

1. 남자 뱃살빼는운동 뱃살 빼기에 도움이 되는 헬스 운동을 소개합니다



남성분들은 뱃살 빼기 위해서 헬스장 등 다양한 곳을 찾으시는 분들이 많은데요. 헬스장에 가서 막상 어떻게 운동을 해야 할지 몰라 런닝머신과 윗몸일으키기 등 평소에 알고 있는 간단한 운동만 하고 오시는 분들이 있으신데요. 지금부터 남자 뱃살빼는운동에 대해 알려드리도록 하겠습니다.



싱글암 데드리프트 Single Arm Dead lift

첫번째로 소개해드릴 운동은 싱글암 데드리프트 운동입니다. 이 운동을 하시게 되면 운동부위 내복사근, 외복사근, 복횡근, 등, 둔근, 슬와근을 발달시키실 수 있습니다.

A 짧은 기간에 눈에 띄는 효과를 볼 수 있는 운동이다. 다리를 어깨 너비로 벌리고 스쿼트 준비 자세에서 자신이 들 수 있는 것보다 무거운 덤벨을 오버핸드 그립으로 잡는다.
B 자세를 똑바로 유지한 채 허리만을 이용해 상체를 세우며 일어선다. 몸이 휘청거리거나 덤벨을 든 팔이 구부러지지 않도록 주의한다.



투핸디드 우드칩 Two-handed Wood-chop

다음으로 소개해드릴 남자 뱃살빼는운동은 투핸디드 우드칩입니다. 이 운동을 해주시게 되면 내복사근, 외복사근, 복횡근, 복직근, 어깨, 윗등, 흉부, 삼각근, 이두, 대퇴사두근을 발달시키는데 도움이 됩니다.

A 어깨 너비로 서서 가벼운 덤벨을 양손으로 잡고 오른쪽 귀옆에 갖다댄다.

B 복부에 힘을 주고 몸통 전체를 돌려 덤벨을 왼쪽 무릎 바깥쪽까지 돌린다. 너무 빨리 돌렸다가는 창피하게 될 수도 있으니무리하지 말자.



셀프서포티드 싱글암 덤벨로우 Self-supported Single Arm Dumbbell Row

셀프서포티드 싱글암 덤벨로우 역시 남자 뱃살빼는운동으로운동에 포함되어 있는데요. 이 운동역시 위에서 말씀드린 운동들과 비슷하게 내복사근, 어깨, 삼각근 외복사근 등을 발달시킬 수 있는데요. 이 운동은 어떤 버팀목도 없이 이루어지기 때문에 큰 효과가 난다고 합니다.

A 어깨 너비로 발을 벌리고 서서 무거운 덤벨을 한 손으로 든다. 무릎을 약간 구부리고 허리가 90°가 되도록 숙인다.

B 자세를 그대로 유지한 채 덤벨을 엉덩이 쪽으로 당긴다. 이때 나머지 팔은 상체가 흔들리는 것을 막기 위해 같은쪽 넓적다리 위에 올려놓는다.



싱글암 프레스업 Single Arm Press-up

다음으로 소개해드릴 남자 뱃살빼는운동은 싱글암 프레스업입니다. 한손으로 푸시업을 해주시는 건데요. 아마 자세는 매우 익숙하실겁니다. 하지만 운동 난이도가 높기 때문에 처음에 자세가 쉽게 흐트러지신다면 덤벨은 없이 하여 자세를 유지하는 것이 뱃살 빼기 운동입니다.

A 가벼운 덤벨을 양손에 잡고 푸시업 자세를 취한다.

B 체중을 한 팔에 모두 실은 후 나머지 한 팔은 엉덩이 쪽에 갖다댄다. 2초간 이 자세를 유지한 뒤 다시 팔을 천천히 내려 시작 자세로 돌아온다. (주의할 점은 팔의 움직임과는 상관없이 곧은 자세를 유지하는 것이다.)



싱글암 오버헤드 런지 Single Arm Overhead Lunges

마지막으로 소개해드릴 남자 뱃살빼는운동은 싱글암 오버헤드런지입니다. 이운동은 평형감각을 높여줄 뿐만 아니라 지속적으로 운동이 가능하도록 내부 근육들을 발달시키는데 도움을 줍니다.

A 덤벨을 들고 어깨 너비로 발을 벌리고 바르게 선다.

B 한 쪽의 덤벨을 머리 위로 똑바로 들면서 반대편 발을 앞으로 크게 내딛는다. 상체는 곧게

유지하며 내디딘 다리의 무릎이 90 가 될 때까지 자세를 낮춘다. 몸의 무게는 앞발의 뒤꿈치에 실리게 한다.

몸짱에서 몸짱으로... 효과적인 근육 만들기 대 공개!!



확실하게 근육을 만들고 싶으시다면?!

정확한 운동 순서에 맞춰 운동을 하시는 것도 중요하지만 균형잡힌 식단과 함께 보충제 섭취를 해주시는 것이 더욱 큰 효과를 보실 수 있는 방법입니다. 저도 복부비만이 심한지라 꾸준히 식단관리를 하면서 보충제 섭취로 근육을 만들고 있는 중인데요. 정말 보충제를 먹고 운동을 해보니 더욱 근육이 잘 붙는것 같더라고요. 저는 다양한 보충제 종류를 판매하고 있는 인기사이트 식스팩닷컴 (<http://www.ok6pack.com/>)에서 행사가격으로 구입을 해서 섭취하고 있지요. 보통 보충제를 구입하실 때 이것만은 체크해보셔야 되는데요.

보충제 섭취하는 목적이 근육을 강화하기 위한 것인지 몸무게를 늘리기 위한 것인지 아니면 근육강화와 몸무게를 동시에 키우고 싶은지를 잘 확인해보셔서 보충제를 구입하시는 것이 좋습니다. 저는 근육강화와 체중증가를 동시에 할 수 있는 보충제 "런 WPH 웨이트게이너" 제품을 선택했어요.

많은 분들은 일반적으로 근육을 키우실 때 몸무게도 같이 증가를 시킨다는데요. 어느정도 몸의 각이 잡히면 그때부터 체중을 서서히 줄이면서 근육을 쪼개는 식으로 해 조각같은 몸매를 만든다고 합니다. 그래서 저도 섭취한지 한 달 지나고 나서부터 몸의 각이 잡히기 시작해, 그때부터 근육 쪼개기에 들어갔죠!! 근육이 없어 하루빨리 근육을 붙이시고 싶으시다면 보충제는 꼭 챙겨서 드셔야 해요.

그리고 참고할 사항이 하나가 있는데요. 어떤 목적으로 운동을 하는지에 따라 섭취하셔야 하는 영양소와 보충제의 종류가 달라지기 때문에 식단표를 짜실 때는 잘 확인하셔서 영양소를 섭취하셔야 되구요. 보충제도 어떤 성분이 함유되어 있는지 원료의 성분 함량을 꼼꼼히 체크하신 후 드시는 것이 좋겠습니다.