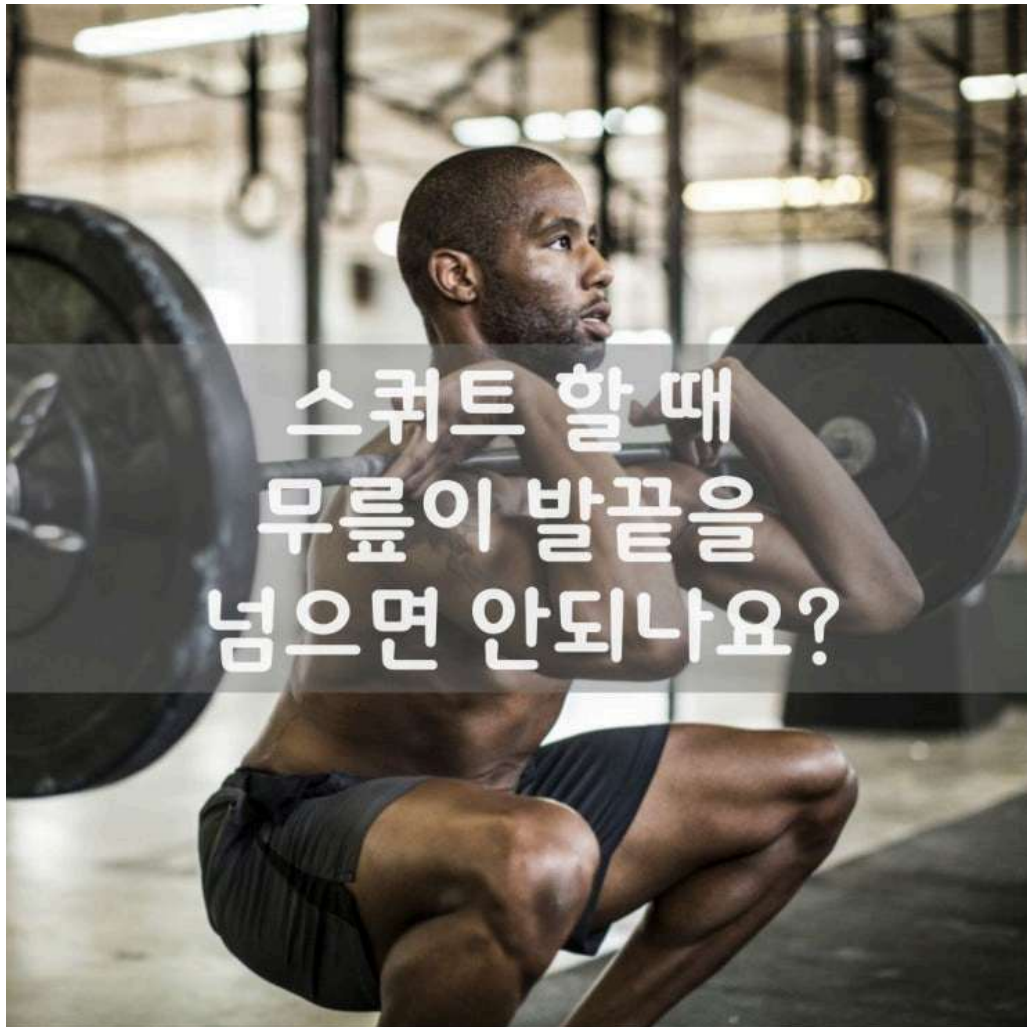


스쿼트(Squat)시 무릎이 발끝을 넘어 가지 않는 것이 좋을까요? 올바른 스쿼트 자세에 대한 이야기. 재활지식 / 운동지식

2024. 3. 7. 9:25

<https://blog.naver.com/jeonpt9035/223375768615>



안녕하세요

오늘은 올바른 스쿼트(Squat) 방법에 대해서
포스팅을 해보고자 합니다.

스쿼트(Squat)는 많은 사람들이
하체 근력 증진을 위해서
널리 사용하는 운동이자,
하체 근력의 주요 검사로도
활용을 하기도 합니다.



스쿼트에 사용되는
주된 근육으로는
대퇴사두근(Quadriceps Femoris), 햄스트링(Hamstring),
비복근(GCM), 대둔근(Gluteus Maximus) 등입니다.

또한 고관절과 발목 관절의
근육활동에도 영향을 받으며
흔히 코어근육이라고 하는
복부근육(Abdominal)과 척추기립근(Erector Spinae)의
협응이 필요로 하는 운동이기도 합니다.

이러한 근육활동 뿐만아니라
완벽한 깊은 스쿼트(Deep Squat)를
수행하기 위해서는 다관절의
관절가동범위(ROM)를 요구합니다.



올바른 스쿼트를 하기 위한
스쿼트 자세를 살펴보면
근거 기반의 지침에 따르면
스쿼트는 **어깨너비 이상의 발자세**와
발의 지면을 편평하게 유지하고
발가락을 약 10도 정도 바깥쪽을
향하게 위치합니다.

무릎을 구부리는 동작을 진행할 경우
무릎이 **내측**이나 **외측**으로 치우치지 않고
경골(Tibia)와 대퇴골(Femur)가 일직선상을
유지할 수 있도록 해야 합니다.

그리고 시상면상에서 자세를 관찰하였을 때
오늘의 메인 주제인
무릎이 발끝을 넘지 말아야 한다는 이야기는
오래 전부터 자주 언급되는
이야기 중 하나였습니다.

과연 스쿼트를 진행하는 동안
무릎이 발끝을 넘지 않는 것이
좋은가요?



스쿼트를 수행하는 동안
무릎이 발 끝을 넘지 않는,
무릎의 전방 이동을 제한하는 형태는
분명 무릎에 가해지는 스트레스를
최소화 시킬 수 있는 장점이 있습니다.

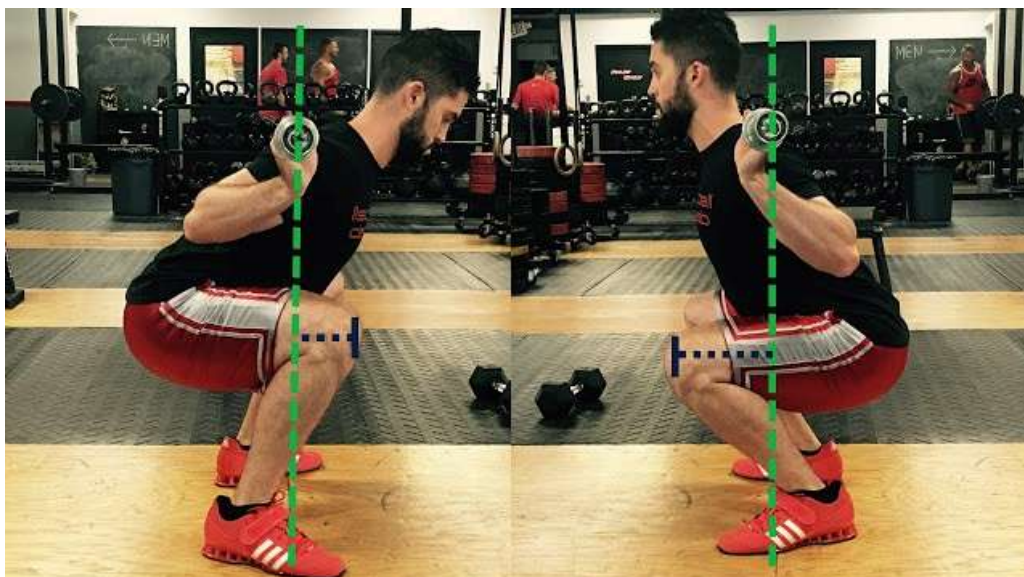
그러나
반대로 요추(Lumbar)와
고관절(Hip Joint)에
가해지는 스트레스는 증가
하게 될 것입니다.

요추 전만은 감소하고,
흉추 굴곡은 증가하는
형태가 만들어지게 되며,
일정 이상의 부하가
가해지게 된다면 위와 같은 자세는
더욱 뚜렷하게 나타나게 됩니다.



반면에 무릎의 전방이동을 제한하지 않고
스쿼트를 수행하게 되면
무릎의 굴곡 관절가동범위가 증가하게 되면서
요추와 흉추, 고관절에
가해지는 부하는 감소
하게 될 것 입니다.

뿐만아니라
불충분한 무릎굴곡의 가동범위로 인해
대퇴사두근을 포함한 하지에 대한
충분한 근활성화를 이끌어내기에는
부족한 면이 있습니다.



따라서 무릎의 전방이동을 제한하지 않고
스쿼트를 진행하게 되면
무릎굴곡 가동범위가 증가함에 따라
대퇴사두근과 햄스트링,
비복근에 대한 근활성도가
증가하는 결과를 가져올 수도 있습니다.

특별한 이유가 없는 상태에서
무릎의 전방이동을 제한하는 자세를
권유하거나 시행하는것은
결코 옳은 방향은 아닙니다.

단, **특별한 케이스**가 존재합니다.
후방십자인대(PCL), 대퇴슬개관절(PFJ),
경대퇴관절(TFJ)와 같은 구조물에
가해지는 스트레스는 무릎 굴곡이
증가함에 따라서 함께 증가하게 됩니다.

따라서 **무릎 손상**이나
퇴행성 무릎 질환을 가진 대상자의 경우
무릎 굴곡의 양 또는 전방이동을
조절하며 운동을 하는것이
반드시 필요합니다.