

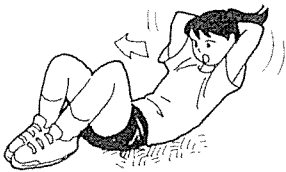
근력 및 근 지구력 발달을 위한 운동프로그램

몸통 부위의 운동프로그램



1. 윗몸 일으켜 버티기

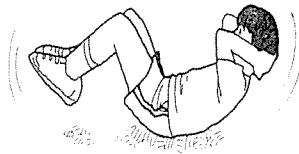
◀28



- 준비자세
등을 둥글게 하고 누워서 팔을 머리 뒤로 하여 손가락을 끼거나 가슴 위에 팔장을 낀다.
- 운동절차
머리를 들어 가슴 위에 턱을 대고, 어깨를 든다. 이와 같이 굽혀진 상태에서 숨을 내쉬도록 한다.
- 운동량
이 자세를 6초 이상 유지하며, 2회 이상 반복한다.

2. 등대고 시이소 타기

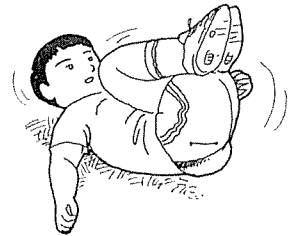
- 준비자세



- 등을 둥글게 하고 누워서 팔을 머리 뒤로 하여 손가락을 끼거나 가슴 위에 팔장을 낀다.
- 운동절차
바닥에 등을 대고 있는 상태에서 머리와 다리를 들고 등을 중심으로 시이소를 한다. 이때 발이 바닥에 닿지 않도록 한다.
- 운동량
10~20회 정도 실시하며, 2회 이상 반복한다.

3. 누워서 무릎 가슴닿기

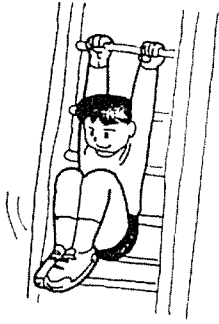
- 준비자세
누워서 팔을 옆으로 놓는다.



- 운동절차
다리를 가슴으로 끌어당겨 무릎을 가슴에 단단히 붙였다가 다시 다리를 펴는 동작을 반복한다.
- 운동량
10~20회 정도 실시하며, 2회 이상 반복한다.

4. 누이고치 매달리기

- 준비자세
나무나 철봉에 몸을 쪽 편 상태로 매달린다.
- 운동절차
양 다리를 구부려서 가슴에 붙이고 가능한 한 오랫동안 유지한다.



• 운동량

이 자세로 10~30초 동안 유지하며, 2회 이상 반복한다.

5. 조랑말처럼 뛰기



• 준비자세

팔을 옆으로 하고 선다.

• 운동절차

조랑말처럼 뛰면서 엉덩이 높이까지 발 뒤꿈치를 자연스럽게 올렸다 내린다. 천천히 하다가 빠른 속도로 반복하며, 이때 팔은 자연스럽게 움직인다.

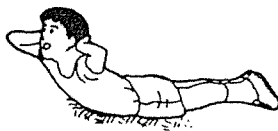
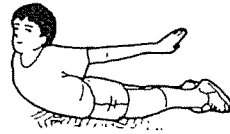
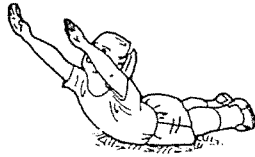
• 운동량

이 자세로 10~30초 동안 실시하며, 2회 이상 반복한다.

6. 백조 흉내내기

• 준비자세

팔을 옆으로 뻗고 엎드린 자



세를 취한다.

• 운동절차

팔과 머리를 들고 자세를 유지하며 팔을 여러 위치로 변환시킨다.

• 운동량

동작순으로 6초 이상씩 유지하며, 2회 이상 반복한다.

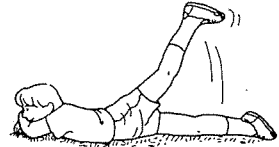
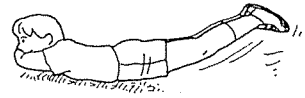
7. 엎드려 다리들어올리기

• 준비자세

엎드린 자세에서 팔을 구부러서 얼굴 밑에 놓는다.

• 운동절차

다리를 곧게 펴서 번갈아 들어 올리도록 한다. 이 때 허벅

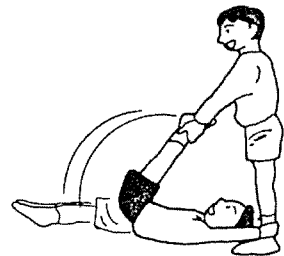


지가 바닥에 닿지 않도록 한다. 다리 힘이 강한 아동은 바닥으로부터 동시에 양 다리를 들어 올린다.

• 운동량

동작별로 10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다.

8. 다리 들어 올리기



• 준비자세

등을 대고 뒤로 누워서 양 손으로 상대방의 발목을 잡는다.

• 운동절차

양 발을 가지런히 모으고 계속해서 다리를 들어 올린다.

• 운동량

10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다. ㉗