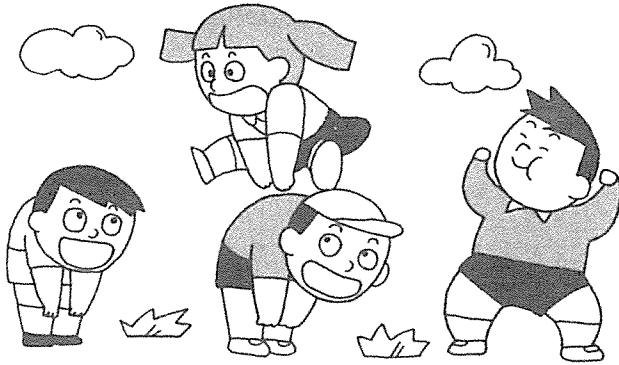


## 근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

자 료·국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



◀36

**근**력과 근지구력의 발달을 위한 운동형태는 근육이 수축하는 형태에 따라서 등장성 운동과 등척성 운동의 두가지로 구분된다.

등장성 운동은 근육의 등장성 수축에 의한 운동으로 근육의 수축과 이완동작에 따라 근육의 길이가 변하는 형태의 운동을 말한다. 물건을 들어올리는 것과 같이 관절이 움직이는 동작은 모두 등장성 운동형태이다.

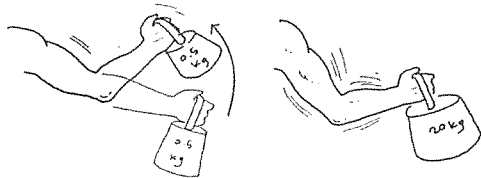
등장성 운동에는 바벨, 덤벨, 아령 등과 같은 각종 운동기구를 부하로 하는 운동형태와 윗몸 일으키기, 턱걸이, 팔굽혀펴기 등과 같이 자신의 신체를 부하로 하는 운동형태가 있다.

등척성 운동은 근육의 등척성 수축에 의한 운동으로 근육의 길이가 변하지 않고 근육의

움직임도 생기지 않는 형태의 운동을 말하며, 물건을 들고 있거나 고정된 물체를 밀거나 당기는 형태로 이루어진다. 등척성 운동은 특별한 장비 없이 좁은 장소에서도 행할 수 있다는 장점을 가지고 있다.

근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램은 개인의 흥미와 여건에 따라 다양하게 구성할 수 있다. 즉, 하루의 운동에서 팔, 어깨, 가슴, 등, 배, 다리 및 허벅지 등 전신의 근육을 발달시키는 형태로 프로그램을 구성할 수도 있고, 발달시키고자 하는 특정 부위의 근육을 중심으로 프로그램을 구성할 수도 있다.

운동프로그램은 자신의 체력 수준에 맞게 강도와 시간, 빈도를 적절하게 조절하여 꾸준히 실시해야 근육발달의 효과를 얻을 수 있다.



등장성 운동                      등척성 운동  
등장성 운동과 등척성 운동

### 1. 등장성 운동프로그램

#### 1) 운동강도

기구를 이용한 등장성 운동의 경우 일반적으로 자신이 최대로 들어올릴 수 있는 횡수가 15회~20회인 무게를 이용하여 운동하는 것이

효과적이다.

반복 횟수가 처음보다 4회~5회 증가되면 다시 15회~20회 반복할 수 있는 무게로 증가시켜 실시한다.

자신의 체중을 이용한 등장성 운동의 경우 리드미컬하게 일정한 속도로 최대한 반복할 수 있는 횟수의 70% 횟수로 실시한다.

### 2) 운동시간

프로그램 전 종목의 운동을 각각 15회~20회 반복하여 완료한 상태를 1세트라고 한다. 초보자의 경우에는 1세트로 충분하지만 점차 3세트 이상이 되도록 늘려야 한다.

세트간에는 약 5분간의 휴식을 취하며, 한 세트 내에서 한 종목을 마치고 다음 종목을 실시하기까지는 약 30초간의 휴식을 취한다.

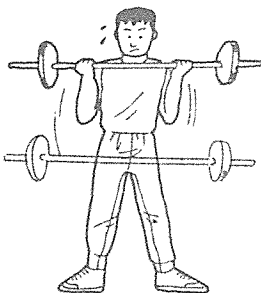
### 3) 운동빈도

운동을 처음 시작할 경우에는 주당 3일 정도로 하며, 체력이 향상되면 주당 4일~5일 정도로 실시한다.

### 4) 기구를 이용한 등장성 운동

#### (1) 아암 컬(Arm Curls)

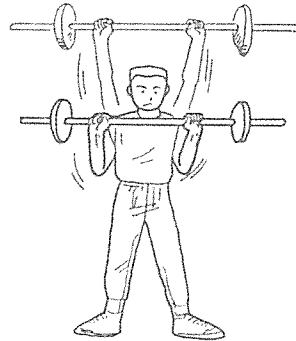
- 목적 : 팔의 굴근, 즉 이두박근(triceps)의 발달
- 시작자세 : 바로 서서 팔을 아래로 뻗고 손바닥을 앞으로 향하게 하여 바벨을 잡는다. 바벨을 잡는 두 손은 어깨넓이 정도가 되어야 한다.
- 동작 : 팔을 굽혀 바벨을 가슴까지 당겨 들어올릴 때 팔꿈치는 그대로 둔 상태에



서 처음 자세로 되돌아 간다. 가능하면 등을 벽에 대고 실시한다.

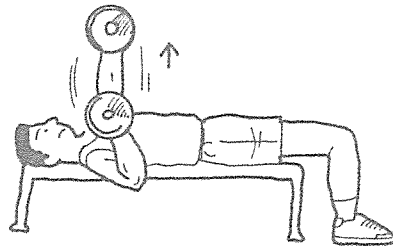
#### (2) 프레스(press)

- 목적 : 상완의 신근, 즉 삼두박근(triceps)과 어깨, 등, 가슴 부위의 근육 발달
- 시작자세 : 바로 서서 손등을 앞으로 향하게 바벨을 잡고 가슴까지 들어 올린다.
- 동작 : 팔이 고정될 때까지 바벨을 머리 위로 쭉 밀어올린 다음, 다시 원래의 위치로 돌아온다.



#### (3) 벤치 프레스(bench press)

- 목적 : 가슴, 어깨근육, 삼두박근의 발달
- 시작자세 : 무릎을 굽히고 벤치에 누운 상태에서 팔을 어깨보다 조금 넓게 벌리고 손바닥을 위로 보게 하여 바벨의 바를 잡는다.
- 동작 : 가슴 중앙까지 바벨을 가져왔다가 다시 팔을 쭉 뻗어 바벨을 밀어 올린다.

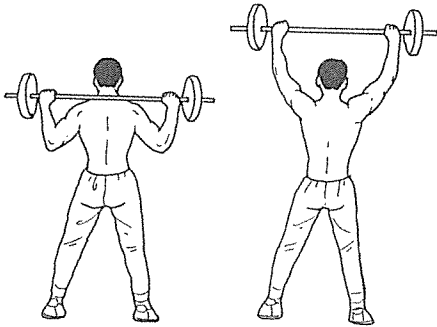


#### (4) 오버헤드 프레스(overhead press)

- 목적 : 어깨근육, 팔 상부근육의 발달
- 시작자세 : 바로 서서 손등이 앞을 향하

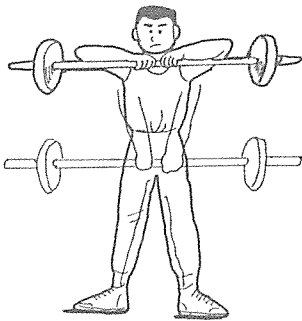
도록 바벨을 잡고 바벨을 목 뒤 어깨 위에 올려 놓는다.

- 동작 : 팔이 고정될 때까지 바벨을 머리 위로 쪽 밀어 올린 다음, 머리 뒤로 하여 목까지 내린다.



(5) 윗라이트 로우잉(upright rowing)

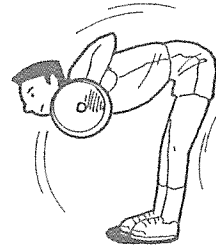
- 목적 : 어깨, 목, 팔의 근육의 발달
- 시작자세 : 바로 서서 팔을 아래로 하고 손 등을 앞으로 향하게 하여 바벨을 쥔다. 양손의 간격을 3cm~10cm로 한다.
- 동작 : 바벨을 턱 아래 어깨 높이까지 끌어 올린다. 운동하는 동안 팔꿈치는 항상 바벨 위에 위치시킨다.



(6) 벤트 오버 로우잉(bent-over rowing)

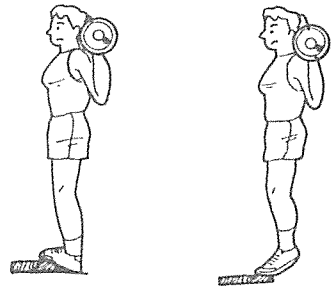
- 목적 : 등, 뒤쪽어깨, 팔의 굴근(이두박근)의 발달
- 시작자세 : 상체를 허리높이까지 굽혀 지면과 평행하게 한다. 팔을 아래로 뺀어 손등을 앞으로 향하게 하고 손을 어깨 넓이로 하여 바벨을 잡는다.
- 동작 : 바벨을 가슴까지 똑바로 끌어 올린 후 다시 천천히 팔을 뺀어 원위치로

가져간다. 이때 등은 곧게 펴고, 머리는 앞을 향하여 치켜 든 상태를 유지한다.

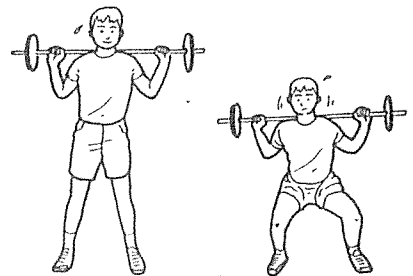


(7) 힐 리프트(heel lift)

- 목적 : 종아리와 발의 근육 발달
- 시작자세 : 등을 펴고 목 뒤 어깨를 가로질러 바벨을 쥐고 똑바로 선다.
- 동작 : 발뒤꿈치를 지면에서 떨어뜨리고 발가락 끝으로 몸을 지지한다. 발뒤꿈치를 다시 원위치로 가게 한다.



(8) 하프스쿼트(half-squats)



- 목적 : 대퇴부의 근육과 햄스트링의 발달
- 시작자세 : 발을 어깨 넓이로 벌리고 선 자세에서 바벨을 어깨에 올린다.
- 동작 : 등을 펴고 무릎을 굽혀 몸을 반쯤 앉은 자세를 취했다가 원래의 자세로 되돌아간다. 77