

체력단련과 건강유지를 위한 웨이트트레이닝 소개

개요

웨이트트레이닝은 자기 체중을 이용하여 하는 운동을 비롯하여 익스팬더, 아령, 바벨 또는 모래주머니처럼 간단하게 만들 수 있는 중량물 등 스프링이나 중량으로 저항 부하(負荷)를 걸어서 하는 훈련 방법을 가리킨다. 이 방법은 미국 및 유럽에서는 오래전부터 보디빌딩이나 역도 경기 방면에서 알려져 왔다. 최근에는 육상경기, 수영, 미식축구 등 기초체력을 중요시하는 각종 스포츠의 경기 성적에까지 영향을 주는 것으로 판명되어 운동선수들의 근력, 지구력 강화를 위한 훈련 프로그램에 쓰인다.

각자의 직업이나 생활양식을 고려하여 일상 생활 중에 쉽게 피로해질 수 있는 부위의 근육과 기본적인 자세 유지에 중요한 역할을 하는 근육군의 운동을 주 운동으로 하는 것이 효과적이다.

1. 1주일에 3일 이상 1일 1시간 이상 12주를 목표로 운동을 한다면 누구나 **균형잡힌 몸을 만들어 갈 수 있다.**
2. 맨몸으로 할 수 있는 동작을 최우선으로 실시하며 자유롭게 여러번 반복한다.
점차적으로 횟수를 증가시키고 무게를 증가시킨다.
3. 침대 위, 휠체어 위, 의자 위 등 본인이 편안한 위치에서 주위 무게가 나가는 물건을 덤벨 대신 사용할 수 있다.
※ 장애의 특성을 파악하여 능력에 맞게 적용한다.
※ 운동의 강도는 비 장애인보다 더 서서히 올린다.

운동 방법

구성

주의 사항

하지장애인

01 가슴/복부

1. 벤치 프레스
2. 덤벨 플라이
3. 스트레이트 암 풀오버
4. 덤스
5. 덤스 응용
6. 푸시 업
7. 크런치

02 어깨/팔/등

1. 시티드 덤벨 프레스
2. 덤벨 레터럴 레이즈
3. 덤벨 프론트 레이즈
4. 덤벨 컬
5. 리잉 트라이셉스 익스텐션
6. 퀴스트 컬
7. 랫 풀다운
8. 비하인드 더 넥 풀다운

편마비장애인

03 가슴/복부

1. 스트레이트 앞 풀오버
2. 덤스
3. 푸시 업
4. 크로즈 그릴 프레스
5. 그런지
6. 레그 레이즈

04 어깨/팔/등/대퇴

1. 덤벨 프론트 레이즈
2. 덤벨 컬
3. 리잉 트라이셉스 익스텐션
4. 랫 풀다운
5. 비하인드 더 넥 풀다운
6. 풀 오버
7. 백 익스텐션
8. 스탠딩 케프 레이즈

- 장애인의 신체 조절 능력을 파악하여야 한다.
- 장애에 맞게 기구를 이용할 수 있어야 한다.
- 과신은 금물, 보조장비를 사용하여야 한다.
- 유연성 증가를 위해 스트레칭(stretching)을 충분히 한다.
- 일반 중량기구인 프리웨이트보다 고정식 기구를 사용한다.
- 복잡한 기구운동을 할 시에는 보조자의 도움을 받는다.

하지장애인

1. 스트레칭

1) 관절풀기



- 손털기, 깍지끼고 손목 돌리기, 어깨돌리기, 목돌리기

2) 팔,어깨풀기



- 깍지끼고 손 앞 / 위 / 뒤 로 펴기
- 한손으로 몸쪽 팔 당기기, 한손으로 머리 뒤로 젖혀 당겨주기

3) 허리,등,가슴풀기



- 허리받쳐 가슴펴기, 허리 비틀기, 허리 앞으로 숙이기

2. 웨이트트레이닝

1. 가슴

1) 벤치프레스

벤치프레스는 벤치에 누워서 바벨을 들어올리는 운동으로 대흉근을 발달시킵니다. 척추의 손상으로 허리부위가 중량을 들 때 흔들림을 방지하기 위해 스트랩으로 묶어 몸을 고정시킵니다.

1. 벤치에 눕고 다리를 스트랩으로 묶어 고정
2. 가슴근육으로 든다는 기분으로 바벨 들어올림
3. 손 폭이 넓으면 가슴근육의 바깥 부분 발달
4. 좁게 잡으면 안쪽 근육에 자극

*효과 - 주동근: 대흉근
- 협응근: 삼각근, 상완이두근

-허리 부분이 너무 많이 뜨지 않도록 주의
-좌우 팔을 펼 때 흔들림이 생기지 않도록 주의



2) 덤벨플라이

벤치에 누워 덤벨을 잡은 양팔을 서서히 펼치며 내린 다음, 다시 본래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 벤치에 누워 덤벨잡은 손을 위로 들
2. 양팔을 서서히 펼치며 내림

*효과 - 주동근: 대흉근
- 협응근: 삼각근

-덤벨의 위치가 어깨와 일치하지 않으면 어깨(견관절)에 부상을 초래할 수 있음



3) 스트레이트 암 풀오버

벤치에 누워 덤벨을 잡은 양팔을 서서히 펼치며 내린 다음, 다시 본래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 벤치에 누워 덤벨잡은 손을 위로 들
2. 양팔을 서서히 펼치며 내림

- 중량 가볍게 함
- 주관절 구부러지지 않게 함.



*효과 - 주동근: 대흉근, 전거근
- 협응근: 상완근

4) 딥스

기구를 활용한 딥스입니다. 주관절을 깊게 구부려 자세를 낮게 하였다가 본래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다. 이 때 팔꿈치를 어깨 넓이보다 약간 넓게하여야 대흉근에 영향을 많이 줍니다.

1. 딥스 기구의 손잡이에 팔을 쭉 펴고 올라 지탱함
 2. 주관절을 깊게 구부려 자세를 낮게 함
- 동작 서서히 함
- 자신이 가벼울 시 적당 중량 매고 함



*효과 - 주동근: 대흉근
- 협응근: 삼각근, 상완삼두근

5) 덤스 응용

생활도구인 의자를 활용한 간단한 덤스동작입니다.
의자 두개를 마주놓고 주관절을 깊게 구부려 자세를 낮게 하였다가 본래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.
의자가 잘 고정되어 있는지 확인 후 운동하시기 바랍니다.

1. 의자 두개를 양옆에 놓고 팔을 쭉 펴고 올라 지탱함
2. 주관절을 깊게 구부려 자세를 낮게 함

- 동작 서서히 함
- 자신이 가벼울 시 적당 중량 매고 함

- *효과
- 주동근: 대흉근
 - 협응근: 삼각근, 상완삼두근



6) 푸시업

푸시업은 가슴 전체의 근육크기를 증가시키고 근력을 발달시키는 운동입니다. 편마비장애인의 경우에는 무릎 관절을 바닥에 대고 푸시업을 실행합니다.

1. 바닥에 손을 대고 무릎을 꿇어 엎드림
2. 숨을 들이마시며 내려감

- 팔간격 넓음: 가슴운동
- 팔간격 좁음: 삼두운동



- *효과 - 가슴전체, 상완삼두근, 삼각근

2. 등

1) 렛 풀다운

등 근육을 수축하면서 바를 가슴 가까이 끌어내렸다가 등 근육의 이완성 수축을 유지하면서 다시 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 등을 펴고 바 손잡이를 잡음
2. 바를 가슴까지 끌어내림

- 동작 서서히 함

- *효과
- 주동근: 광배근
 - 협응근: 대흉근, 삼각근, 승모근, 상완이두근, 전외나근



2) 비하인드 더 넥 풀다운

등 근육을 수축하면서 바를 목 뒤로 끌어내렸다가 천천히 근육을 긴장시키며 다시 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 등을 펴고 바 손잡이를 잡음
2. 바를 목 뒤로 끌어내림

- 너무 넓거나 좁게 잡지 말것
- 너무 깊게 내리면 어깨에 무리

- *효과
- 주동근: 광배근
 - 협응근: 승모근, 상완이두근, 전완근



3. 어깨

1) 시티드 덤벨 프레스

양손에 잡은 덤벨을 어깨 옆에 들고 자세를 취한 후, 서서히 덤벨을 머리위로 올려 팔꿈치를 완전히 편 다음 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 벤치에 누워 덤벨잡은 손을 위로 뒀
2. 양팔을 서서히 펼치며 내림

- 중량 가볍게 함
- 주관절 구부러지지 않게 함.

*효과
- 주동근 : 대흉근, 전거근
- 협응근 : 상완근



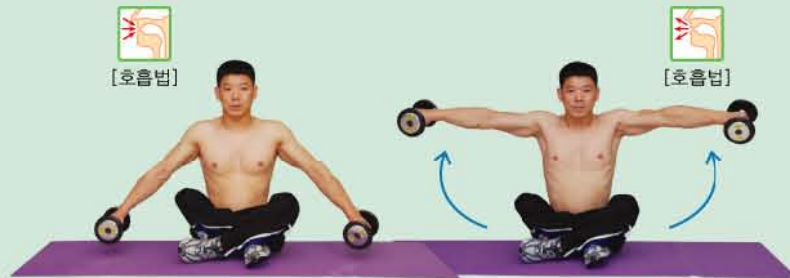
2) 덤벨 레터럴 레이즈

덤벨을 양옆으로 하고 팔꿈치가 어깨 높이 정도 위치하도록 들어올리고 다시 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 덤벨을 잡고 양옆으로 팔을 내려 놓음
2. 어깨높이 정도까지 양 옆으로 들어올림

- 팔꿈치 약간 굽히고 실시
- 반동 이용 않도록 주의

*효과 - 주동근 : 측면삼각근
- 협응근 : 승모근



3) 덤벨 프론트 레이즈

양손에 덤벨을 잡고 앞으로 어깨 높이까지 올리고 근육을 긴장하며 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 덤벨을 잡고 앞으로 어깨높이까지 올림
2. 근육 긴장하며 원래 자세로 내려옴

- 팔꿈치 약간 굽히고 실시

*효과 - 주동근 : 전면삼각근



4. 팔

1) 덤벨 컬

이두근을 발달시키는데 제일 많이 사용되는 운동입니다. 허리를 펴고 앉아서 덤벨을 잡고 팔을 접어 몸 쪽으로 컬을 반복합니다.

1. 허리를 펴고 앉아서 덤벨을 잡음
2. 팔을 접어 몸쪽으로 구부림

- 팔간격 넓음 : 가슴운동
- 팔간격 좁은 : 삼두운동

*효과 - 주동근 : 이두근



2) 라잉 트라이셉스 익스텐션

바닥에 누워서 바벨을 가슴 위로 들어 올린 다음 팔을 수직으로 펴고, 팔꿈치를 서서히 구부려서 내린 다음 처음의 위치로 돌아옵니다.

1. 바닥에 누워 바벨을 가슴 위로 들어올림
2. 팔꿈치 서서히 구부려 바벨을 머리쪽으로 끌어들임

- 충분한 준비운동을 한 다음 실시
- 엉덩이에 욕창을 방지하기 위해 쿠션을 준비



*효과 - 주동근 : 상완삼두근

3) 원 암 드라이셉스 익스텐션

천천히 팔꿈치를 구부리고 덤벨을 목 뒤까지 내리고 원래의 자세로 돌아오는 동작을 반복합니다. 이 운동은 상완삼두근의 전체적인 발달과 분리를 시켜줍니다.

1. 천천히 팔꿈치를 구부림
2. 덤벨을 목 뒤까지 내림

- 팔꿈치 위치 흔들리지 않게 함



4) 뒤통스 컬

덤벨을 아래로 내리면서 손목을 충분히 밑으로 늘어뜨린 후에 원래의 자세로 돌아오는 동작을 반복합니다.

1. 덤벨 잡은 손목을 다른 손으로 받쳐 잡음
2. 손목을 밑으로 늘어뜨렸다가 다시 돌아옴



[호흡법]



[호흡법]



*효과 - 주동근: 전완근



5. 복부

1) 크런치

윗몸일으키기 운동의 하나입니다. 양손을 머리 뒤로 놓고 복부에 긴장을 하며 호흡을 내쉬며 올라오는데 복부를 들어 올릴 때에는 머리가 아닌 가슴을 골반 쪽으로 들어 올려야 합니다.

1. 양손을 머리뒤로 하고 호흡내쉬며 들어올림
- 머리 아닌 가슴을 골반쪽으로 올려야 함



[호흡법]



[호흡법]

*효과 - 주동근: 상복부



반신장애

1. 스트레칭

1) 관절풀기

대퇴와 허리를 푸는 동작입니다.

- 옆구리 돌리기



- 한손 들어 옆으로 젖히기



- 좌우/정면 숙이기



2) 어깨, 목 풀기

어깨와 목을 푸는 동작입니다.

- 어깨돌리기



- 깍지끼고 손목 돌리기



- 목 돌리기



3) 팔, 가슴, 등 풀기

팔, 가슴, 등을 푸는 동작입니다.

- 양손모아 옆 비틀기



- 한손으로 팔목잡아 굽히기



- 몸뒤로 양손모아 앞으로 굽히기



2. 웨이트트레이닝

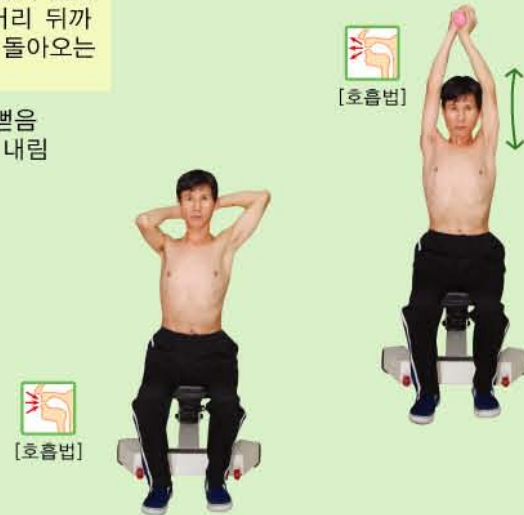
1. 가슴

1) 스트레이트 암 풀오버

일부 변형된 형태로서 앉아서 안움직이는 손과 바벨을 함께 잡고 머리 위로 손을 뻗어 자세를 취합니다. 양팔을 가능한 머리 뒤까지 원반을 그리면서 천천히 내리고 다시 본래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 안움직이는 손과 바벨을 함께 잡고 머리 위로 손을 뻗음
2. 양팔을 가능한 머리 뒤까지 원반을 그리면서 천천히 내림
3. 다시 본래의 자세로 돌아오는 것을 반복

*효과 - 주동근: 대흉근, 전거근
- 협응근: 상완근



2) 덤스

앉아서 하는 덤스 기구를 활용한 덤스 운동입니다. 손잡이를 아대로 묶어 연결합니다. 힘있는 팔로 손잡이를 허리까지 올렸다가 천천히 다시 내리는 동작을 반복합니다.

1. 덤스 기구의 손잡이에 팔을 쭉 펴고 올라 지탱함
2. 주관절을 깊게 구부려 자세를 낮게 함

- 동작 서서히 함
- 자신이 가벼울 시 적당 중량 매고 함



*효과 - 주동근: 대흉근
- 협응근: 삼각근, 상완삼두근

3) 푸시업

푸시업은 가슴 전체의 근육크기를 증가시키고 근력을 발달시키는 운동입니다. 무릎관절을 바닥에 대고 양손을 모은 상태에서 푸시업을 실행합니다.

1. 무릎관절을 바닥에 대고 양손을 모은 상태에서 푸시업을 실행



*효과 - 가슴전체, 상완삼두근, 삼각근

4) 크로즈 그리프 프레스

이 운동은 가슴 내측과 삼두근을 단련시켜주는 운동입니다. 벽이나 선반에 양손을 모아 비스듬히 기대고 푸시업을 실행합니다.

1. 벽이나 선반에 양손을 모아 비스듬히 기대고 푸시업을 실행

*효과 - 가슴내측, 삼두근, 어깨

2. 등

1) 랫 풀다운

아대를 손잡이에 묶어 고정시키고 등 근육을 수축하면서 바를 가슴 가까이 끌어내렸다가 다시 원자세로 돌아갑니다. 이 운동은 광배근을 발달시켜줍니다.

1. 아대를 손잡이에 묶어 고정시킴
2. 등 근육을 수축하면서 바를 가슴 가까이 끌어내렸다가 다시 원자세로 돌아감

*효과 - 주동근: 광배근
- 협응근: 대흉근, 삼각근, 승모근, 상완이두근, 전오나근



2) 비하인드 더 넥 풀다운

아대를 손잡이에 묶어 고정시키고 바를 목 뒤로 끌어 내렸다가 다시 원자세로 돌아옵니다. 이 운동은 광배근을 발달시켜줍니다.

1. 아대를 손잡이에 묶어 고정시킴
2. 바를 목 뒤로 끌어내렸다가 다시 원자세로 돌아감

*효과 - 주동근 : 광배근
- 협응근 : 승모근, 상완이두근, 전완근



3) 풀 오버

풀오버는 등근육을 자극시키는 운동입니다. 등이 바닥에 닿도록 누워서 손을 머리 위로 들어올리고 팔을 쭉 펴서 얼굴 정면에 오게 합니다.

1. 등이 바닥에 닿도록 누움
2. 손을 머리 위로 들어올리고 팔을 쭉 펴서 얼굴 정면에 오게 함

*효과 - 주동근 : 광배근



4) 백 익스텐션

척추기립근 강화운동인 백 익스텐션입니다. 배가 바닥에 닿도록 엎드린 다음 상체를 올릴 수 있는만큼 올립니다.

1. 배가 바닥에 닿도록 엎드림
2. 상체를 올릴 수 있는 만큼 올림

*효과 - 주동근 : 척추 기립근



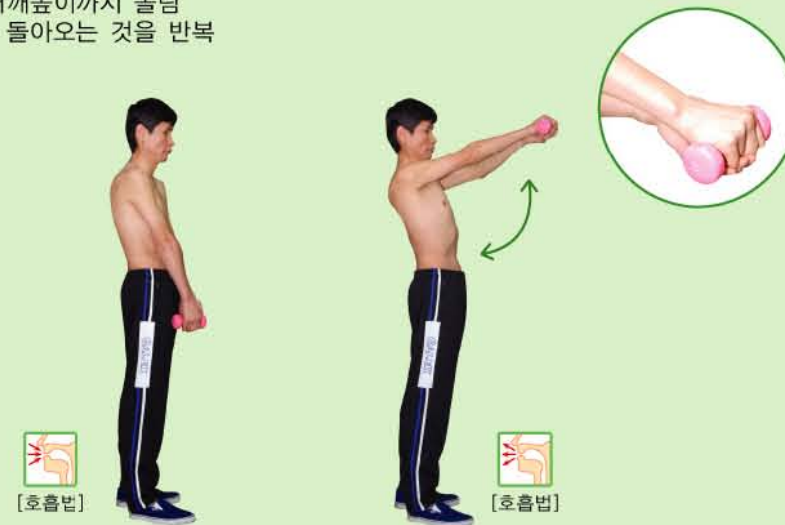
3. 어깨

1) 덤벨 프론트 레이즈

덤벨을 양손으로 잡고 앞으로 어깨높이까지 올립니다. 근육을 긴장하며 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복합니다.

1. 덤벨을 양손으로 잡고 앞으로 어깨높이까지 올림
2. 근육을 긴장하며 원래의 자세로 돌아오는 것을 반복

*효과 - 주동근 : 전면삼각근



4. 팔

1) 덤벨 컬

굽어진 손에 덤벨을 잡고 다른 손으로 굽어진 손목을 잡아 가슴까지 접어올립니다.

1. 굽어진 손에 덤벨을 잡고 다른 손으로 굽어진 손목을 잡아 가슴까지 접어올림

*효과 - 주동근 : 이두근



2) 라잉 트라이셉스 익스텐션

바닥에 누워서 덤벨을 잡아 가슴 위로 들어 올린 다음 팔을 수직으로 펴고, 팔꿈치를 서서히 구부려서 내린 다음 처음의 위치로 돌아옵니다.

1. 바닥에 누움
 2. 덤벨을 잡아 가슴 위로 들어 올린 다음 팔을 수직으로 펴
 3. 팔꿈치를 서서히 구부려서 바벨을 머리위까지 내림
- *효과 - 주동근 : 상완삼두근



5. 복부

1) 크런치

윗몸일으키기 운동의 하나입니다. 양손을 머리 뒤로 놓고 복부에 긴장을 하며 호흡을 내쉬며 올라오는데 복부를 들어 올릴 때에는 머리가 아닌 가슴을 골반쪽으로 들어 올려야 합니다.

1. 누워서 양손을 머리 뒤로 놓음
2. 복부에 긴장을 하며 호흡을 내쉬며 올라옴
3. 머리가 아닌 가슴을 골반쪽으로 들어 올려야 함

*효과 - 주동근 : 상복부



2) 레그 레이즈

하복부 발달에 좋은 레그 레이즈입니다. 등이 바닥에 닿도록 눕고 손바닥을 바닥으로 향하게 내려놓습니다. 다리를 편 상태로 수직에 가깝도록 올렸다가 내리는 동작을 반복합니다.

1. 등이 바닥에 닿도록 눕고 손바닥을 바닥으로 향하게 내려놓음
2. 다리를 편 상태로 수직에 가깝도록 올렸다가 내리는 동작을 반복

*효과 - 주동근 : 상완삼두근



3) 스탠딩 케프 레이즈

준비자세에서 발 뒤꿈치를 최대한으로 들어올린 후에 다시 원래의 자세로 돌아 오는 동작을 반복합니다.

1. 준비자세에서 발 뒤꿈치를 최대한으로 들어올린 후에 다시 원래의 자세로 돌아 오는 동작을 반복

