

# 골프 근육을 키워라

정 석 환

퍼스널 트레이너, jsh2646@naver.com

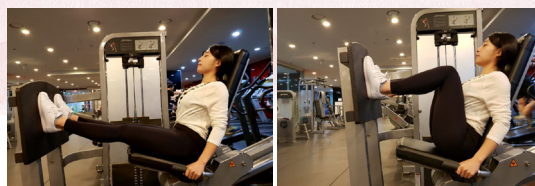
이번 연재는 4편중 마지막으로 비거리 향상 프로그램을 만들었습니다. 웨이트 트레이닝의 강도 있는 훈련을 통해 자신의 비거리를 늘리길 바랍니다.

골프 경기에 드라이버 샷의 비거리는 세컨드 샷시 클럽 선택과 코스 공략에 매우 중요한 요소입니다. 비 거리에 영향을 미치는 요인은 임팩트 시의 백스핀, 타출각, 볼 초속도 등이 주요인들로 작용되고 있습니다. 그러나 이 요인은 헤드 스피드의 상호작용에 의해 영향을 받게 되며, 빠른 헤드 스피드는 정지하여 있는 볼에 강한 충격량을 전달하게 되어 더욱 많은 비거리를 가질 수 있습니다. 이러한 스윙의 대부분은 하지의 대근육에서 얻어지기 때문에 다리와 엉덩이는 스윙의 동력이고 팔과 손은 동력 전달 장치라고 볼 수 있습니다(황인승, 1993). 또한 근추속 속도가 빠르면 빠를수록 클럽헤드의 속도는 증가됩니다. 이러한 빠른 헤드 스피드를 만들어 내는데 필요한 체력 요인은 근력, 근파워, 유연성이며 웨이트 트레이닝은 이런 체력 요인을 발달시킬 수 있는 훈련입니다. 다음 8주 훈련 프로그램은 그동안 선행 연구에서 제시된 드라이버 스윙 시 기여도가 높은 대퇴사두근, 대퇴이두근, 비복근, 복근, 척추기립근, 광배근, 삼각근, 상완이두근, 상완삼두근, 요측수근굴근 등의 근기능 향상을 위한 8종목으로 구성하였습니다(2004, 조상우, 박범영).

표 1.

훈련 종류	강도(%)	세트	빈도
leg press	50%	3~4세트	주3일
lat pull down			
leg curl			
shoulder press			
back extension			
toe press			
barbell wrist curl			
sit up			
	25회 4세트		

## 1. Leg press



### 실시방법

어깨너비로 발판에 발바닥을 고정해주고 양쪽 그림을 잡은 상태에서 힘껏 밀어줍니다.

다시 천천히 내려가고 다시 힘껏 밀어줍니다.

호흡은 내릴 때 들이마시며 밀 때 내쉽니다.

### 주의사항

발 뒤꿈치가 떨어지지 않도록 주의하며 만약 떨어진다면 종아리와 뒷 허벅지근육을 충분히 스트레칭합니다.

## 2. Lat pull Down



### 실시방법

어깨너비로 바를 잡고 앉은 상태에서 바를 가슴위로 힘껏 당겨줍니다.

호흡법은 가슴위로 힘껏 당길 내시며 관절을 펴주며 호흡을 들이마십니다.

### 주의사항

턱걸이의 대체 운동기구로 많이 선호하는 기구이지만 등을 조이지 않고 팔로만 하시는 분들도 많아 정확한 운동법은 짐 트레이너에게 요청하는 것이 바람직합니다.

## 3. Leg Curl



### 실시 방법

앉은 상태에서 무릎을 고정합니다. 패드는 발목에 위치시킵니다. 손잡이를 잡고 힘껏 무릎을 구부려 주고 천천히 펴줍니다.

호흡은 당길 때 내시며 펴 때 들이마십니다.

### 주의사항

무리하게 무게를 올려 하지 않도록 합니다.

## 4. Shoulder Press



### 실시 방법

손바닥이 정면을 향하도록 그립을 잡고 머리 위로 힘껏 들어올려줍니다.

호흡은 내시며 들어올리며 천천히 들이마시며 내립니다.

### 주의사항

그립의 위치가 어깨보다 아래에 위치하지 않도록 안정 조절을 한 뒤 실시합니다.

어깨의 손상이 있거나, 회전근개손상이 있을 경우 “골프 근육을 키워라 1편 부상”을 참고하시면 됩니다.

## 5. Back Extension



### 실시방법

발을 지지대에 고정하고 허벅지를 앞부분이 패드에 닿게 엎드립니다.

양팔은 가슴 위에 모르고 시선은 전방을 주시합니다.

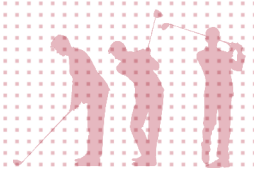
허리를 곧게 편 상태를 유지하면서 몸통을 90도 정도로 숙이고 등이 곧게 펴질 때까지 상체를 들어 올립니다.

### 주의 사항

천천히 실시하며, 과신전 되지 않도록 합니다.

## 6. Toe press





## 실시방법

머신에 앉아 등과 허리를 패드에 고정시킵니다. 발판에 발끝 1/3 정도 걸치고 무릎을 펴주면서 밀어줍니다. 종아리가 수축되는 느낌으로 발뒤꿈치를 최대한 들어줍니다. 종아리가 늘어나는 느낌으로 발뒤꿈치를 발판보다 더 아래로 내립니다.

## 주의사항

발이 발판에서 미끄러지지 않도록 합니다.

## 7. Dumbbell wrist curl



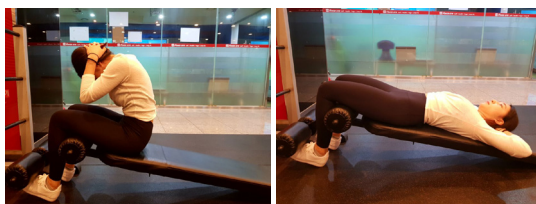
## 실시방법

벤치에 앉아 손바닥이 위쪽으로 향하게 덤벨을 잡고 허벅지 위에 전완부를 올려놓습니다. 손등을 바닥 쪽으로 구부리면서 덤벨을 내립니다. 손목을 위로 올려 덤벨을 들어 올립니다.

## 주의 사항

반동을 주지 않고 근수축의 가동범위가 최대가 되도록 실시합니다.

## 8. Sit up



## 실시방법

잇업 머신에 발을 정확히 걸어줍니다. 양손은 후두골과 경추뼈의 경계면에 위치하여 머리를 잡아주고 팔꿈치를 모아 상체를 일으킵니다. 팔꿈치를 양쪽 무릎에 터치하고 천천히 요추에서 경추로 허리를 펴주며 눕고 다시 경추에서 요추로 몸을 일으켜 실시합니다.

## 주의사항

상체를 일으키고 내려올 때 허리가 먼저 붙어서 내려올 수 있게 합니다.

운동강도를 50%로 한 이유는 40%, 50%, 60%의 훈련강도를 실시하여 비거리 증가의 가장 영향을 주는 실험을 한 결과 50%로 가장 좋았기 때문입니다.

운동강도는 1RM(1Repetition Maximum=1회 최대로 들어 올릴 수 있는 중량)으로 측정하는 방식이 있습니다. 1RM 측정은 최대근력을 측정하는 방식으로 보다 정확한 운동강도 설정을 위해서는 반드시 필요합니다. 하지만 실시방법에 있어서 고중량을 반복하다보면 다칠 위험성이 있기 때문에 간접 측정법을 제시해 드리겠습니다.

$1RM = Wo + Wl$  -  $Wo$  = 충분한 준비 운동 후 약간 무겁다고 생각되는 중량(7~8회 반복 가능한 무게) -  $Wl = Wo \times 0.025 \times R$  (\* R = 실제로 반복한 횟수)

운동강도 50%의 운동을 1RM으로 설정 할 때에는 1RM 60%의 운동을 하는 것을 추천합니다.

1RM 60%의 운동의 반복 횟수는 12~15회로 실시합니다.

예를들어 레그프레스를 100kg이 1RM이라고 할 때 60kg의 무게로 12~15회로 3~4세트를 실시합니다.

훈련을 소화하다 보면 체력향상은 반드시 옵니다. 그렇기 때문에 운동강도는 점점 올라 갈 수 밖에 없습니다. 위 프로그램을 지속적으로 할 계획이 있다면 월1회 1RM 측정을 하여 운동강도를 계속해서 수정 하시길 바랍니다.

골퍼라면 위와 같은 프로그램을 기본 8~12주 프로그램을 실시한다면 비거리는 반드시 향상 될 것입니다.

이상 골프근육을 키워라 총4편의 연재를 마치겠습니다.