

스쿼트 효과 망치는 잘못된 운동 자세 3가지

스쿼트 제대로 하는 방법

by 텐바디 Jan 07, 2018

스쿼트는 효과가 뛰어난 대표적인 하체 운동으로써 장비가 필요하지 않으며, 집에서도 간단하게 진행할 수 있기 때문에 많은 사람들이 선호하는 운동인데요. 스쿼트를 하면 근육이 생성되고, 관절 및 뼈를 강화시키는데 도움을 주며, 운동 능력 및 신체 능력 향상, 자세 교정, 호르몬 변화 등 긍정적인 몸의 변화들이 일어납니다. 하지만 올바른 자세로 하지 않을 경우, 허리 통증이나 무릎 통증 및 근육의 불균형을 초래하여 건강을 해칠 수 있는데요. 스쿼트의 잘못된 운동 자세 및 제대로 하는 방법을 소개합니다.

스쿼트 효과 망치는 잘못된 운동 자세 3가지

| 잘못된 자세_무릎



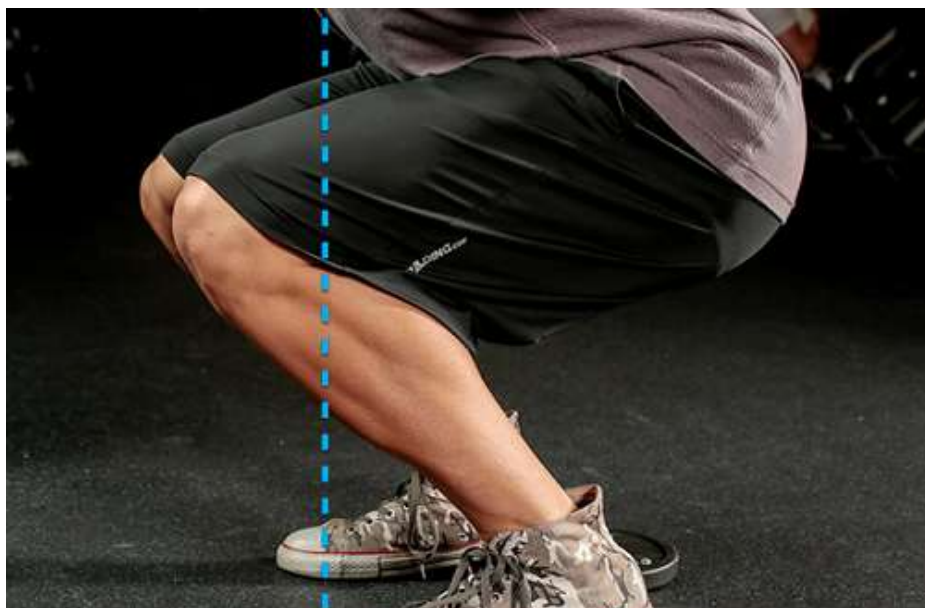
스쿼트 자세에 집중하지 않고 방심하면, 자신도 모르는 사이에 앉으면서 무릎이 안쪽으로 쏠리게 되는 현상이 발생할 수 있는데요. 허벅지가 안쪽으로 회전하면서 무릎을 끌고 들어가며 벌어지는 현상입니다. 이러한 자세가 반복되면, 엉덩이 근육과 허벅지 근육에 불균형을 초래할 수 있고, 무릎에 통증이 발생할 수 있는데요. 무릎은 발과 동일선상에 위치할 수 있도록 해야 합니다.

잘못된 자세_허리



스쿼트의 흔한 실수 가운데 하나는 하체 자세에 집중하는 나머지 상체를 신경쓰지 않는 것인데요. 허리를 포함한 어깨가 둥글게 말리면, 허리에 압력을 가할 수 있어서 허리 통증으로 이어질 수 있는 자세입니다. 그렇기 때문에 상체를 최대한 꼿꼿하게 유지한다는 생각으로 허리를 펴서 운동하는 것이 좋습니다.

잘못된 자세_균형



개인마다 신체 비율이 다르기 때문에 무릎이 발끝을 넘어가는 것에 신경을 쓸 필요는 없지만 몸의 균형이 무너지지 않게 주의해야 하는데요. 무릎이 앞으로 지나치게 쏠리면, 몸의 균형이 무너지고 체중이 무릎에 많이 실리게 될 수 있습니다. 따라서 무릎은 반복적으로 압력을 받으며 통증을 느낄 수 밖에 없는데요. 스쿼트를 처음 시작할 때는 옆에서 동작을 지켜봐주는 사람이 있으면 도움이 됩니다.

올바른 스쿼트 자세



스쿼트 후 생기는 무릎 통증이나 허리 통증의 대부분은 잘못된 자세에서 발생합니다. 스쿼트를 제대로 하기 위해서는 어깨 넓이로 발을 벌리고 서서 발가락이 전면을 향하도록 선 후, 허리는 곧게 펴고, 상체도 최대한 꼿꼿하게 펴는 것이 좋습니다. 그리고 무릎의 위치를 신경쓰기 보다는 의자에 앉는다는 느낌으로 자연스럽게 엉덩이를 낮춥니다.

스쿼트 대체 운동



브릿지는 둔근, 햄스트링, 복근을 강화시키는 운동이면서 동시에 무릎과 엉덩이에는 최소한의 압박만을 주는 운동인데요. 스쿼트 운동이 어렵거나 통증이 느껴진다면, 브릿지 운동으로 대체하여 운동 효과를 볼 수 있습니다. 먼저 똑바로 누운 다음 무릎을 구부리고, 다리는 엉덩이 넓이로 벌리며, 발을 곳곳이 세웁니다. 그리고 복근에 힘을 주면서 발꿈치를 이용하여 엉덩이를 들어 올립니다. 그런 다음 둔근을 쥐어짜면 되는데요. 몇 초간 자세를 유지한 다음, 엉덩이를 낮춥니다. 20회씩 3세트 진행하세요.

운동 후 흔히 저지르는 최악의 실수 5가지

운동 후 저지르는 몇 가지 음식 섭취 실수 때문에 열심히 노력한 결과가 늦춰지거나 사라지는 경우가 종종 있는데요. 운동 효과를 극대화시키기 위해서는 운동 후의 시간

tenbody.kr

플랭크 운동 효과 망치는 잘못된 자세 3가지

코어 근육을 만들면서 전신 운동에도 효과 만점인 플랭크는 얼핏 보기에 쉬워 보이지만 올바른 자세로 1분 이상 버티는 것이 생각보다 어려운데요. 잘못된 자세로 오래 버

tenbody.kr

스쿼트보다 효과 좋은 엉덩이 볼륨 키우는 운동 5가지