

Squats, Presses, and Deadlifts: Why Gyms Don't Teach the Only Exercises You Need

스쿼트, 프레스, 데드리프트

: 헬스장에서 이 필수적인 운동들을 가르쳐 주지 않는 이유.

by Mark Rippetoe (Translated by Inhyuk Eun)

마크 리피토 씀 (은인혁 번역)

Strength training is quite popular these days, and is getting more popular as people realize the benefits of approaching their exercise program with a definite goal in mind. Stronger is more useful. Stronger is better. Stronger even looks better. And stronger is a straightforward process – lift a little more weight today than you did last time, and keep doing so for as long as possible.

스트렝스 훈련은 요즘 많이 알려져 있다. 게다가 사람들이 뚜렷한 목적을 가지고 운동 프로그램에 접근하는 것이 좋다는 것을 깨달으면서 스트렝스 훈련은 더욱 알려지고 있다. 강해진다는 것은 유용하며, 그것은 더 나은 선택이다. 게다가 강해진다는 것은 더 좋아 보이기 까지 한다. 강해진다는 것은 단순한 과정이다. 전에 들던 무게보다 조금 더 무겁게 드는 것. 그리고 이 과정을 가능한 오래, 계속하는 것이 전부다.

But as simple as this process is, it can become unnecessarily complicated without a basic understanding of the nature of the exercises that make you strong most efficiently. The best exercises to use are the ones that involve the most muscle mass, the greatest number of joints, and that require you to balance yourself while you're doing them. Put a bar on your back and squat below parallel, press a bar overhead, pick a bar up from the ground and set it back down. These are normal human movement patterns that can be turned into progressively heavier exercises that make you strong the way your body moves naturally.

이 과정이 간단한 것처럼, 이것은 당신을 가장 효율적으로 강하게 만들 수 있는 운동의 본질에 대한 기본적인 이해 없이는 불필요하게 복잡해질 수도 있다. 가장 좋은 운동 방법은 가능한 많은 근육과 많은 수의 관절을 참여시키고, 운동을 하는 동안 스스로 균형을 잡게끔 요구하는 것이다. 이것은 등에 바벨을 얹고, 적절한 깊이로 스쿼트를 하고, 머리위로 바벨을 들어 올리거나, 바닥에서 바벨을 들어 올리고 다시 내리는 것을 말한다. 이러한 운동은 인간의 자연스러운 움직임이며, 점진적으로 무겁게 운동할 수 있고, 당신의 몸을 강하게 만든다.

You normally use your strength while standing on the ground and applying force with your hands and upper body. The hips and legs generate the force, it is

transmitted up your torso and out through your arms. The press and deadlift are perfect examples of this precise application, and the squat is the best way to build strength in the hips, legs, and back. Add the bench press for upper body strength, and chin-ups for arm and upper back strength, and you have all the bases covered.

당신은 스스로의 힘을 이용해서 땅 위에 서 있고, 당신의 손과 상체를 이용해서 힘을 쓴다. 엉덩이와 다리는 힘을 발생시키고, 상체와 팔을 통해 전달된다. 프레스와 데드리프트는 이러한 활동의 정확한 예라고 할 수 있다. 스쿼트는 엉덩이, 다리, 등의 힘을 강화시킬 수 있는 최고의 방법이다. 상체의 힘을 위해 벤치 프레스를 추가하고, 팔과 등 상부의 힘을 위해 chin-ups를 추가한다면 필요한 운동은 다 갖춰진 셈이다.

But if that's true, why is it that when you go to the gym you are immediately shown two hours worth of movements that are not deadlifting, pressing, and squatting? Why are you shown an array of exercise machines that divide the body into small groups of muscles to be worked separately, when the body actually uses them all at the same time? And when the Certified Trainers move you over to the large colorful balls and have you do balancing tricks on them, one foot at a time, is it really an improvement?

하지만, 만약 이것이 사실이라면, 당신이 헬스장에 갔을 때 끊임없이 보게 되는 운동들이 데드리프트, 프레스, 스쿼트가 아닌 이유가 무엇일까? 왜 몸은 사실 동시에 여러 근육을 써서 움직이는데, 그것을 작은 부분으로 구분해서 운동하게 만들어진 여러 운동기구들을 보게 되는 것일까. 게다가 트레이너가 당신을 여러 가지 색의 큰 공들이 있는 곳으로 데려가서 그것들을 가지고 한발로 중심을 잡는 균형 잡기 운동을 시키는 것. 이것이 정말 스트레NGTH 향상을 가져올까?

No, it's not. Here's why:

아니. 사실 그렇지 않다. 이유는 이러하다.

1. Deadlifting, pressing, and squatting are fundamental barbell exercises, but they are perceived as dangerous, complicated, and difficult to learn – and therefore difficult to teach. It requires some personal experience under the bar to coach barbell exercises, but that's reasonable to expect a paid consultant in strength training to have. The movements themselves are simple to learn and perfectly safe when performed correctly. More importantly, they are so much more

effective than isolation-type exercises that you're really wasting your time and money if your program is not based on barbell training.

1. 데드리프트, 프레스, 스쿼트는 핵심적인 바벨 운동이다. 하지만 이 운동들은 위험하고, 복잡하고, 배우기 어렵고, 따라서 가르치기도 어려운 것으로 여겨져 왔다.

이러한 운동들을 가르치기 위해서는 이 운동을 해온 경험이 필요하지만, 스트렝스 훈련을 가르칠 수 있는 트레이너라면 당연히 요구되는 바이다. 이러한 운동들은 간단하게 배울 수 있으며, 자세가 정확하다면 완벽할 정도로 안전하다. 더군다나, 이러한 운동들은 당신이 돈과 시간을 버리면서 하고 있는 고립 운동 들 보다 훨씬 더 효과적이다.

When you develop the ability to squat, press, and deadlift, you are developing a skilled *movement pattern*, one that must be practiced and perfected as well as made stronger. The movement pattern you perform is controlled by you, and you alone. It is important to note that when you do a standing barbell exercise, *you can fall down* – learning to balance is perhaps the most important and beneficial part of the initial stages of the exercise.

스쿼트, 프레스, 데드리프트를 할 수 있는 능력을 발달시킬 때, 당신은 이러한 운동을 하는 데 필요한 움직임 자체도 발달시키고 있는 것이며, 이것은 점진적으로 강해지는 것과 마찬가지로 반드시 점점 연습되어야 하고, 완벽해져야 한다. 움직임은 오직 당신 자신에 의해서 행해진다. 서서 수행하는 바벨 운동을 할 때 중요한 점 한 가지는 넘어질 수 있다는 것이다. 따라서 처음 운동을 배울 때, 운동 중에 균형을 잡는 것을 배우는 것이 아마도 가장 중요하고 이로운 점이 될 것이다.

2. Machines, on the other hand, involve no falling down, because the only movement pattern you can make is the one the machine is designed to produce – one or two joints moving the load along a predetermined pathway. Balance is not trained with exercise machines, and using your strength in a situation where balance is also required is precisely what happens when you use your body. Barbells force you to control the movement pattern and the load on the bar, while machines only permit the control of the load.

2. 위와는 반대로, 머신은 넘어질 걱정이 없다. 머신에서의 움직임은 머신에서 디자인한대로만 가능하기 때문이며, 이러한 움직임은 대개 정해진 길을 따라 한두개의 관절을 이용해서 무게를 움직일 뿐이다. 이러한 머신들로는 균형 잡는 훈련 할 수 없으며, 몸을 사용해 움직일 때 균형을 잡기위해 힘을 내는 것과는 거리가 있다. 바벨은 당신으로 하여금 움직임 자체를 스스로 통제할 수 있게 만들며 무게를 실을 수 있지만, 머신은 오직 무게만 실을 수 있게 만들 뿐이다.

But exercise machines are much easier for the staff of the fitness club. Any exercise that uses one joint at a time is quite a bit less complicated to instruct than a movement pattern that uses all the major joints and muscles of the body at the same time.

하지만 이러한 머신 운동은 헬스장 트레이너가 가르치기 훨씬 쉽다. 한두 개의 관절을 이용한 운동이 여러 관절과 여러 근육을 동시에 사용하는 운동보다 가르치기에 덜 복잡한 것은 당연하지 않은가.

In fact, the development of the modern fitness industry was made possible by the development of modern exercise machines, most notably the Nautilus line of equipment. These devices made it possible to staff the club with young, attractive, and more importantly *affordable* people, thus making the machine-based club a viable business model. Coaches that have sufficient experience and expertise to teach barbell training *are not cheap to hire*. So the fitness industry model has consistently favored isolation-type exercise, and a whole body of popular literature has been written to support the concept.

사실, 현대 피트니스 산업의 발전은 운동 머신의 발전에 따라 이루어져 왔다. 가장 좋은 예는 Nautilus 사의 기구들을 예로 들 수 있는데, 이러한 기구들은 보다 어리고, 매력적이고, 특히 급여를 적게 줄 수 있는 사람들을 트레이너로 채용할 수 있는 시스템 자체를 가능케 했다. 바벨 운동을 가르칠 수 있을 만큼 풍부한 경험과 전문성을 가지고 있는 코치는 비싸다. 따라서 피트니스 산업은 끊임없이, 고립운동 유형의 운동을 기본으로 하는 시스템을 원하게 되고, 상당수의 미디어는 이러한 시스템을 지원하고 있다.

3. The latest iteration of isolation-type exercise is sometimes called “functional training,” best described as an attempt get stronger with light weights and balance devices of various types. The equipment is cheap, it is perceived to be innovative and highly-advanced, and it also is much easier to teach than barbells. A position of instability – seated, for instance, on a brightly-colored rubber ball – makes the use of light weights and limited ranges of motion necessary, and this is explained as beneficial due to the large amount of work supposedly necessary to counter the instability.

3. ‘평셔널 트레이닝’은 이러한 고립 운동 중의 최신판에 불과하다. 평셔널 트레이닝은 다양한 종류의 기구들을 가지고 균형 잡기를 하거나, 가벼운 무게를 통해 강해 질 수 있다고 말한다. 이러한 기구들은 값이 싸고, 마치 혁신적이고 꽤 진보적인 것처럼 말하지만, 사실

이러한 운동은 바벨 운동보다 가르치기 쉽다. 형형색색의 고무 공위에 앉기를 예로 들면, 이러한 불안정한 자세는 가벼운 무게와 제한된 가동범위를 필요로 하고, 이러한 불안정성을 극복하기 위해 필요한 노력을 효과적인 것으로 여긴다.

Please remember: *You can fall down with a barbell, and the fact that you didn't means you worked your balance.* Squats, presses, and deadlifts work lots of muscles at once, and since so much muscle mass is being used, these exercises have far more potential to make you strong. After all, the world record in the deadlift is over 1000 pounds. What is the world record for the Swiss Ball Lunge?

꼭 기억하라. 당신이 바벨 운동을 하다가 넘어질 수 있다는 것이 당신의 균형 잡기 능력이 작동하지 않는다는 것을 의미하는 것은 아니라는 것을! 스쿼트, 프레스, 데드리프트는 한 번에 정말 많은 근육을 사용하고, 이렇게 많은 근육이 한 번에 사용됨에 따라, 이 운동이 당신을 강하게 만드는 잠재력이 훨씬 더 많다는 것이다. 데드리프트 세계 신기록은 약 456킬로그램이다. 고무공을 가지고 하는 런지의 세계 신기록은 있거나 한가?

Strength is the ability to produce force, and increased strength requires the use of progressively heavier weights. Light weights cannot make you strong. It really is that simple. When you make your squat a little stronger every time you train, for weeks, months, and even years, your strength and your balance improve. Since small-muscle isolation exercises and balancing with light weights lack the potential for this type of improvement, your time is better spent under the bar.

스트렝스라는 것은 힘을 내는 능력을 말하며, 스트렝스를 증가시킨다는 것은 점진적으로 무거운 무게를 다룰 수 있는 것을 요구한다. 가벼운 무게는 당신을 강하게 만들 수 없다. 간단한 이치다. 당신이 매번 당신의 스쿼트 무게를 조금씩 더 무겁게 들 수 있을 때, 그것이 몇 주, 몇 달, 몇 년에 걸쳐 이뤄진다면, 당신의 스트렝스와 균형 능력은 향상된다. 고립 운동 위주의 운동과 가벼운 무게를 가지고 하는 균형 잡기 운동의 스트렝스 향상에 대한 잠재적 가능성은 정말 부족하다. 당신은 바벨 운동을 해야만 한다.

- (The translation was by permission of The Aasgaard Company)
- 이 글의 번역은 The Aasgaard Company 허락을 받아 이루어졌습니다.