









직장인을 위한 운동(3)

• 달리기 운동 프로그램

- ▶ 달리기 운동을 2개월 동안 계속하면, 15분간 쉬지 않고 달릴 수 있다.
- ▶ 단계별로 순서대로 실시해야 한다.
- ▶ 달리는 속도는 걷는 속도보다 조금 빠

른 정도가 좋다.

- ▶ 1단계는 2분간 달리고 1분 걷는 것을 3회 반복하는 것이다.
- ▶ 매 단계별 운동을 하루에 한번씩, 약 1주일간 실시한 후 다음 단계로 넘어가면 된다.

	1 단계(제1주)		2 단계(제2주)
	3회		3회
	3 단계(제3주)		4 단계(제4주)
	3회		3회
	5 단계(제5주)		6 단계(제6~7주)
	4회		3회

▶ 마지막 7단계에 이르면 15분동안 계속 달릴 수 있으며, 이후에는 조금씩 달리







는 시간을 늘려 30분 달리기를 시도해 보자.

• 줄넘기 운동 프로그램

- ▶ 줄넘기 운동을 2개월동안 계속하면 10분간 360회를 할 수 있다.
- ▶ 이 정도의 운동을 2~3개월 실시하면 2~3kg정도의 몸무게를 줄일 수 있다.
- ▶ 처음 1단계에서는 30초간 60회의 줄넘

기를 하고 1분 쉼 뒤 다시 30초간 60회를 실시한다.

- ▶ 매 단계마다 하루 한번씩 1~2주간 실시한 후 다음 단계로 넘어간다.
- ▶ 마지막 6단계가 끝나면 휴식없이 5~10분 정도 계속 줄넘기를 할 수 있도록 점차 운동시간을 늘려간다.

	<p>1 단계(제1주)</p> <p>2회</p> <p>30초 60회 1분</p>		<p>2 단계(제2~3주)</p> <p>3회</p> <p>40초 80회 1분</p>
	<p>3 단계(제4주)</p> <p>1분 120회 1분</p>		<p>4 단계(제5~6주)</p> <p>4회</p> <p>1분40초 200회 30초</p>
	<p>5 단계(제7주)</p> <p>3회</p> <p>2분 240회 30초</p>		<p>6 단계(제8주)</p> <p>3회</p> <p>3분 360회 30초</p>

• 사무실에서도 운동을

찾는다.(3~4회 실시)

- ▶ 직장업무에 시달리다 보면 머리도 무거워지고 몸도 나른해지기 쉽다.
- ▶ 잠깐 동안이라도 가벼운 운동을 해, 스트레스와 피로를 풀어주자.

[층계오르기]

출·퇴근 시 층계를 한 계단씩 걸어 올라가거나 뛰어 올라간다. 2단씩 올라가기도 해본다.(6층이상)

[웅크리기]

의자에 반듯이 앉은 다음 두손으로 무릎을 잡으면서 가슴쪽으로 높이 당겨 올린다.(5회실시)

[다리 바꿔가며 뛰기]

양발을 구부리고 앉아 뛰어 오르면서 두 다리를 편 후 내려오면서 발을 반대로 바꾼다.(10회 실시)

[다리올리기]

의자에 바르게 앉아 오른 다리와 왼 다리를 쪽 편 채 번갈아 올리고 내린다.(10회 실시)

[책 돌리기]

전화번호부나 서류철을 한손에 들고 엉덩이 뒤로 돌린 다음 반대 손으로 잡아 앞으로 보낸다.(10회 실시)

[어깨 누르기]

책상 위에 팔을 편 후 어깨를 번갈아 책상에 댈다.(3~4회실시)

[제자리 달리기]

똑바로 선 채로 양팔을 실제로 뭘 때처럼 앞뒤로 흔든다. 이때 팔동작에 맞추어 무릎을 리드미컬하게 굽혔다가 편다.(2~3분 실시) ㉞

[굽히기와 젖히기]

두 손을 양발 끝에 대고 굽힌 후, 뒤로

(자료: 체육청소년부)

