덤 벨을 쥐고 손바닥은 몸 쪽을 향하게 하고 가슴위에 위치합니다.
- 운동을 하는 동안 팔꿈치는 약간 구부리는 것을 유지합니다.
- 어깨의 높이 아래까지 팔꿈치를 위로 펴 팔이 앞에 오도록 합니다.
- 특히 다시 아래로 내려갈 때까지 팔이 흔들리지 않도록 유지합니다.
- 다시 처음 자세로 돌아옵니다.
- 12회씩 3세트 실시합니다.

②탄력밴드

탄력밴드를 이용하여 운동을 할 경우 **유연성과 함께 근육강화를 동시에 볼 수 있습니다.** 주로 운동선수들의 재활에서만 사용되던 탄력밴드 운동이 일반인들에게도 널리 퍼지게 되었는데 이는 동작이 크지 않고 안전하며, 준비가 간편하고 비용이 적게 든다는 장점이 있기 때문입니다. 아령이나 바벨을 통한 근력운동의 경우 무거운 중량을 사용한다는 위험성이 있는 반면 탄력밴드의 경우 가볍고 쉬운 동작들로 운동이 가능하기 때문에 중, 장년층 노인층의 인기를 받고 있습니다. 처음에는 낮은 강도로 시작하여 1~2주 간격으로 강도를 높여주어야 합니다. 탄력밴드의 강도 조절은 색깔에 따라 강도의 차이가 있고, 밴드를 짧게 잡느냐, 길게 잡느냐에 따라서 조절 할 수 있으며, 여러 개로 겹쳐서 밴드의 강도를 높일 수 있습니다. 운동 시 주의 점은 운동전 탄력밴드 흠이 없고, 잘 늘어나는지, 고정이 잘 되어있는지 확인해주어야 합니다. 또한 밴드 운동을 할 때 반동을 주지 않고 천천히 실시해주도록 합니다.

**탄력밴드 운동법 3가지2).**



**1) shoulder press**

- 바로게 선 상태에서 각각 한손에 밴드 한 쪽씩을 쥐고 밴드 가운데를 발로 밟습니다.
- 팔꿈치는 굽히고 손은 어깨 높이에 위치하도록 합니다.
- 손을 머리 위로 쪽 밀며 팔꿈치를 펴줍니다.
- 천천히 다시 처음 자세로 돌아옵니다.



### 2) seated hip flexion

- 밴드를 허벅지 위로 감싸 앉습니다.
- 안전하게 밴드의 양끝을 다른 발로 누르고 있습니다.
- 밴드를 감싼 허벅지를 발을 떼며 위로 가능한 한 높이 올리고 유지합니다.
- 다시 처음 자세로 돌아옵니다.



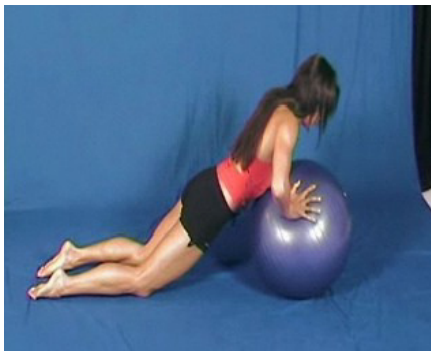
### 3) sitting twist

- 바닥에 앉아서 다리를 앞으로 쭉 펴고 앉습니다.
- 밴드를 양쪽 발바닥을 감싸 손으로 밴드의 양 쪽 끝을 쥐도록 합니다.
- 복부 근육을 사용해 한쪽으로 밴드를 당기며 돌려줍니다.
- 다시 중간으로 돌아왔다가 다른 방향으로 비틀도록 합니다.

③ exercise ball (짐볼, 스위스볼)

볼 운동은 스위스에서 재활 및 물리치료에 최초로 사용되어 스위스 볼이라고도 불리기도 합니다. exercise ball, 짐볼, 스위스볼등 여러 가지 이름을 가지고 있습니다. 이는 원래 신경계 발달을 촉진시키기 위해서 사용되었는데, 최근에는 헬스클럽, 스포츠 재활 센터등과 같이 운동을 하는 곳에서 쉽게 볼을 볼 수 있습니다. 250-450kg까지 견딜 수 있는 압축력을 가지고 있으며, 펑크가 나더라도 한 번에 터지는 것이 아니라 서서히 빠지는 등 안정성을 가지고 있습니다. 볼 운동은 **유연성 증가, 근육의 향상, 자세교정, 평성감각개선, 각각의 특성을 가진 근육들의 기능 및 협조 능력을 개선**하는 등의 장점과 함께 놀이처럼 즐길 수 있습니다. 운동 시 주의해야 할 점은 주위에 불이나 신체에 손상을 줄 수 있는 물체를 멀리 두고, 충분한 공간적 여유를 가져야 합니다. 또한 불안정한 볼 위에서 동작을 할 경우 흔들림이 많고 떨어질 위험이 있기 때문에 꼭 매트위에서 동작을 해주어야 합니다.

**볼 운동법 3가지3).**



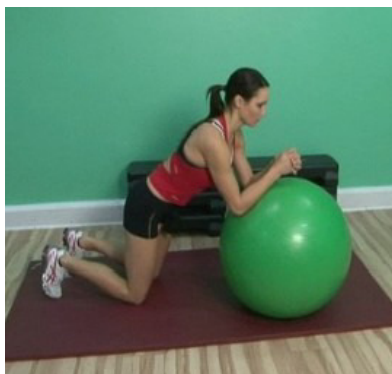
**1) reverse push - up**

- 볼 앞에 무릎을 꿇고 앉도록 합니다.
- 양손은 어깨 넓이보다 더 넓게 벌려 팔꿈치를 쭉 편 상태에서 볼 위에 올려둡니다.
- 상체를 약간 앞으로 기울이는데 필요에 따라 볼을 굴려서 조절합니다.
- 무릎과 엉덩이 어깨가 일자가 되도록 펴줍니다.
- 팔꿈치는 구부려주고 볼에 가슴이 닿도록 약간 내려줍니다.
- 다시 처음자세로 돌아가 팔꿈치를 펴주고, 반복해줍니다.
- 10회씩 3세트 해줍니다.



## 2) Crunch

- 볼 위에 등을 대고 눕고 손이 위 허벅지 위에 놓도록 합니다.
- 확실히 허리가 볼에 전체적으로 지지되도록 합니다.
- 위 상체를 안정하게 가능한 한 멀게 앞으로 굽힙니다.
- 손은 허벅지 위에서 미끄러져 내려가도록 합니다.
- 손이 무릎에 닿을 경우 멈춰줍니다.
- 엉덩이와 다리는 운동을 하는 동안 계속 자세를 유지합니다.
- 천천히 다시 허리를 아래로 내려 처음 자세로 유지합니다.
- 10회씩 3세트 해줍니다.



## 3) Plank

- 무릎을 굽혀 바닥에 대고 아래 팔을 자신 앞에 볼 위에 두도록 합니다.
- 무릎을 바닥에서 떼고 체중을 발과 아래팔 사이로 지지하도록 합니다.
- 발목과 어깨사이의 라인이 일자가 되도록 유지되도록 노력합니다.
- 복부나 허리가 아래로 떨어지지 않도록 합니다.
- 바른 자세로 유지할 수 있을 만큼 버텼다가 다시 처음자세로 돌아옵니다.



④ 매트

요가매트, 피트니스 매트, 운동매트는 **기능적인 건강 개선을 위해 균형감과 협응성을 증진**시킬 수 있습니다. 대부분의 사람들은 균형 감각이 많이 떨어져 있습니다. 예를 들어서 오른쪽은 강한 반면 왼쪽은 약한 경우가 대부분입니다. 그러므로 불균형적인 동작을 통해서 균형감을 끌어올릴 수 있습니다. 또한 매트 위에서 맨손으로 신체의 동작만 바꿔줌으로서 충분히 근육운동을 할 수 있으며, 특별한 운동기구 없이 예를 들어 물통을 들거나, 책을 이용해서 여러 가지 동작을 할 수 있습니다. 탄력밴드, exercise ball 운동을 매트위에서 할 경우 조금 더 안정적으로 운동을 할 수 있습니다. 매트의 경우 운동의 목적에 따라 두께가 다르기 때문에 운동계획에 맞춘 적절한 두께의 매트를 사용하는 것이 좋습니다.

**매트 운동법 3가지4).**

**1) 골반 들어올리기**

- 편하게 등을 대고 무릎은 굽혀줍니다
- 무릎 사이에 주먹하나가 들어갈 정도로 벌려서 자세를 유지합니다.
- 숨을 들이마시고 내쉬는 호흡에 천천히 엉덩이를 들어 올립니다.
- 가슴과 엉덩이와 허벅지가 사선으로 일자가 될 때까지 들어 올립니다.
- 다시 내쉬는 호흡에 천천히 엉덩이를 내려 처음자세로 돌아옵니다.



**2) 한 쪽 다리 원 그리기**

- 편하게 천장을 보고 눕도록 합니다.
- 천천히 한 쪽다리를 90도로 들어 올립니다.
- 내쉬는 호흡에 들어 올린 다리를 이용해 작은 원을 그려줍니다.
- 최대한 상체가 바닥에 뜨지 않도록 유지를 하며 다른 쪽 다리도 원을 그려주도록 합니다.



**3) 백 번 숨쉬기**

- 천장을 보고 편하게 눕도록 합니다.
- 천천히 무릎을 90도로 굽혀 들어 올립니다.
- 상체를 들어 올리는데 어깨가 바닥에서 뜨는 정도 까지 들어 올리도록 합니다.
- 팔 전체는 바닥에서 약간 뜨도록 유지를 합니다.
- 사진과 같은 자세를 취한 후 5번 연속으로 숨을 들이마시고 다시 5번 연속으로 숨을 내뿜습니다.
- 연속으로 숨을 들이마시고 내쉴 때 리듬감 있게 팔을 아래위로 흔들어줍니다.



⑤폼 롤러(Form Roller)

폼 롤러는 일반인들에게 잘 알려져 있지 않은 운동 소도구 중 하나입니다. 이는 중량이 가볍고 충격흡수력이 좋은 고급스펀지 소재로 만들어진 긴 원형막대기 모양의 소도구입니다. 이는 **전신의 스트레칭, 관절 가동범위를 증진시키고, 밸런스 능력향상 및 근력강화 운동 프로그램**에 활용할 수 있습니다. 그리고 가장 큰 장점은 Self Myofascial Technique(자가 근막 이완기법)으로 일반인 및 운동선수들이 긴장된 근육을 쉽게 이완시킬 수 있고 목적에 따라 재활치료, 자세교정 등의 용도로 사용할 수 있습니다. 주의해야 할 점은 운동전 정확한 운동의 설명을 인지해야 하며, 신체의 각종 부위에 직접 놓고 장시간 사용하면 통증을 유발할 위험이 있습니다. 또한 재질이 스펀지이기 때문에 화기, 인화성 물질 등에 변질될 위험이 있으므로 보관 시 주의해야 합니다.

**폼 롤러 자가 근막이완법 3가지5).**

**1) 대퇴근막장근 이완법**

- 폼 롤러에 엉덩이를 대고 앉습니다.
- 앉은 상태에서 다리를 앞으로 쭉 뻗고 옆으로 돌아 눕도록 합니다.
- 폼 롤러에 닿은 쪽 다리는 앞으로 뻗고 위 쪽 다리는 뻗은 다리 앞으로 무릎을 굽혀 지지합니다.
- 내쉬는 호흡에 천천히 상체를 위 아래로 움직이며 옆 허벅지가 폼 롤러에 닿도록 움직입니다.
- 15초 정도 실시합니다.



**2) 앞 허벅지 이완법**

- 팔꿈치를 굽힌 상태에서 폼 롤러를 위 허벅지 앞쪽에 대고 엎드립니다.
- 배가 바닥에 닿거나 허리가 휘지 않도록 주의하며 등, 허리가 일자가 되도록 유지합니다.
- 내쉬는 호흡에 천천히 위 아래로 움직입니다.
- 움직일 때마다 발뒤꿈치끼리 닿도록, 엄지발가락끼리 닿도록 자세를 바꿔주며 비벼줍니다.
- 15초 정도 실시합니다.



**3) 위 등 이완법**

- 폼 롤러를 가로로 놓고 앞에 무릎을 굽힌 채로 앉습니다.
- 날개 뼈 아래 선에 맞추어 등을 기대줍니다.
- 손은 깍지를 끼 머리를 감싸줍니다.
- 천천히 엉덩이를 들어 올린 상태로 상체를 위, 아래로 움직여줍니다.
- 동작을 할 때 팔꿈치끼리 닿지 않도록 벌려줍니다.



Home exercise를 시작하기 전에 꼭 **운동 전문가와 상담** 후 실시 해주시고, 소도구 구입 시 운동 목표에 알맞은 물품들을 구입해주세요. 또한 운동 프로그램 **각각 소도구에 맞는 운동법을 완전히 숙지하신 다음**에 시작해주세요.^^



1) © Copyright Sportsinjuryclinic.net 2010. All rights reserved  
 2) © Copyright Sportsinjuryclinic.net 2010. All rights reserved  
 3) © Copyright Sportsinjuryclinic.net 2010. All rights reserved  
 4) Balanced body  
 5) NASM