

묵더운 여름 더위도 식히고 허리 건강도 챙기세요~!

# 수영장에서 할 수 있는 허리 운동법

## 척추를 강화 시키는 수중걷기



수중걷기는 척추를 강화하고 유연성을 기르는데 효과적인 운동입니다.

물이 가슴까지 잠기는 수영장에서 25m 구간을 천천히 왕복하다 익숙해지면 한쪽 손을 뒤로 올린 다음 팔꿈치 부분을 반대쪽 손으로 잡는 자세를 취하고 걸으세요. 50m를 힘껏 달릴 수 있을 때까지 조금씩 속도를 높여 가며 운동하는 것이 좋습니다.

단, 자신의 몸 상태에 맞춰서 속도의 강약을 조절하여 무리하지 않도록 해야 합니다.

## 허리에 부담을 덜어주는 수영



수영은 물의 완충작용과 부력으로 허리의 부담을 덜어주어 관절과 손상 위험 없이 안전하게 허리의 근력을 키울 수 있는 운동입니다.

일주일에 두세 번 20~30분 정도 허리의 근력이 필요한 점영과 평영은 피하고 배영과 자유형을 하세요. 특히 신체적으로 균형 잡힌 누운 자세를 취하는 배영이 가장 좋습니다.

단, 21℃ 이하의 차가운 물에서 수영을 하면 근육을 수축시키므로 피해야 하고 너무 속도를 내면 지치기 쉽고 근육의 스트레스도 심하므로 천천히 오래 할 수 있는 수영법을 택해야 합니다.

### 물속에서 쥐가 났어요! TIP

물 속에서 쥐가 났을 때는 당황하지 말고 손바닥으로 종아리를 문지르듯이 가볍게 마사지 하고 쥐가 난 다리의 발가락을 양 손으로 잡고 몸 앞으로 살짝 잡아 당겨주면 긴장했던 근육이 풀립니다.