

WEBVTT

00:00:19.962 --> 00:00:20.939

안녕하세요?

00:00:21.039 --> 00:00:23.182

지식의 강사 김태연입니다.

00:00:23.666 --> 00:00:28.432

하체는 코어에서 받고 있는
중력 중심을 말단 부위로

00:00:28.532 --> 00:00:32.493

분산시키며 힘의 적절한 분배에
중요한 역할을 합니다.

00:00:32.593 --> 00:00:36.587

하체 근력이 약하면 코어에
직접적으로 가해지는

00:00:36.612 --> 00:00:41.285

과한 스트레스를 견뎌낼 수 없으므로
다리의 근력 운동은

00:00:41.385 --> 00:00:44.032

코어 강화에 필수적인 요소입니다.

00:00:44.132 --> 00:00:49.045

하체가 전체적으로 강화되기
위해서는 힘의 균형을 잃은 지점이

00:00:49.145 --> 00:00:53.662

어디인지 찾고 이에 대한 섬세한
교정 운동이 우선되어야 합니다.

00:00:53.762 --> 00:00:58.446

그 시작은 골반 내 심부의
코어 구조나 발에서부터

00:00:58.546 --> 00:01:00.669

출발하는 것이 효과적입니다.

00:01:00.769 --> 00:01:04.345

그 후에 전체적인 힘의
역학을 활용하는 움직임

00:01:04.445 --> 00:01:08.714

설계하는 것이 가장 효율적이라는
것을 기억해 주기 바라면서

00:01:08.814 --> 00:01:11.024

오늘 동작들을 배워보겠습니다.

00:01:22.990 --> 00:01:25.231

먼저 한 발 서기 운동입니다.

00:01:25.331 --> 00:01:29.854

지난 시간 옆으로 누워서 엉덩이
운동을 했던 걸 기억할 텐데요.

00:01:29.954 --> 00:01:34.567

이 동작은 그 운동의 서서 하는 버전이라고 생각하면 됩니다.

00:01:34.667 --> 00:01:41.031

먼저 척추 측면에서 귓볼과 골반, 발목까지 일직선상에 서주고요.

00:01:41.131 --> 00:01:44.046

두 손은 골반 위에 올려놓은 상태에서

00:01:44.146 --> 00:01:48.134

한쪽씩 다리를 들어 올리는 동작을 추가할 텐데요.

00:01:48.234 --> 00:01:54.214

다리를 들고 올리는 것 때문에 균형과 지탱에 힘이 드는 분들은

00:01:54.314 --> 00:01:58.835

벽이나 다른 부분을 잡고 서서 동작해도 좋습니다.

00:01:58.935 --> 00:02:04.417

이 상태에서 어깨에서 골반까지 네모난 상자 모양을 유지해 주고

00:02:04.517 --> 00:02:09.638

한쪽씩 무릎을 접어 배꼽 쪽으로 다리를 들어 올려주세요.

00:02:10.988 --> 00:02:16.971

다시 내렸다가 다리를 들어 올릴 때 지탱하고 있는 발 쪽의

00:02:17.071 --> 00:02:22.877

무릎을 들고 흔들림이 보이지 않도록 유지하는 것이 중요하고요.

00:02:22.977 --> 00:02:28.342

다시 내려주고 교차해서 반복하면서 오른쪽이나 왼쪽에

00:02:28.442 --> 00:02:32.487

차이가 느껴지는 곳이 있다면 혹은 더 힘든 쪽이 있다면

00:02:32.587 --> 00:02:36.630

그쪽이 어디인지 여러 번 반복 횟수를 통해서

00:02:36.730 --> 00:02:39.025

찾아보는 것도 좋을 것 같습니다.

00:02:39.125 --> 00:02:42.892

이렇게 한 발 서기 동작은 오른 다리, 왼 다리 교차하며

00:02:42.992 --> 00:02:45.978

8회~10회 정도 반복하면

좋은 것 같네요.

00:02:57.652 --> 00:03:00.884

두 번째, 와이드 스퀘트
동작입니다.

00:03:00.984 --> 00:03:05.328

똑같이 매트와 중앙에
서서 두 다리는 골반보다

00:03:05.428 --> 00:03:08.695

조금 넓게 위치해 주세요.

00:03:08.795 --> 00:03:14.609

두 손은 골반 위에 올리고
뒤꿈치와 발바닥 전체로

00:03:14.709 --> 00:03:16.566

지면을 강하게 눌러줍니다.

00:03:16.666 --> 00:03:20.661

이 동작에서 골반을 아래로
내렸다 위로 올리면서

00:03:20.761 --> 00:03:24.593

허벅지 안쪽과 엉덩이
바깥쪽의 근육이 쓰이는 걸

00:03:24.693 --> 00:03:29.489

느끼게 될 테고 그에 따른 이완이
같이 느껴지면 좋습니다.

00:03:29.589 --> 00:03:35.054

이 상태에서 무릎을 바깥으로
접으면서 몸통 전체가 내려가며

00:03:35.154 --> 00:03:41.070

앉았다가 허벅지 안쪽의 힘을
쓰면서 위로 다시 일어납니다.

00:03:41.170 --> 00:03:45.171

무릎은 안으로 말리지 않게
혹은 발바닥이 안으로

00:03:45.271 --> 00:03:50.777

쏟리지 않도록 유의하면서
앉고 일어서기를 반복하고요.

00:03:50.877 --> 00:03:53.431

측면에서 봤을 때, 계속해 주세요.

00:03:53.545 --> 00:03:59.237

뒤꿈치와 뒷발과 골반에서의
선상이 앞으로나 뒤로

00:03:59.337 --> 00:04:03.068

기울어지지 않도록 최대
범위를 찾아가면서

00:04:03.168 --> 00:04:06.598

내가 앉을 수 있는

가장 낮은 범위까지

00:04:06.698 --> 00:04:11.035

무릎을 접고 골반을
접으면서 내려갔다

00:04:11.135 --> 00:04:16.262

다시 지면을 눌러 탄성을 가지고
일어나는 느낌으로 일어납니다.

00:04:16.362 --> 00:04:19.181

허벅지 안쪽이
늘어나는 걸 느낄 테고

00:04:19.281 --> 00:04:22.377

허벅지 안쪽 힘으로
다시 올라올 거고요.

00:04:22.477 --> 00:04:25.709

이렇게 8회~10회
정도 와이드 스쿼트

00:04:25.809 --> 00:04:27.737

반복해 주면 좋을 것 같습니다.

00:04:40.128 --> 00:04:43.254

세 번째 동작은
런지 트위스트입니다.

00:04:43.354 --> 00:04:48.429

발목의 안정성과 골반의 안쪽,
바깥쪽 운동을 하고 나서는

00:04:48.529 --> 00:04:53.299

이렇게 하체 지구력이 요구되는
전체 운동 동작을 배워보면서

00:04:53.362 --> 00:04:55.559

런지 트위스트를 진행해 볼 텐데요.

00:04:55.659 --> 00:05:01.318

먼저 골반은 중립인 상태에서
척추와 함께 일직선상에 두고요.

00:05:01.418 --> 00:05:04.589

한 발이 앞으로 나와서
뒤쪽 다리가

00:05:04.689 --> 00:05:08.646

충분히 무릎을 꿇을 수 있을 만큼
앞으로 위치시켜주세요.

00:05:08.746 --> 00:05:12.419

지나치게 무릎이 발바닥
앞쪽으로 나오지 않도록 하고

00:05:12.519 --> 00:05:16.974

다시 무릎을 펴면서
뒤쪽 뒤꿈치를 꼭 누른다고

00:05:17.074 --> 00:05:19.120

생각하면 더 좋을 것 같네요.

00:05:19.220 --> 00:05:23.176

다시 무릎을 앞으로
접으면서 골반이 바깥쪽으로

00:05:23.276 --> 00:05:28.213

돌아가지 않도록 유의하고 내쉬는
숨에 함께 무릎을 펴주고

00:05:28.313 --> 00:05:32.353

무릎 앞쪽을 접으면서
몸통의 축이 그대로 양 끝으로

00:05:32.453 --> 00:05:36.472

길어진다는 상상하며
다시 위로 올라옵니다.

00:05:51.409 --> 00:05:54.657

이번에는 몸통의 회전을
추가해 볼 텐데요.

00:05:54.757 --> 00:05:59.778

앞쪽 무릎을 접고 뒤쪽의 무릎을
매트에 내려놓고 준비해 주고

00:05:59.878 --> 00:06:04.413

두 팔은 머리 뒤를 받쳐서 몸통을
회전할 수 있도록 해 볼게요.

00:06:04.513 --> 00:06:09.409

골반은 그대로 정면 앞쪽을
향하고 무릎과 발가락이

00:06:09.509 --> 00:06:14.939

같은 선상에 위치해서 그대로
몸통을 오른쪽으로 돌려주세요.

00:06:16.089 --> 00:06:19.854

다시 중앙으로 돌아왔다가
마시는 숨에 몸통을

00:06:19.917 --> 00:06:24.682

오른쪽으로 돌리면서 내려놓은
무릎 쪽의 허벅지 앞쪽이

00:06:24.782 --> 00:06:27.416

늘어나는 걸 느끼면
좋을 것 같습니다.

00:06:27.516 --> 00:06:31.019

다시 돌아오고 무릎의
흔들림 없이 발목은

00:06:31.177 --> 00:06:35.636

안정적으로 매트를 눌러주면서
다음의 회전 동작을

00:06:35.736 --> 00:06:39.901

3회~5회 호흡과
함께 추가해 주세요.

00:06:55.590 --> 00:06:59.565

마무리 동작으로는 두 손을
발가락 앞쪽에 두고요.

00:06:59.665 --> 00:07:05.004

무릎을 펴면서 몸통 전체를
아래로 숙이면서 다리 뒤쪽이

00:07:05.104 --> 00:07:09.862

전체적으로 이완될 수 있도록
호흡하며 이 자세를 유지합니다.

00:07:09.962 --> 00:07:14.423

발바닥으로는 지면을 꼭 눌러주고
머리도 아래로 숙이면서

00:07:14.523 --> 00:07:16.967

배꼽은 위로 들어 올려주세요.

00:07:17.067 --> 00:07:19.978

골반의 높낮이가
달라지지 않도록 하고

00:07:20.078 --> 00:07:24.482

이 상태로 호흡 마시고
내쉬는 숨을 유지합니다.

00:07:24.582 --> 00:07:28.371

이 상태에서 앞쪽 다리를
뒤쪽으로 가지고 가서

00:07:28.471 --> 00:07:33.958

몸통을 동그랗게 구부리고 세워
일으키면서 마무리하면 됩니다.

00:07:34.058 --> 00:07:38.700

반대쪽 발이 앞쪽으로 와도
똑같은 런지와 런지 트위스트

00:07:38.800 --> 00:07:42.584

그리고 이렇게 허벅지 뒤쪽을
이완하는 마무리 동작을

00:07:42.684 --> 00:07:47.003

각각 3회~5회 정도
동작하면 될 것 같습니다.

00:07:47.681 --> 00:07:52.248

하체의 관절들과 각 근육의
부착 지점을 생각해 보면

00:07:52.348 --> 00:07:56.745

다리 운동은 부위별로 고립시켜서
접근하는 방법보다는

00:07:56.845 --> 00:07:59.990

하나의 연속적인 사슬의
관점에서 보는

00:08:00.090 --> 00:08:02.373

전체적인 강화 운동이 필요합니다.

00:08:02.473 --> 00:08:07.899

반대로 발목 혹은 골반같이
한 지점에서 발생하는 불편함을

00:08:07.999 --> 00:08:11.173

국소적인 접근으로
잠시 해결한다고 해도

00:08:11.273 --> 00:08:13.766

하지 근막 사슬의 연속성으로 인해서

00:08:13.866 --> 00:08:16.860

그 교정의 효과가
지속적이지 않습니다.

00:08:16.960 --> 00:08:21.410

우리 몸은 하나로 연결되어 있고
그 중심은 코어라는 걸

00:08:21.510 --> 00:08:26.081

기억하면서 하체 근력 운동
꾸준한 빈도와 강도로

00:08:26.235 --> 00:08:28.034

운동해 주기 바랍니다.