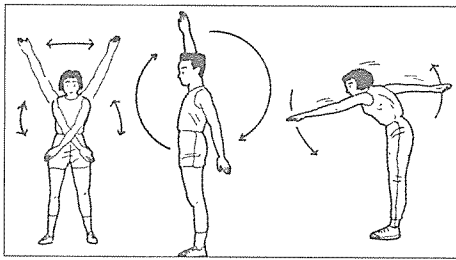


근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

12가지 기본 유연성 운동 프로그램

자 료 · 국민생활체육협회의 '국민 체력향상 프로그램'

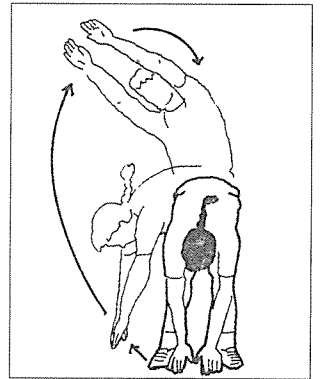
12가지 기본 유연성 운동 프로그램은 스트레칭, 요가, 맨손체조 등을 혼합하여 만들어졌으며 동작이 쉽고 안전하기 때문에 운동을 처음 시작하는 초보자나 비만 청소년에게 적합하다.



○ 두 팔을 옆으로 회전시키는 동작(10회~20회 반복).

○ 허리를 앞으로 구부려서 수영의 자유형 동작처럼 두 팔을 앞으로 회전시키는 동작(10회~20회 반복).

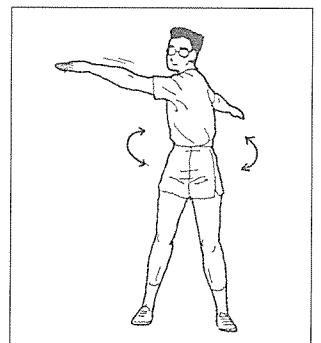
○ 몸을 똑바로 세우고 두 팔을 뒤로 회전시키는 동작(10회~20회 반복)



어선다. 무릎은 굽히지 말고 뒤쪽 대퇴부위가 많이 당기는 동작이 되어야 한다(4회~8회).

3. 몸통 틀기

1) 목적 : 등, 옆구리, 어깨부위의 근육을 이완시키고



2. 몸통 앞으로 굽히기

1) 목적 : 다리근육과 등 뒤쪽 신근을 뻗치는 운동이다.

2) 시작지세 : 다리를 15cm~20cm 정도 벌리고 똑바로 선다.

3) 동작 : 천천히 앞으로 허리를 굽혀 손가락을 마루에 댄 후, 신발의 바깥쪽으로 허리를 비틀어서 위로 일

본 운동프로그램은 준비 및 정리 운동으로 적합하지만, 강도와 반복횟수, 그리고 스트레칭 운동유형 등에 따라 유연성 향상 효과도 충분히 얻을 수 있다.

하루의 생활 속에서 시간이 있을 때마다 항상 12가지 기본 운동프로그램을 염두에 두고 적극적으로 실시하도록 한다.

1. 팔 회전

1) 목적 : 팔, 어깨부위 근육을 이완시키고 뻗쳐 준다.

2) 시작지세 : 다리를 어깨 넓이로 벌리고 두 팔을 옆으로 내린다.

3) 동작

뺨쳐준다.

2) 시작자세 : 팔을 어깨 높이에서 옆으로 뺨치고 다리를 어깨 넓이로 벌린다.

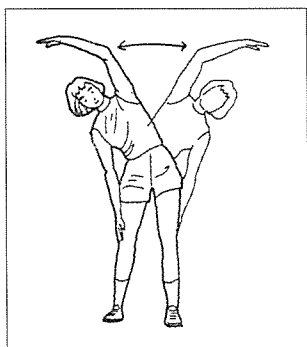
3) 동작 : 뒤꿈치를 바닥에 대고 고정시키고 몸통을 비틀 수 있을 만큼 천천히 좌우로 비튼다. 양쪽으로 비트는 동안 발뒤꿈치를 들지 말아야 한다(6회~12회 반복).

4. 옆구리 운동

1) 목적 : 옆구리 근육을 이완시키고 뺨쳐준다.

2) 시작자세 : 다리를 어깨 넓이로 벌리고 한 팔을 위쪽으로, 한 팔은 아래쪽으로 늘어뜨린다.

3) 동작 : 밑으로 늘어뜨린 쪽으로 몸통을 굽힌다. 아래쪽으로 내린 팔은 무릎 쪽으로 미끄러지게 한다(6회~12회).



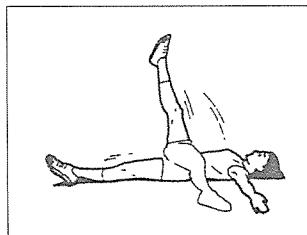
5. 다리 들어 옆으로 내리기

1) 목적 : 뒷등의 회선근과 골반부위의 근육을 이완시키고 뺨쳐 준다.

2) 시작자세 : 누운 자세에서 무릎을 펴고, 양팔을 어

깨와 나란히 하여 편 채 손바닥을 위로 보게 한다.

3) 동작 : 무릎을 펴고 누운 자세에서 다리를 수직으로 들어올려 몸통을 가로질러 반대편 마루에 닿게 한다.(4회~8회 반복).

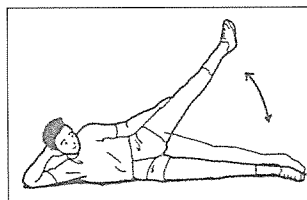


6. 옆으로 다리들기

1) 목적 : 엉덩이 바깥쪽 근육을 강화시키고 뺨치게 한다.

2) 시작자세 : 팔로 머리를 받치고 옆으로 눕는다.

3) 동작 : 누운 자세에서 한 쪽 다리를 들어 올렸다가 원 위치로 내린다(10회~20회 반복).



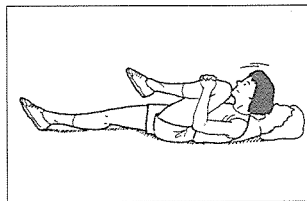
7. 아래 등 부분 뺨기

1) 목적 : 아래 등부분과 엉덩이 부분의 신근을 뺨치게 하고, 이완시킨다.

2) 시작자세 : 무릎을 곧게 펴고 뒤로 눕는다.

3) 동작 : 무릎 아래 부분을 잡고 가슴 쪽으로 향하여

무릎을 당겨 5초 동안 멈춘 후 어깨와 머리를 들어 턱 부분을 당겨 무릎에 닿게 한다. 턱이 무릎에 닿은 후에도 5초 정도 멈춘다(4회~8회 반복).

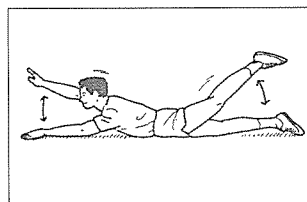


8. 팔과 다리 들어올리기

1) 목적 : 등과 엉덩이의 신근을 강화하고 뺨게 한다.

2) 시작자세 : 팔을 앞으로 뺨고 엎드린다.

3) 동작 : 왼쪽 다리를 위로 들어올릴 때는 오른팔을 위로 들고, 오른쪽 다리를 위로 들어올릴 때는 왼팔을 들어올린다(4회~8회 반복).



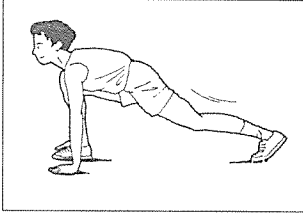
9. 앞드려서 다리 앞으로, 옆으로 뺨기

<앞으로 뺨기>

1) 목적 : 아래쪽 등 근육, 엉덩이 부위의 굴근과 다리 근육 뺨기

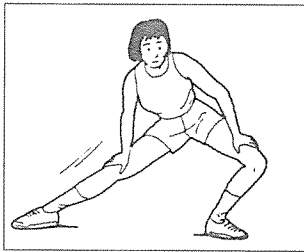
2) 시작자세 : 가슴 밑에 무릎이 고정될 수 있도록 한 다리를 앞으로 굽히고 반대편 다리는 뒤로 뺨게 한다.

3) 동작 : 마루에 손을 짚고, 엉덩이를 마루 바닥 쪽으로 민다. 5초 정도 멈춘다 (5회~15회 반복).



〈옆으로 뺏기〉

- 1) 목적 : 다리의 내측 부위근육 뺏기
- 2) 시작지세 : 발끝을 앞쪽으로 향하게 하고 걸터앉은 자세로 다리를 넓게 벌린다.
- 3) 동작 : 체중을 한 쪽 다리에 실어서 체중을 옆으로 옮긴 후 5초 정도 멈춘다 (4회~8회 반복).

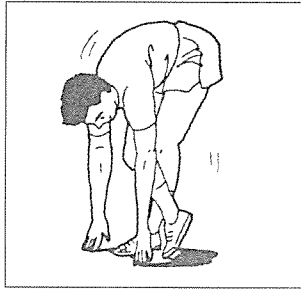


10. 슬근 뺏기

〈선자세에서 슬근 뺏기〉

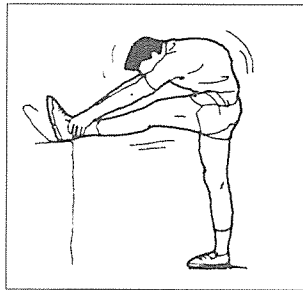
- 1) 목적 : 대퇴부 후면과 등 아래 부분 뺏기
- 2) 시작지세 : 다리를 가로질러 앞쪽 다리발 끝을 마루에 댄다.
- 3) 동작 : 뒤쪽에 있는 다리의 무릎을 굽히지 말고 손끝을 마루에 닿게 하여 뒤쪽

다리의 근육을 뺏게 한다. 5초 정도 멈춘다(2회~6회 반복).



〈기댄 자세에서 슬근 뺏기〉

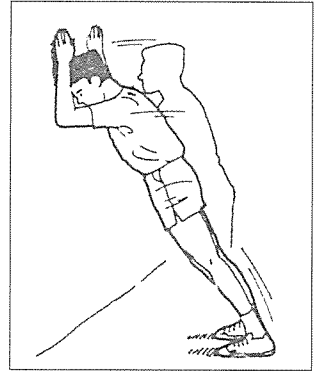
- 1) 목적 : 슬근과 등 아래 근육 뺏기
- 2) 시작지세 : 다리를 의자 위에 얹고 발가락을 위로 향하게 한다.
- 3) 동작 : 올린 다리 쪽으로 몸을 숙인 채 발 끝 부분을 몸 쪽으로 수초간 당긴다 (2회~6회 반복).



11. 아킬레스건과 장딴지 근육 뺏기

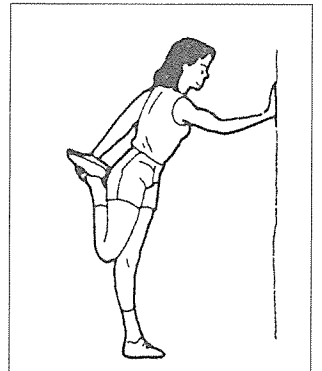
- 1) 목적 : 장딴지 근육과 아킬레스건 뺏기
- 2) 시작지세 : 무릎을 펴고 두 발끝은 약간 안쪽으로 향하게 하고, 발바닥을 마루바닥에 붙인 채 몸을 벽에 기댄다.

3) 동작 : 손바닥을 앞으로 향하게 하고, 전박 부위를 벽에 대고 몸을 천천히 기대어 장딴지와 아킬레스건 부위가 당기도록 한다.



12. 대퇴 사두근 뺏기

- 1) 목적 : 대퇴 사두근과 어깨 근육 뺏기
- 2) 시작지세 : 몸 뒤쪽으로 해서 오른쪽 다리는 왼손으로, 왼쪽 다리는 오른쪽 손으로 들린 다리의 발목을 잡고 다른 한 팔은 몸의 균형을 잡기 위해 벽 또는 의자에 댄다.



3) 동작 : 5초 동안 대퇴 앞부분이 당길 때까지 당긴다(2회~6회 반복). ㉞