

블앤유의 헬스라이프

스쿼트 종류 자세 효과 하체운동종류 루틴 추천



블앤유 BlogAndYou

안녕하세요, 여러분의 블로그 성장을 돕는
운동 인플루언서 블앤유(BlogAndYou) 입니다

스쿼트는 하체 근육을 강화하고,
전신 운동으로서 체력과 균형을 증진하는
효과적인 운동입니다.

그렇기때문에 변형 스쿼트의 종류도 다양한데요

이번 포스팅에서는 다양한 스쿼트 종류와 효과,

블앤유의 헬스라이프

스쿼트 종류

기본 스쿼트



보폭이 어깨너비 정도가 되는
기본 스쿼트입니다.

블앤유의 헬스라이프

기본 스쿼트에서 허벅지가 바닥과
평행을 넘어 아랫부분까지 내려가는 것을
풀 스쿼트라고 부릅니다.



스쿼트 자세

1. 발을 어깨 너비로 벌리고 서서

블앤유의 헬스라이프

허벅지가 바닥과 평행해질 때까지 내려갑니다.

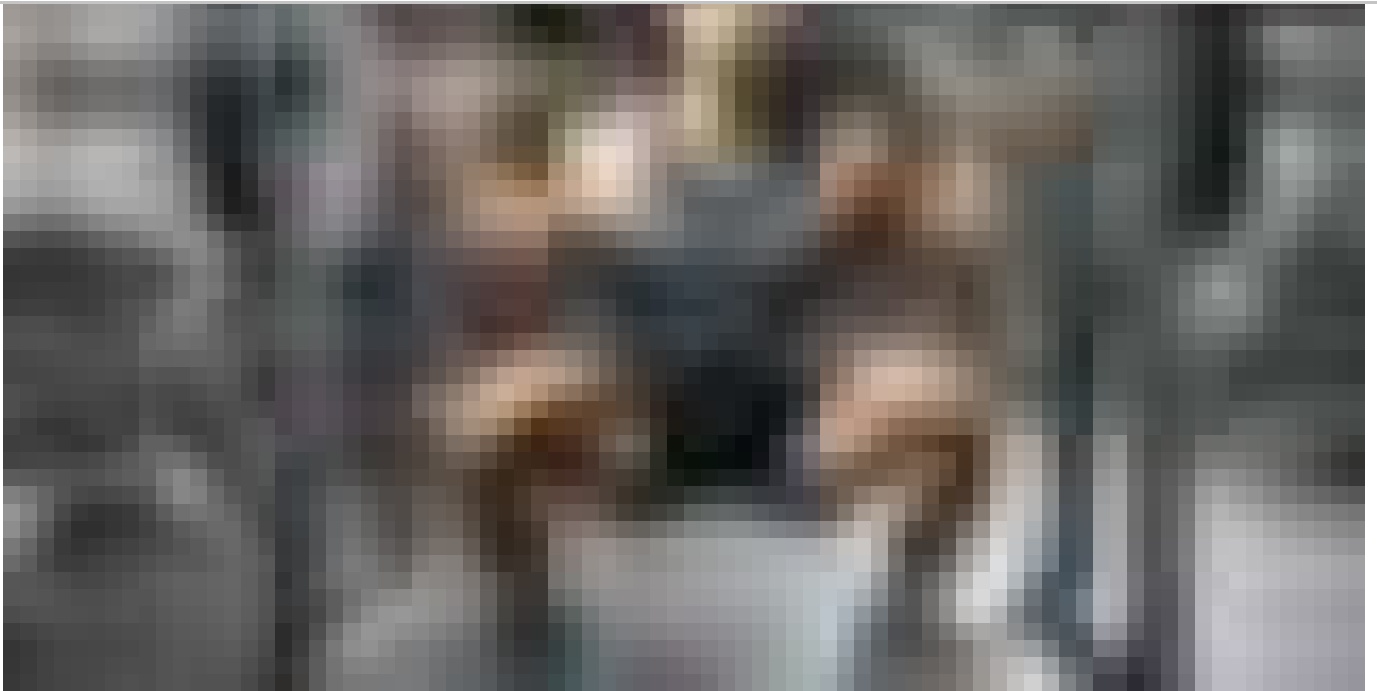
3. 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의하며,
허리를 곧게 유지합니다.

4. 다시 시작 자세로 돌아옵니다.



와이드 스쿼트

블앤유의 헬스라이프



와이드스쿼트는 보폭이 어깨너비보다 넓어서
내전근(허벅지 안쪽 근육)을 더욱
집중적으로 강화할 수 있습니다.

엉덩이 근육 또한 효과적으로 키울 수 있죠.

와이드스쿼트 자세

1. 발을 어깨 너비보다 넓게 벌리고 서서
발끝은 바깥쪽으로 향하게 합니다.
2. 무릎을 굽히며 엉덩이를 뒤로 빼고,
허벅지가 바닥과 평행해질 때까지 내려갑니다.
3. 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의하며,
허리를 곧게 유지합니다.
4. 다시 시작 자세로 돌아옵니다.

블앤유의 헬스라이프



내로우스쿼트는 대퇴사두근(허벅지 앞쪽 근육)을
집중적으로 강화할 수 있습니다.

코어 근육을 단련하며 전신의
균형과 안정성을 향상시킵니다

내로우 스쿼트 자세

1. 발을 엉덩이 너비로 좁게 벌리고 서서
발끝은 정면을 향하게 합니다.
2. 무릎을 굽히며 엉덩이를 뒤로 빼고,
허벅지가 바닥과 평행해질 때까지 내려갑니다.
3. 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의하며,
허리를 곧게 유지합니다.

블앤유의 헬스라이프



블앤유의 헬스라이프

바벨 백 스쿼트와는 다른 효과가 있습니다.

허벅지와 엉덩이 근육을 강화하면서도,
코어와 상체 근육도 함께 단련할 수 있습니다.

프론트 스쿼트 자세

1. 발을 어깨 너비로 벌리고 서서
바벨을 어깨 앞쪽에 놓고 잡습니다.
2. 무릎을 굽히며 엉덩이를 뒤로 빼고,
허벅지가 바닥과 평행해질 때까지 내려잡니다.
3. 무릎이 발끝을 넘지 않도록 주의하며,
허리를 곧게 유지합니다.
4. 다시 시작 자세로 돌아옵니다.

스쿼트 허리 무릎 주의사항

블앤유의 헬스라이프



블앤유의 헬스라이프

우리가 가는 이유는
주로 잘못된 자세 때문입니다.

아래 주의사항을 꼭 체크해주세요

중립 척추 유지



© [yellowteapot](#), 출처 Unsplash

스쿼트를 할 때 허리를 과도하게
굽히지 않도록 합니다.

허리를 곧게 유지하며
코어를 단단히 잡아야 합니다.

블앤유의 헬스라이프



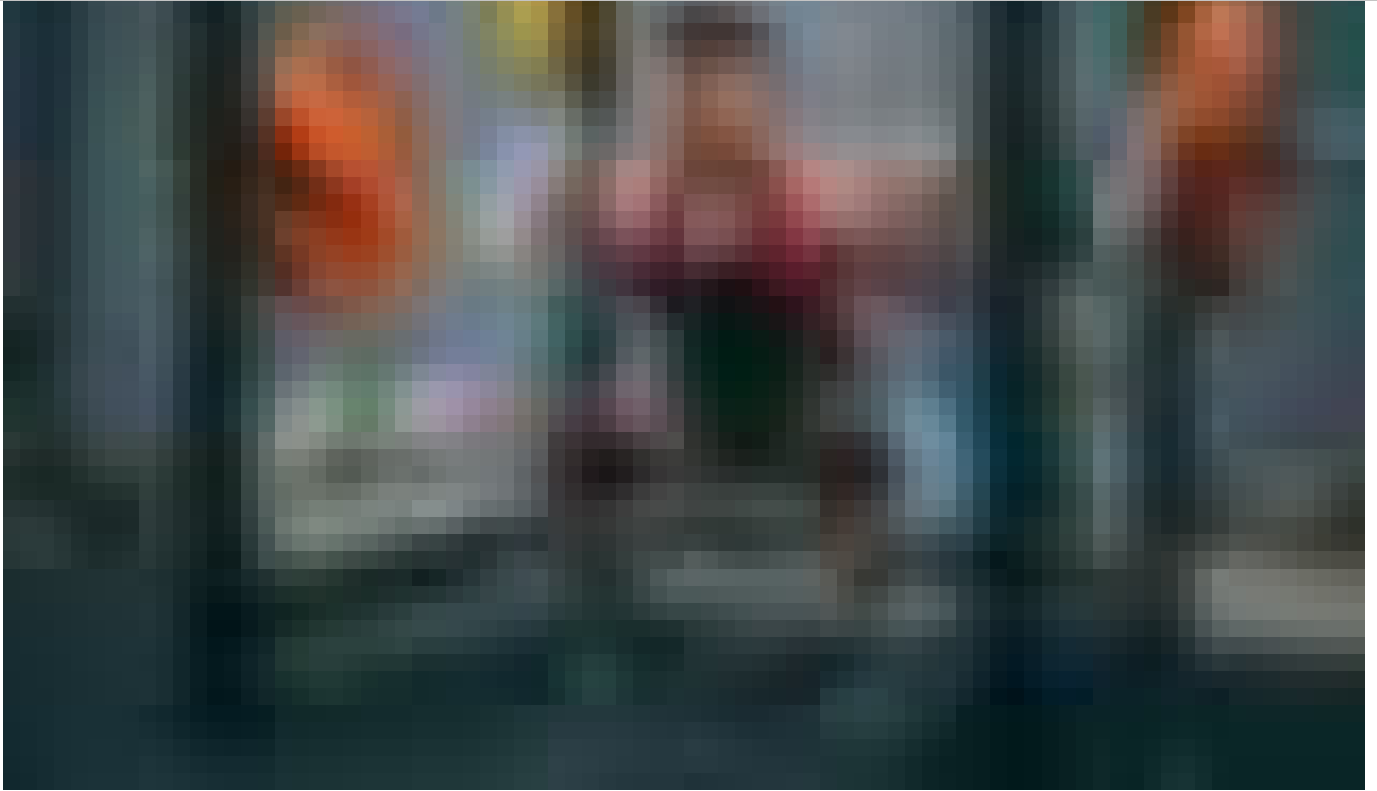
© [alexanderredl](#), 출처 Unsplash

무릎이 안쪽으로 모이지 않도록,
발끝을 과도하게 넘지 않도록 주의합니다.

발끝과 일직선을 유지하는 것도 중요합니다.

발의 위치

블앤유의 헬스라이프



© aloragriffiths, 출처 Unsplash

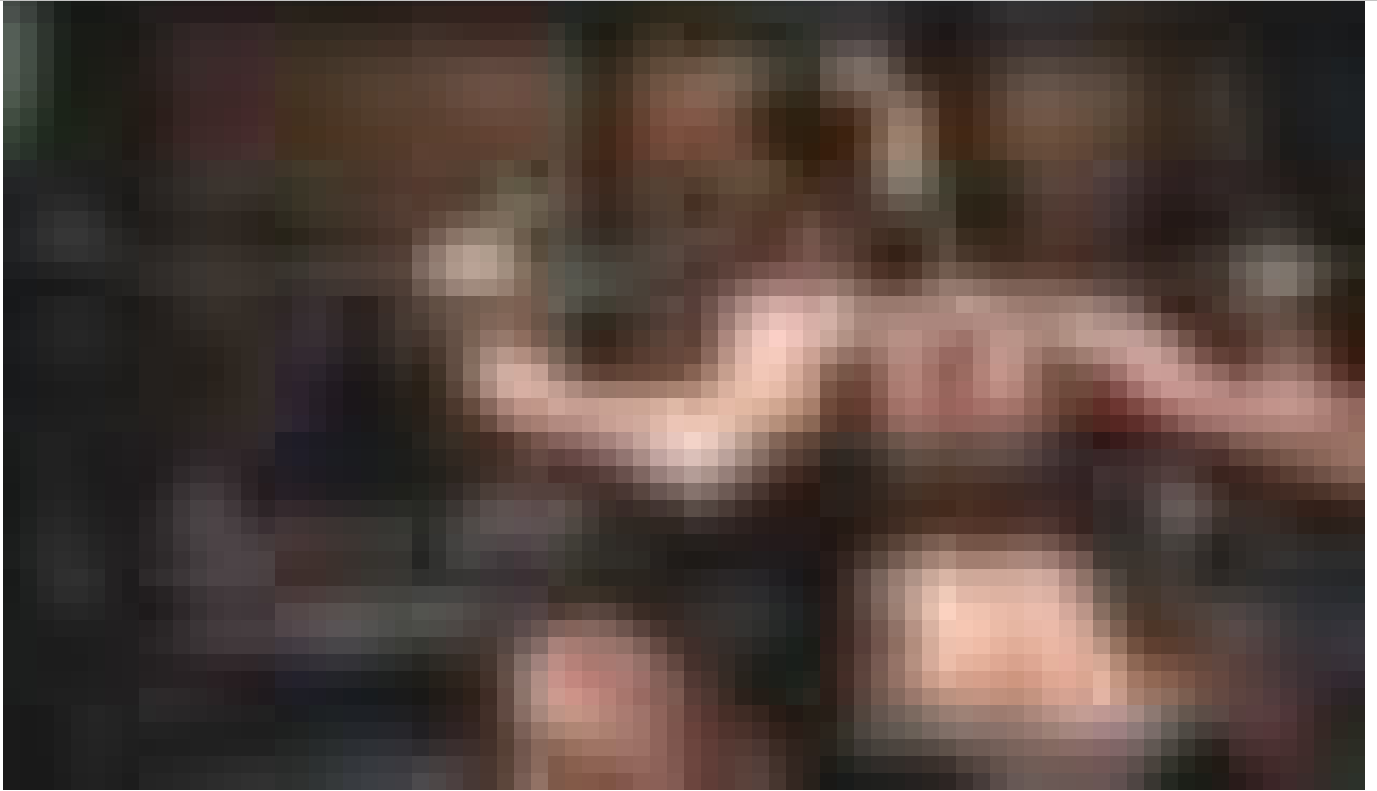
발의 위치를 적절히 조절하여
균형을 유지합니다.

사람에 따라 신체구조가 다르기때문에
적절히 찾아가는 과정도 필요합니다.

처음에는 전문가의 도움을 받는것이 좋습니다.

점진적인 중량 증가

블앤유의 헬스라이프



© sxoxm, 출처 Unsplash

무게를 점진적으로 증가시키며,
무리한 중량을 피합니다.

스쿼트는 다양한 변형 운동을 통해
하체 근력과 전신의 균형을
효과적으로 단련할 수 있는 운동입니다.

와이드 스쿼트, 내로우 스쿼트,
폴 스쿼트, 프론트 스쿼트를 통해
각각의 효과를 극대화할 수 있으며,

올바른 자세와 주의사항을 지켜
안전하게 운동할 수 있습니다.