강한것이 아름답다

남세희, 최영민 지음. 중앙북스.

기본운동

- 데드리프트 Deadlift
- 케틀벨스윙 Kettel Bell Swing
- 케틀벨클린 Kettle Bell Clean
- 스콰트 푸시 프레스 Squat Push Press

신체부위

- 추간판 椎間板; 척추 뼈 사이사이 위치한 연골 조직. 척추관절에 무리한 충격이 오거나 척추 주변 근육들에 퇴행성 질환이 생기면 추간판들이 밀려 나오는 증상이 소위 디스크라고 불리는 추간판 탈출증이다.
- 포스테리어 체인 Posterior Chain; 목에서부터 발뒤꿈치까지 인체의 후면부에 위치한 근육들을 총칭하는 표현. '인체의 후면사슬'이라 번역된다. 척추 건강, 자세 유지와 같은 기능적 측면에서 그 가치를 조명 받고 있다.
- 코어 Core; 몸통의 중심에서 척추의 자세 유지, 전신의 협응력에 결정적으로 작용하는 근육 무리들.
- 회전근개 Rotate cuff; 어깨를 감싸고 있는 4개의 근육과 결합조직들을 통틀어 말한다.
- 고관절; 허리와 다리 사이에서 우리 몸을 접었다 펴는 가장 큰 관절.
- 견갑골; 흔히 날개 뼈라고 불린다. 등 뒤에 볼록 튀어나온 주걱 모양의 뼈를 말한다.
- 견갑대; 견갑골을 중심으로 한 어깨 부위 전반을 지칭한다.
- 광배근; 대원근과 소원근 아래에 위치하며 당기는 동작에서 결정적으로 기능한다. 인체에서 차지하는 면적이 손가락에 꼽힐 정도로 큰 근육이다.
- 기립근; 척추에 길게 붙은 섬유다발 같은 모양의 근육들로 허리를 지탱한다.
- 내전근; 허벅지 안쪽 사타구니 쪽 근육. 무릎을 넓게 벌린 상태에서 움직이면 자극이 된다.
- 능형근; 견갑골과 척추 사이에 붙어 등 깊은 곳에 위치한 근육. 견갑골을 접었다 펼 때 사용된다.
- 장요근; 장골근과 대요근. 소요근을 합쳐서 부르는 말. 고관절을 접어주는 역할을 한다.
- 대요근; 골반 깊은 곳에 위치한 근육으로 다리를 굽히거나 밖으로 돌리는 역할을 한다.
- 대원근; 겨드랑이 바로 아래 위치한 근육으로 광배근의 쌍ㄷ이라 불릴 정도로 위치나 기능이 유사하다. 어깨를 안으로 돌리거나 팔을 당기는 동작에 주로 사용된다.
- 대퇴골; 허벅지 부불의 뼈로 우리 몸에서 가장 크다.
- 대퇴사두; 허벅지 바깥쪽에 위치한 근육들로 주로 무릎을 펼 때 쓰인다.
- 대퇴이두; 허벅지 뒤편에 위치한 근육들로 주로 무릎을 접을 때 쓰인다.
- 대흉근; 가슴 근육으로 팔을 앞으로 밀어낼 때 쓰인다.
- 둔근; 엉덩이 근육으로 큰 힘을 내는 원동력이 된다.
- 소요근; 대요근과 쌍둥이 근육이라 불리며 바로 옆에 위치해 대요근의 쓰임을 보조한다.
- 소원근; 대원근과 근접해 있어 서로 길항적으로 작용한다. 어깨를 주로 바깥쪽으로 돌릴 때 사용된다.
- 승모근; 뒷목에서 등 위쪽 절반을 감싸고 있는 가오리 모양의 넓은 근육. 목 근육으로 생각하지만 등으로 분류된다.
- 이두근; 소위 '알통'이라 불리며, 팔꿈치를 접어다 펼 때 쓰이는 근육.

- 이상근; 엉덩이와 허벅지 사이 깊은 곳에 위치한 근육.
- 전완근; 손목에서 팔꿈치 사이를 전완이라 부르며 여기에 위치한 팔근육들을 말한다. 손을 쥐었다 펴는데 사용된다.
- 장골근; 골반 깊은 곳에 위치해 허벅지를 들어올리는 역할을 하는 근육.

운동과 움직임

- 가동성 Mobility; 내가 원하는 범위만큼 관절을 움직일 수 있는 능력을 말한다. 유연성Flexibility과 유사하지만 유연성이 정적이며 수동적으로 관절의 가동범위를 늘릴 수 있는 능력이라면 가동성은 능동적으로 움직일 수 있는 능력을 말한다.
- 안정성 Stability; 가동성과 대비되는 능력으로 내가 원하지 않는 움직임에 맞서 관절을 고정시키는 능력을 의미한다.
- 신체자각 Body Awareness;스스로 자기 몸의 움직임을 느끼고 통제하는 능력. '운동신경이 좋다', '운동신경이 발달해 있다'는 표현은 신체 자각 능력이 뛰어나다는 것을 의미한다. 운동신경계의 발달은 선천적으로 결정되는 요소가 크지만 노력에 의해 개선될 수 있다. 자기 수용Proprioception으로 표현하기도 한다.
- 스트렝스 운동 Strength Sports; 체력을 평가하는 여러 가지 중 핵심적인 것으로 순간 최대 근력을 의미한다. 건강과 운동 수행 능력을 평가하는 핵심 지표로 활용된다. 컨디셔닝 능력의 근간을 이룬다.
- 컨디셔닝 Conditioning; '단기지구력'으로 표현할 수 있는 체력 요소. '무산소와 유산소의 경계성 운동'이라 생각하면 이해하기 쉽다. 몇 분에서 몇십 분 정도의 짧은 시간 동안 팍발적으로 몸을 움직일 때 요구되는 근력, 지구력, 심폐능력의 총합이다.
- 히프 드라이브 Hip Drive; 능동적으로 고관절을 빠르게 접었다 펴면서 큰 힘을 발생시키는 움직임. 다양한 스포츠에서 활용된다.
- 히프 플렉서 Hip Flexor; 고관절을 접었다 펴는 근육 무리들의 총칭. 히프 드라이브를 발생시키는 주요 근육군이다.
- 과신전 Hyper extension; 관절이 필요 이상으로 완전히 펼쳐지는 현상. 팔을 쭉 폈을 때 팔꿈치의 각도가 120도에 달한다거나 허리를 뒤로 젖혀 무리하게 아치를 만드는 경우가 대표적이다. 관절의 가동범위는 개인차가 있지만 과할 경우 부상이 발생한다.
- 네거티브 Negative; 바벨이나 덤벨을 활용한 근력 운동 시 중량을 뽑아 올린 뒤 다음 운동 횟수를 반복하려고 취하는 과정 전체를 지칭한다. 데드리프트의 경우 기구를 들어 올리는 것이 운동의 주목적이므로 기구를 내려놓는 과정이 곧 네거티브 동작이다.
- 락아웃 Lock out; 바벨이나 덤벨을 이용한 중량 운동을 할 때 스스로의 가동성 범위에서 관절이 완전히 펼쳐진 상태를 말한다. 데드리프트의 경우에는 무릎, 고관절, 팔꿈치가 모두 펼쳐지고 허리가 곧게 선 상태가 락아웃이다.
- 풀 스쿼트 Full Squat; 스쿼트는 무릎을 접었다 펴면서 앉았다 일어서는 동작을 총칭한다. 이들 가운데 사용하는 기구의 종류, 기구의 위치, 관절의 가동범위에 따라 몇 가지 분류를 할 수 있다. 풀 스쿼트는 가동범위에 따른 분류로 고관절이 무릎보다 아래로 내려올 정도로 깊게 앉았다 일어서는 동작을 말한다.
- 플리에 스쿼트 Plie Squat; 양쪽 다리가 거의 180도가 되도록 넓게 벌리고 서서 실시하는 스쿼트. 허벅지 안쪽이 크게 자극된다.
- 하프 스쿼트 Half Squat; 하프 스쿼트는 가동범위에 따른 분류로 고관절이 무릎과 평행한 선에 올 정도로 앉았다 일어서는 동작을 말한다. 이 때문에 패러럴 스쿼트Parallel Squat라고 부르기도 한다.
- 하이바 스쿼트 High Bar Squat; 기구의 위치에 따른 분류로 바벨을 목 뒤와 상부 승모근 근처에 두고 실시하는 스쿼트다.
- 로우바 스쿼트 Low Bar Squat; 기구의 위치에 따른 분류로 바벨을 등 뒤-견갑골 인근에 두고 실시하는 스쿼트다.
- 프런트 스쿼트 Front Squat; 기구의 위치에 따른 분류로 바벨을 가슴 위-쇄골 근처에 위치시키고 실

시하는 스콰트다.

- 악력 Grip Power; 손으로 쥐는 힘을 뜻한다. 안력은 쥐는 힘, 버티는 힘, 손가락의 힘 등으로 세분화된다.
- 코어 Core; 우리 몸의 기둥인 몸통의 중심에서 척추의 자세 유지, 전신의 협응력 등에 결정적으로 작용하는 근육 무리들.
- 발살바 효과 Valsalva Effect; 심호흡 후 목구멍과 콧구멍을 막은 상태에서 인위적으로 숨을 내뿜으려 조작하는 기법. 흉강, 복강의 압력이 상승하고 신경을 긴장 시킨다. 순간적으로 큰 가속을 받는 전투기 조종사나 운동선수들이 종종하는 호흡법이다.
- 파워리프팅 Powerlifting; 데드리프트, 스콰트, 벤치프레스 세 가지 종목의 최대 중량을 모두 합해 우열을 가리는 경기다.
- 치팅 Cheating; '속임수', '편법'이라는 사전적 의미에서 온 개념. 근력 운동 시 본래의 목적에서 벗어날 정도로 좋지 않은 자세를 취하거나 역학을 망가뜨려 운동을 수행할 때 보통 '치팅을 사용한다'고 말한다.
- 얼터네이팅 그립 Alternating Grip; 믹스드 그립Mixed Grip, 스태거드 그립Staggered Grip이라고도 부른다. 바벨ㅡㅇ 잡을 때 양쪽 손바닥이 서로 마주보도록 엇갈려 잡는 방법이다. 악력이 상승하지만 장기적으로는 좌우비대칭을 문제를 야기할 수 있어 사용을 최소화한다.
- 암컬 Arm Curl; 바벨이나 덤벨을 쥐고 팔을 몸 쪽으로 굽혔다 펴는 동작을 말한다.
- 저크 Jerk; 기구를 어깨 높이에서 하체의 반동을 이용해 튕겨 올린 뒤 재빠르게 주저앉아 머리 위로 받아내는 동작. 올림픽 역도 용상 종목의 일부다.
- 스쿱 Scoop; 바벨을 활용한 스내치Snatch나 저크Jerk 동작에서 기구를 머리 위로 띄운 뒤 아주 가볍게 주저앉았다가 다시 일어날 때 무릎이 2번 굽혔다 펴지는 동작을 지칭한다. '무릎의 이중 굽힘'이라고도 표현한다.
- 스내치 Snatch; 기구를 단 한 번에 바닥에서 머리 위까지 낚아채듯 들어 올리는 운동법. 바벨, 덤벨, 케틀벨 등의 기구로 실시할 수 있다. 올림픽 역도의 '인상' 종목은 양손으로 바벨을 잡고 하는 스내치다.
- 신전반사 Stretch Reflex; 운동 직전 운동 반대 방향으로 근육에 힘을 가하면 반사적으로 평소보다 더 강하게 수축되는 생리적 현상. 역도, 농구, 배구 등 다양한 스포츠 종목에서 선수들이 무의식중에 이를 활요하고 있다.
- 원심성 수축 Eccentric contraction; 기본적으로 근육에 힘을 주면 수축된다. 그러나 근유에 힘을 주고 있지만 결과적으로는 늘어나는 상황도 존재한다. 이 같은 상태를 원심성 수축이라 부른다. 바벨을 이용한 근력 운동들의 네거티브 동작 시 대개 이런 현상이 생긴다.
- 구심성 수축 Concentric contraction; 힘을 가해 근육이 수축하는 방향과 운동하는 방향이 같은 경우. 원심성 수축과 반대되는 개념이다.
- 레이즈 Raise; 근력 운동 시 기구를 힘으로 끌어올리는 동작을 말한다.
- 슈러그 Shrug; 단어의 의미 그대로 어깨를 '으쓱' 들어 올려 윗등을 강하게 수축시키는 동작을 말한다.

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:books:strong_is_beautiful

Last update: **2021/02/28 04:56**