

이달의 운동



1. 복근은 내장을 보호하고 허리를 강화시키는 근육으로 크게 복직근, 내·외복사근으로 나눌 수 있습니다. 남녀 불문하고 몸매를 다듬는데 가장 주요한 운동 부위입니다.
2. 상체를 올리는 동작에서 호흡을 내쉬며 근육을 짜는 듯한 느낌을 느껴야 합니다.
3. 근육은 부단한 트레이닝으로 탄생하는 '성실함'의 상징입니다. 조금한 마음을 버리고 꾸준히 실시하면 균형 잡힌 멋진 복근을 만날 수 있습니다.

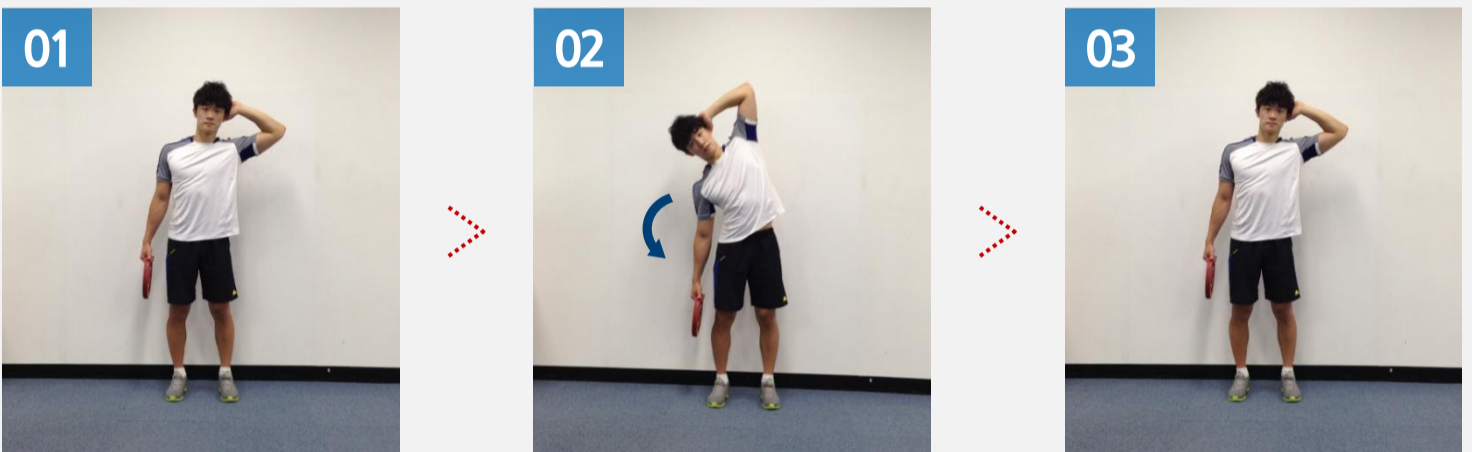
복근 운동

크런치 (Crunch) - 상복근



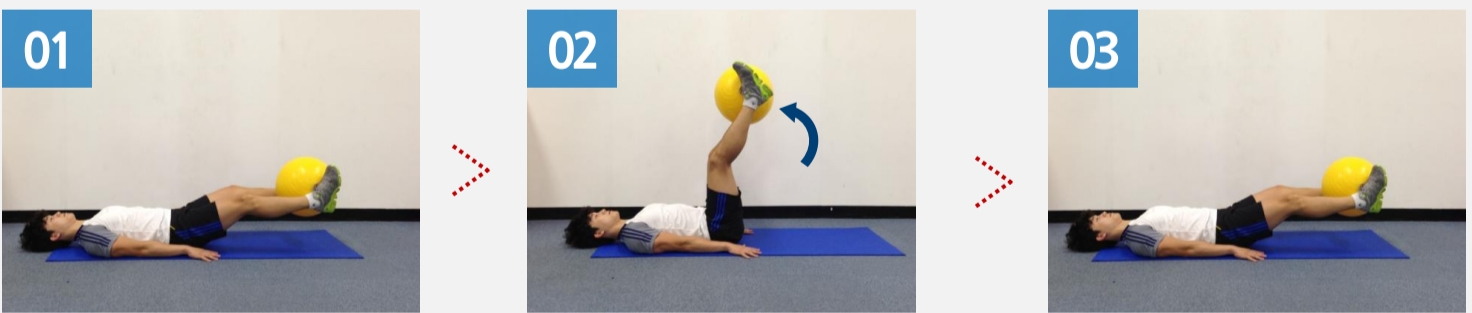
1. 말려진 매트를 등에 대고 무릎을 구부린 상태로 바닥에 눕습니다.
2. 어깨가 바닥에서 약 10cm 떨어지도록 등을 구부리면서 상복부를 수축합니다.
3. 상복부의 긴장을 느끼면서 천천히 몸통을 바닥으로 눕힙니다. 다시 천천히 시작 자세로 돌아옵니다.

사이드 밴드 (Side bend) - 내·외복사근



1. 골반 너비로 서서 오른손에 덤벨을 들고 왼손은 머리 뒤에 댑니다.
2. 왼쪽 옆구리가 스트레칭되는 것을 느끼며 덤벨을 든 오른쪽으로 상체를 기울입니다.
3. 다시 왼쪽 옆구리가 수축이 되는 것을 느끼며 덤벨을 들어올려 처음 자세로 돌아옵니다. 반대쪽도 같은 방법으로 실시합니다.

레그 레이즈 (Leg Raise) - 하복근



1. 볼을 다리 사이에 끼고 양 팔을 벌려 바닥에 눕습니다.
2. 다리를 들어올린 후 무릎을 살짝 구부립니다. 골반을 가슴 쪽으로 말아 올립니다.
3. 저항을 느끼며 다시 원위치 합니다.

리버스 크런치 (Reverse Crunch) - 하복부



1. 다리를 들고 무릎을 살짝 구부리고 양 팔을 벌려 바닥에 눕습니다.
2. 허리가 바닥에서 10cm 정도 떨어질 때까지 골반을 둥글게 말아 올립니다.
3. 하복부의 긴장을 유지하면서 다리를 천천히 내리며 원위치 합니다.

No sweat, no sweet