

장애가 있는 회원을 위한 무산소 운동 짜기

무산소 운동은 근육을 기르고 지키는 좋은 방법입니다. 장애와 관련된 일상 동작을 더 잘 해내도록 돕기도 합니다. 무산소 운동을 잘 짜는 방법을 알려 드립니다.

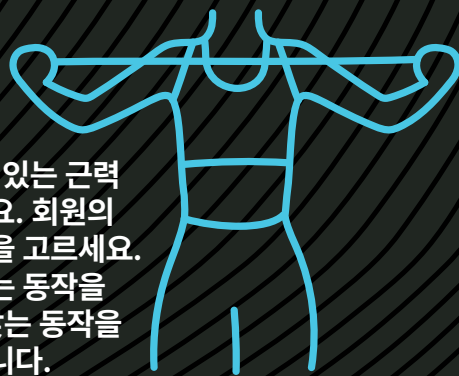


빈도

ACSM은 온몸 근력 운동을 주 2일 하고 그 사이에 하루 이상 쉬 것을 권합니다. 다만 처음에는 이것도 벅찬 회원이 있습니다. 형편에 맞게 조절하세요.

운동 종류

운동할 공간에서 할 수 있는 근력 운동을 모두 살펴보세요. 회원의 목표와 이어지는 운동을 고르세요. 이를테면 휠체어를 미는 동작을 튼튼히 하거나, 옮겨 앉는 동작을 익히는 운동이 그렇습니다.



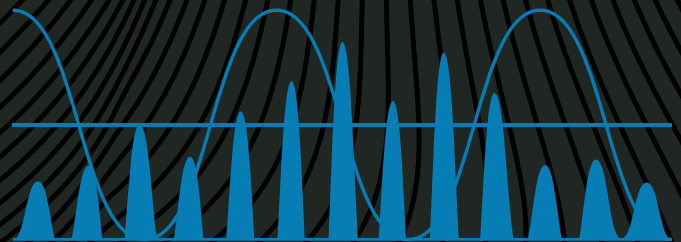
운동 순서

큰 근육 부위를 작은 근육 부위보다 먼저, 여러 관절을 쓰는 운동을 한 관절만 쓰는 운동보다 먼저 하세요. 복잡한 운동에서 단순한 운동으로 넘어가고, 가능하다면 상체와 하체 운동을 번갈아 하세요.



강도

알맞은 강도는 회원의 장애와 체력에 따라 다릅니다. ACSM은 여러 장애와 만성질환에 대한 지침을 내놓고 있습니다. 대체로 1회 최대 반복 무게의 60%로 하거나, 근육이 지칠 때까지 10~15회 하는 것이 알맞습니다. 주관적 운동강도(RPE) 척도를 함께 쓰는 것도 생각해 보세요.



운동량

'회'는 한 세트에서 운동을 되풀이하는 횟수이고, '세트'는 한 번의 운동에서 그것을 몇 번 반복하는지를 말합니다. 운동량은 강도와 반대로 가야 합니다. 크게 보아 무게를 올리면 횟수는 줄어야 합니다.