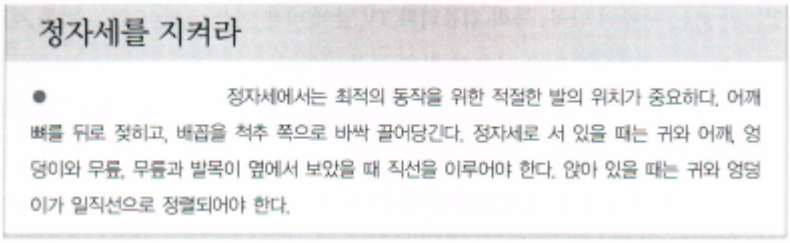
core exercises

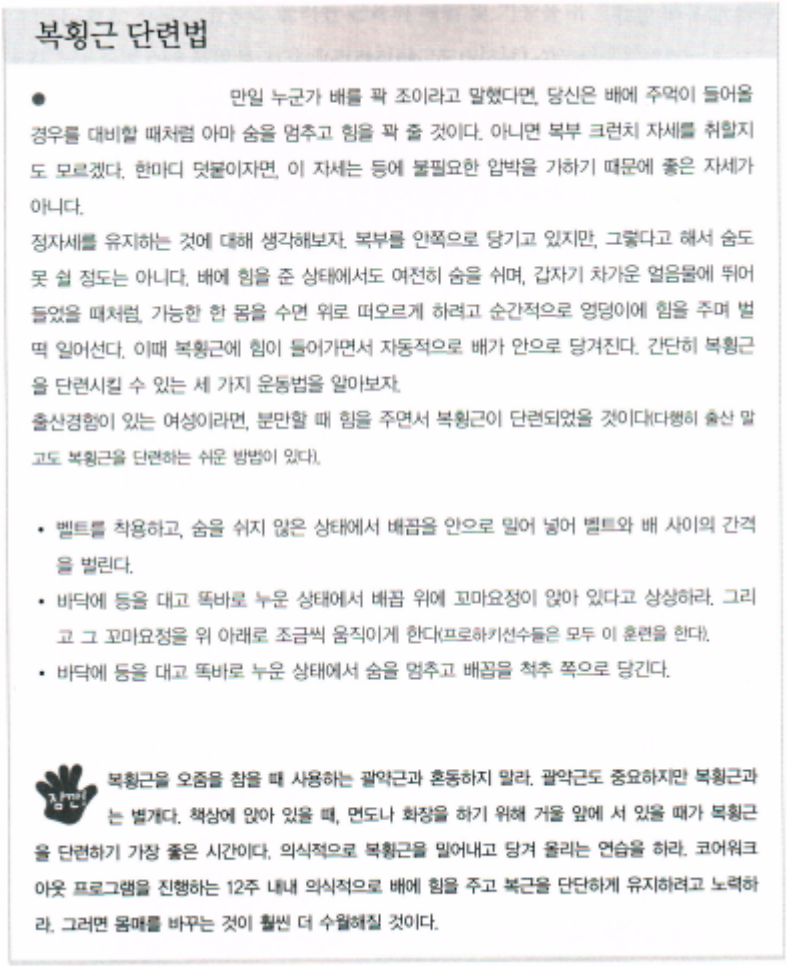
Perfect Posture



정자세를 지켜라

- 정자세에서는 최적의 동작을 위한 적절한 발의 위치가 중요하다. 어깨뼈를 뒤로 젖히고, 배꼽을 척추 쪽으로 바싹 끌어당긴다. 정자세로 서 있을 때는 귀와 어깨, 엉덩이와 무릎, 무릎과 발목이 옆에서 보았을 때 직선을 이루어야 한다. 앉아 있을 때는 귀와 엉덩이가 일직선으로 정렬되어야 한다.

Transverse Abdominis Practice



복횡근 단련법

- 만일 누군가 배를 꽉 조이라고 말했다면, 당신은 배에 주먹이 들어올 경우를 대비할 때처럼 아마 숨을 멈추고 힘을 꽉 줄 것이다. 아니면 복부 크런치 자세를 취할지도 모르겠다. 한마디 덧붙이자면, 이 자세는 등에 불필요한 압박을 가하기 때문에 좋은 자세가 아니다.

정자세를 유지하는 것에 대해 생각해보자. 복부를 안쪽으로 당기고 있지만, 그렇다고 해서 숨도 못 쉴 정도는 아니다. 배에 힘을 준 상태에서도 여전히 숨을 쉬며, 갑자기 차가운 얼음물에 뛰어들었을 때처럼, 가능한 한 몸을 수면 위로 떠오르게 하려고 순간적으로 엉덩이에 힘을 주며 벌떡 일어선다. 이때 복횡근에 힘이 들어가면서 자동적으로 배가 안으로 당겨진다. 간단히 복횡근을 단련시킬 수 있는 세 가지 운동법을 알아보자.

출산경험이 있는 여성이라면, 분만할 때 힘을 주면서 복횡근이 단련되었을 것이다(다행히 출산 말고도 복횡근을 단련하는 쉬운 방법이 있다).

- 벨트를 착용하고, 숨을 쉬지 않은 상태에서 배꼽을 안으로 밀어 넣어 벨트와 배 사이의 간격을 벌린다.
- 바닥에 등을 대고 똑바로 누운 상태에서 배꼽 위에 꼬마요정이 앉아 있다고 상상하라. 그리고 그 꼬마요정을 위 아래로 조금씩 움직이게 한다(프로하키선수들은 모두 이 훈련을 한다).
- 바닥에 등을 대고 똑바로 누운 상태에서 숨을 멈추고 배꼽을 척추 쪽으로 당긴다.

복횡근을 오줌을 참을 때 사용하는 괄약근과 혼동하지 말라. 괄약근도 중요하지만 복횡근과는 별개다. 책상에 앉아 있을 때, 면도나 화장을 하기 위해 거울 앞에 서 있을 때가 복횡근을 단련하기 가장 좋은 시간이다. 의식적으로 복횡근을 밀어내고 당겨 올리는 연습을 하라. 코어워크아웃 프로그램을 진행하는 12주 내내 의식적으로 배에 힘을 주고 복근을 단단하게 유지하려고 노력하라. 그러면 몸매를 바꾸는 것이 훨씬 더 수월해질 것이다.

From:
http://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
http://theta5912.net/doku.php?id=public:training:core_exercises

Last update: **2021/03/20 01:49**