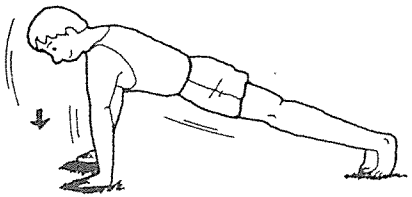


근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

체중을 이용한 등장성 운동

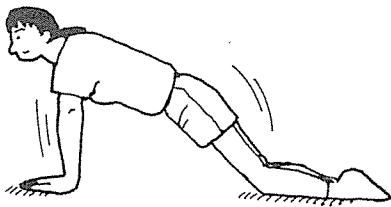
자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'

1. 팔굽혀펴기



- 1) 목적 : 팔, 어깨, 가슴의 근육발달
- 2) 동작 : 머리, 어깨, 허리, 다리가 일직선이 되도록 엎드린 상태에서 팔을 90° 이상 굽혔다가 편다.

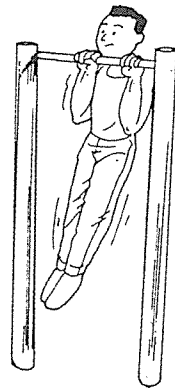
2. 무릎 대고 팔굽혀펴기



무릎을 대고 실시하는 것 외에 목적 및 동작이 팔굽혀펴기와 거의 동일하며, 여자와 청소년에게 적합하다.

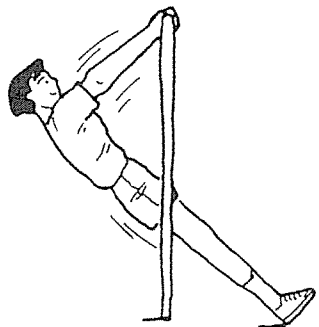
3. 턱걸이

- 1) 목적 : 팔과 어깨의 근육발달



- 2) 동작 : 철봉에 매달린 상태에서 팔을 굽혀 턱이 철봉 위로 올라갈 때까지 몸을 끌어 올린다.

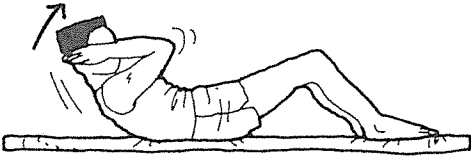
4. 비껴 턱걸이



낮은 철봉에서 비스듬하게 매달린 상태에서 실시하는 것 외에 목적 및 동작은 턱걸이와 거

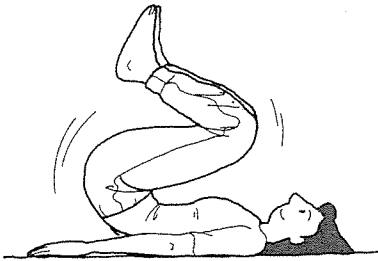
의 동일하며, 여자 청소년에게 적합하다.

5. 윗몸 일으키기



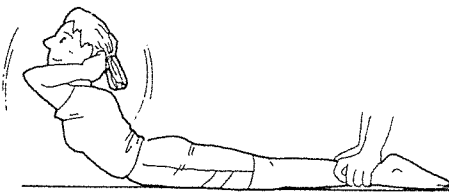
- 1) 목적 : 복부의 근육발달
- 2) 동작 : 다리를 90°로 굽히고 손가락을 머리 뒤에서 깎지 낀 상태로 누워 있다가 상체를 끌어 올려 팔꿈치가 무릎에 닿게 한 다음 원위치로 돌아간다.

6. 다리 들어 가슴으로 당기기



- 1) 목적 : 복부의 근육발달
- 2) 동작 : 누운 상태에서 다리를 들어 허벅지가 가슴에 닿을 때까지 당긴 다음 원위치로 돌아간다.

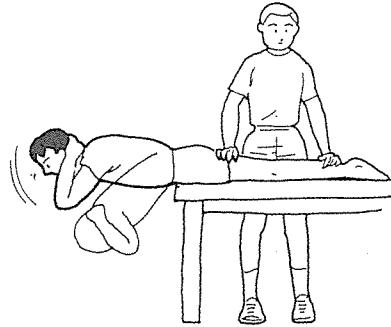
7. 옆드려 상체 들기



- 1) 목적 : 등의 근육발달
- 2) 동작 : 옆드린 자세에서 손가락을 머리

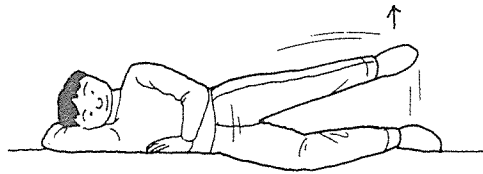
뒤로 깎지를 끼고 상체를 들어올린다.

8. 책상에 옆드려 상체 들어올리기

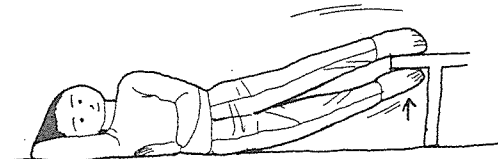


- 1) 목적 : 등의 근육발달
- 2) 동작 : 책상에 옆드려서 상체를 내렸다가 들어올리는 동작을 반복한다.

9. 옆으로 누워 다리 들어올리기



- 1) 목적 : 허벅지 외측의 근육발달
- 2) 동작 : 옆으로 누운 상태에서 바닥에 닿지 않는 쪽의 다리를 위로 들어올렸다가 내리는 동작을 반복 실시한다. 한쪽 다리를 20회 이상 실시한 후 방향을 바꾸어 실시한다.

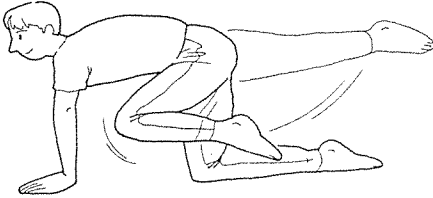


- 3) 이의 변형된 운동으로서 옆으로 누운 상태에서 위쪽의 다리를 의자 등 보조물에 걸치고 밑의 다리를 위로 들어 올렸다가 내리는 동작을 반복 실시한다. 역시 한쪽 다리를 20회

이상 실시한 후 방향을 바꾸어 실시한다.

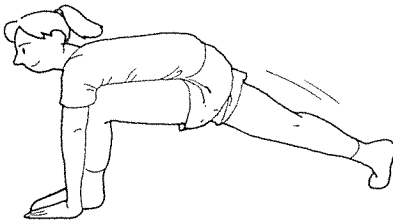
목적은 허벅지 내측의 근육을 발달시키는 것이다.

10. 무릎 대고 옆드려 다리 굽혔다 펴기



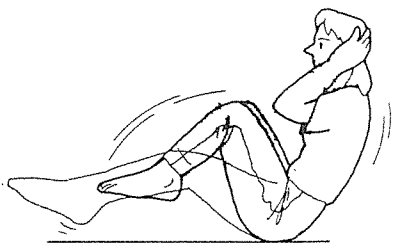
- 1) 목적 : 허벅지, 등 부위 근육의 발달
- 2) 동작 : 무릎 대고 옆드린 자세에서 한쪽 다리를 굽히면서 코로 가져갔다가 뒤로 펴는 동작을 반복한다.

11. 손 짚고 옆드려 다리 바꾸기



- 1) 목적 : 허벅지, 등, 엉덩이 부위 근육의 발달
- 2) 동작 : 손을 짚고 옆드린 자세에서 한쪽 다리를 가슴까지 당겼다가 뒤로 펴면서 반대쪽 다리를 끌어당기는 동작을 반복한다.

12. 앉아서 다리 굽혔다 펴기



- 1) 목적 : 다리, 배 부위의 근육의 발달
- 2) 동작 : 손을 머리 뒤로 깎지 낀 상태로 잡고 고 바닥에 앉는다. 다리를 굽혀 가슴까지 당겼다가 펴는 동작을 반복한다.

이상에서 살펴본 등장성 운동을 관련된 근육 부위에 따라 구분하면 다음과 같다.

근육 부위별 등장성 운동형태

근육부위	등장성 운동형태
상체근육	아암 쥘, 프레스, 맨치프레스, 오버헤드 프레스, 옆 라이트 로우잉, 팔굽혀펴기, 턱걸이, 무릎 대고 팔굽혀펴기(여), 비껴 턱걸이(여), 밴트 오버 로우잉
몸통근육	밴트 오버 로우잉, 윗몸 일으키기, 다리 들어 가슴으로 당기기, 옆드려 상체 들기, 책상에 옆드려 상체 들기 앉아서 다리 굽혔다 펴기
하체근육	힐 리프트, 하프 스쿼트, 다리 들어 가슴으로 당기기, 옆으로 누워 다리 들어올리기, 무릎 대고 옆드려 다리 굽혔다 펴기, 손 짚고 옆드려 다리 바꾸기, 앉아서 다리 굽혔다 펴기

등장성 운동프로그램의 예

이상에서 제시한 운동을 종합하여 청소년이 실시할 수 있는 주간 등장성 운동프로그램의 예를 제시하면 다음과 같다. 아래에 제시된 운동 프로그램은 체력수준이 보통 이상인 청소년을 대상으로 구성되었다.

- 운동강도
 - 기구를 이용한 등장성 운동 : 최대로 20회 들어올릴 수 있는 무게
 - 체중을 이용한 등장성 운동 : 최대 반복 횟수의 70% 횟수
- 운동시간
 - 3세트
 - 종목간 휴식시간 : 30초 1분
 - 세트간 휴식시간 : 5분
- 운동빈도 : 주당 4일