

근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

등척성 운동프로그램

자료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'

1. 운동강도

초보자는 1회 수축 시 최대로 힘을 낼 수 있는 수준의 약 65%~70%의 수준에서 시작하여, 1회 수축 시 최대로 힘을 발휘하여 6회 반복하는 수준까지 운동강도를 점차로 증가시켜야 한다.

2. 운동시간

각 동작별로 5초~10초간 1회 수축하는 것으로서 1세트가 완료된다. 총 운동시간은 1세트로 충분하다. 각 반복사이에 휴식시간을 30초 가량 갖는 것이 좋다.

3. 운동빈도

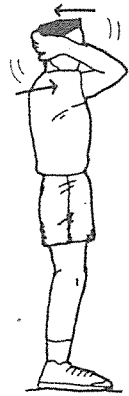
일주일에 5일 정도로 한다.

4. 운동순서

손잡고 당기기→손으로 밀고 목 버티기→줄 위로 당기

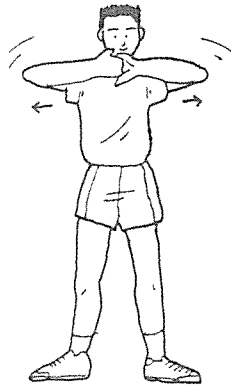
기→문틀에 등대고 팔로 밀기→고리 걸고 한쪽 다리 들 어울리기→문틀에 등대고 다리 밀기→벽에 등대고 앉기

2) 손으로 밀고 목 버티기



5. 운동 프로그램

1) 손잡고 당기기



○ 목적 : 목, 등, 팔 부위의 근육발달

○ 동작 : 손을 머리 뒷부분에 위치시킨 상태에서 머리는 후방으로, 손은 전방으로 동시에 힘을 가한다.

○ 목적 : 어깨와 팔 부위의 근육 발달

○ 동작 : 양손을 가슴 앞에서 포개 잡고 최대의 힘으로 당긴다. 팔을 지면과 평행하게 유지해야 하며, 양손을 최대한 가슴 가까이 위치시킨다.

3) 줄 위로 당기기

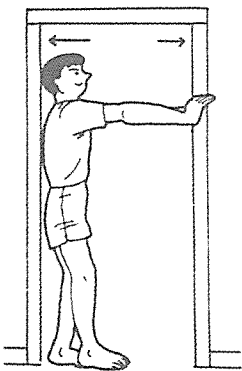
○ 목적 : 팔의 근육 발달

○ 동작 : 무릎을 반쯤 구부린 자세에서 고리 형태의 줄을 허벅지 뒤에 위치시킨 다음, 손바닥을 위로 하여 어깨 넓이로 줄을 잡는다. 최대의 힘을 가하여 위로 든다.



반대의 동작을 위하여 손바닥을 아래로 향하게 하여 반복한다.

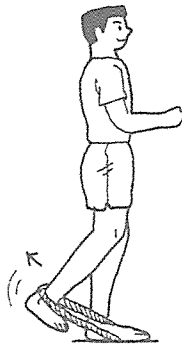
4) 문틀에 등대고 팔로 밀기



○ 목적 : 팔의 근육 발달
○ 동작 : 한쪽 문틀에 등을 대고 다른 쪽 문틀에 손을 뻗어 댄 다음 팔로 최대의 힘을 가하여 민다. 등에 심한

통증을 느낄 경우 등에 수건을 받친다.

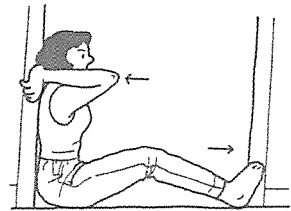
5) 고리 걸고 한쪽 다리 들어올리기



○ 목적 : 다리의 근육 발달
○ 동작 : 양쪽 발목에 형 겹으로 만든 고리를 건 다음 한쪽 다리의 무릎을 굽히면서 뒤로 최대의 힘을 가하여 들어올린다. 반대쪽의 발은 고리를 밟아 움직이지 않도록 고정한다.

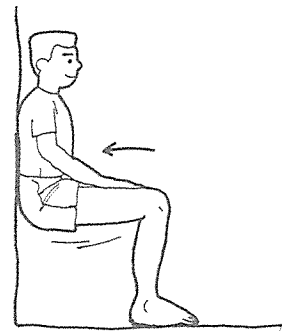
6) 문틀에 등대고 다리로 밀기

○ 목적 : 다리의 근육 발달
○ 동작 : 한쪽 문틀에 등을 대고 바닥에 앉은 채 다리를 펴고 발을 다른 쪽 문틀에 댄 다음 다리로 최대의 힘을 가하여 민다. 이때 손으로



머리 뒷부분의 문틀을 잡아 상체를 고정시킨다.

7) 벽에 등대고 앉기



○ 목적 : 다리와 엉덩이 부위의 근육 발달

○ 동작 : 벽에 등을 댄 채로 선 다음, 무릎이 90°가 될 때까지 상체를 서서히 내려 의자에 앉은 자세를 취한다. 다리의 최대의 힘을 발휘하여 그 자세를 유지하도록 한다. ㉞