

# 근력 · 근지구력 발달을 위한 운동 프로그램

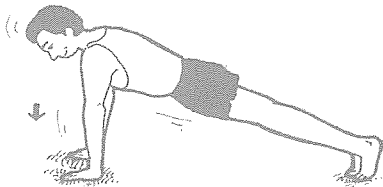
## 체중을 이용한 등기성 운동

신체 전반에 대하여 필요한 근육을 발달시키기 위해서는 하루에 10가지 동작 모두를 실시하는 것이 바람직하다.

- 운동강도 : 일정한 속도로 자신이 최대로 할 수 있는 횟수의 70% 정도로 실시한다. 최소한 25회를 실시할 수 있을 때까지 반복해야 하며, 그 수준에 도달하면 체중에 부가적인 중량을 더하여 실시할 수 있다.
- 운동빈도 : 주당 3~4회를 실시하는 것이 바람직하다.

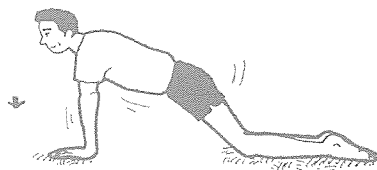
### 1. 팔굽혀펴기

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



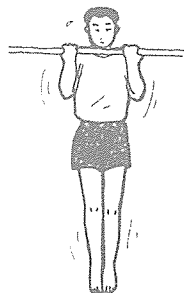
### 2. 무릎대고 팔굽혀펴기

무릎을 대고 실시하는 것 외에 목적 및 동작이 팔굽혀펴기와 거의 동일하며, 체력 수준이 낮은 성인에게 적합하다.



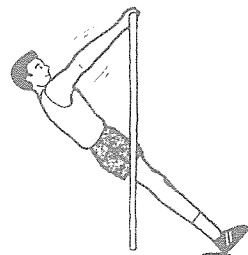
### 3. 턱걸이

- 목적 : 팔과 어깨의 근육 발달
- 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 거의 동일하며, 체력 수준이 낮은 성인에게 적합하다.

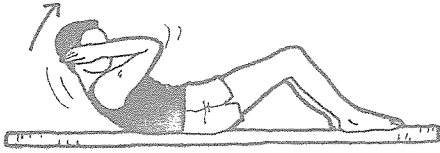


### 5. 윗몸일으키기

- 목적 : 복부의 근육발달
- 동작 : 다리를 90도로 굽히고 손가락을 머리 뒤에서 짝지킨 상태로 누워 있다가 상체를 끌어올려 팔꿈치가 무릎에 닿게 한 다음 원위

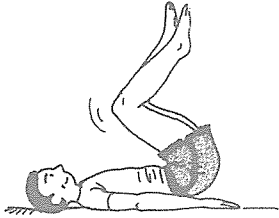
근 지구력 운동은 근  
육운동을 계속할 수 있도록  
근육 내에 영양소와 산소를  
공급해 주는 혈관계의 기능을  
향상시키는 데에 중점을  
두어야 한다

치로 돌아간다.



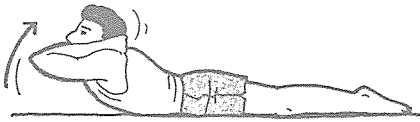
### 6. 다리들어 가슴으로 당기기

- 목적 : 복부의 근육 발달
- 동작 : 누운 상태에서 다리를 들어 허벅지가 가슴에 닿을 때까지 당긴 다음 원위치로 돌아간다.



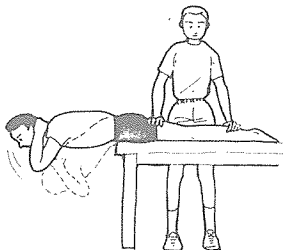
### 7. 옆드려 상체들기

- 목적 : 등의 근육 발달
- 동작 : 옆드린 자세에서 손가락을 머리 뒤로 깎지를 끼고 상체를 들어올린다.



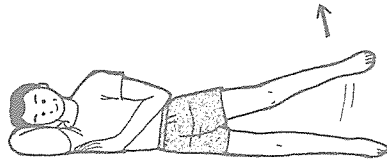
### 8. 책상에 옆드려 상체들어 올리기

- 목적 : 등의 근육 발달
- 동작 : 책상에 옆드려서 상체를 내렸다가 들어올리는 동작을 반복한다.
- 유의사항 : 혈압이 높은 사람에게는 부적합한 운동이다.

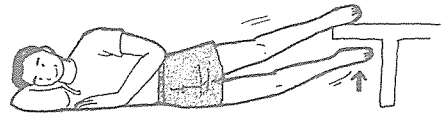


### 9. 옆으로 누워 다리 들어올리기

- 목적 : 허벅지 외측의 근육 발달
- 동작 : 옆으로 누운 상태에서 바닥에 닿지 않는 쪽의 다리를 위로 들어올렸다가 내리는 동작을 반복 실시한다. 한쪽 다리를 10회 이상 실시한 후 방향을 바꾸어 실시한다.



- 이의 변형된 운동으로서 옆으로 누운 상태에서 위쪽의 다리를 의자 등 보조물에 걸치고 밑의 다리를 위로 들어 올렸다가 내리는 동작을 반복 실시한다. 역시 한쪽 다리를 10회 이상 실시한 후 방향을 바꾸어 실시한다. 이의 목적은 허벅지 내측의 근육을 발달시키는 것이다.



이상에서 제시한 체중을 이용한 등장성 운동을 종합하여, 보통 수준의 근력을 갖고 있는 성인 남자가 실시할 수 있는 일일 운동프로그램의 예를 제시하면 <표1>과 같다.

<표1> 체중을 이용한 등장성 운동의 일일 프로그램의 예

순서	발달부위	운동내용	반복횟수
1	팔, 어깨, 가슴의 근육	팔굽혀펴기	20회
2	팔과 어깨의 근육	턱걸이	5회
3	복부와 다리의 근육	윗몸일으키기	20~30회
4	복부의 근육	다리들어 가슴으로 당기기	20회
5	등의 근육	옆드려 상체들기	10~20회
6	등의 근육	책상에 옆드려 상체들기	5~10회
7	다리의 근육	옆으로 누워 상체들어 올리기	10~15회

\* 각 운동간에 약 1~2분의 휴식을 취한다.

<표2> 체중을 이용한 등척성 운동의 진도표

운동내용	측정시기	생년월일 (만 세)					
		현재	현재	1개월후	2개월후	3개월후	4개월후
팔굽혀펴기		회	회	회	회	회	회
턱걸이		회	회	회	회	회	회
윗몸일으키기		회	회	회	회	회	회
다리들어 가슴으로 당기기		회	회	회	회	회	회
옆드려 상체들기		회	회	회	회	회	회
책상에 옆드려 상체들기		회	회	회	회	회	회
옆으로 누워 상체들어 올리기		회	회	회	회	회	회

가 변하지 않는 등척성 수축을 하는 운동으로서, 근력 및 근지구력 수준이 낮은 성인 남자들이 실시하기에 적합하다.

● 운동강도 : 자신의 최대근력을 발휘한다. 등척성 운동의 강도는 자신의 의지에 의하여 결정되므로 의도적으로 최대의 힘을 내도록 노력해야 한다.

● 운동시간 : 각 동

작은 5~10초간 지속하여 3회 정도 실시하며, 하루에 7동작 모두를 순환식으로 2회 이상 실시해야 한다.

● 운동빈도 : 1주일에 5일 이상 실시해야 효과적이다.

● 운동순서 : 손잡고 당기기→손으로 밀고 목 버티기→문틀에 등대고 팔로 밀기→고리걸고 한쪽다리 들어올리기→문틀에 등대고 다리밀기→벽에 등대고 앉기

◀38

각자가 이상과 같은 일일 프로그램을 자신의 체력수준에 맞게 작성하여 주당 3~4회 실시하면 근력 및 근지구력 수준을 향상시킬 수 있다.

체중을 이용한 등장성 운동프로그램을 제작할 때는 <표2>와 같은 진도표를 작성하는 것이 바람직하며, 1개월에 1회 정도 최대로 실시할 수 있는 횟수를 측정 기록하여 자신의 근력 및 근직력의 향상도를 점검한다.

## 등척성 운동

등척성 운동은 근육이 장력을 발휘할 때 근의 길이

<표1> 등척성 운동의 일일 프로그램의 예

순서	발달부위	운동내용	운동지속시간	반복횟수
1	팔과 어깨 근육	손잡고 당기기	5초	3회
2	목, 등, 팔의 근육	손으로 밀고 목버티기	5초	3회
3	팔의 근육	문틀에 등대고 팔로 밀기	8~10초	3회
4	다리의 근육	고리걸고 한쪽 다리 들어 올리기	10초	좌우 각각 3회
5	다리의 근육	문틀에 등대고 다리로 밀기	10초	2~3회
6	다리와 엉덩이의 근육	벽에 등대고	8~10초	2~3회

\*각 운동간에 약 1~2분의 휴식을 취한다.

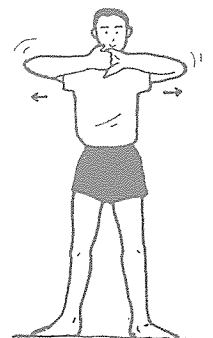
\*주당 3~4회 실시하는 것이 적당하며, 근력 및 근지구력이 발달되어 감에 따라 반복 횟수를 증가 시킨다.

### 1. 손잡고 당기기

● 목적 : 어깨와 팔 부위의 근육 발달

● 동작 :

양손을 가슴 앞에서 포개 잡고 최대의 힘으로 당긴다. 팔을 지면과 평행하게 유지해야 하며, 양손을 최

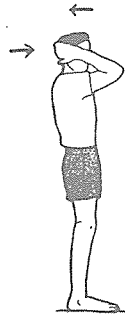


등척성 운동은 근육이 장력을 발휘할 때 근의 길이가 변하지 않는 등척성 수축을 하는 운동으로서, 근력 및 근지구력 수준이 낮은 성인 남자들이 실시하기에 적합하다.

대한 가슴 가까이에 위치시킨다.

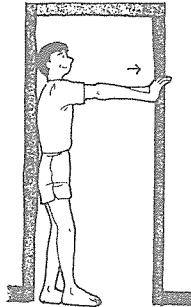
## 2. 손으로 밀고 목 버티기

- 목적: 목, 등, 팔 부위의 근육 발달
- 동작: 손을 머리 뒷부분에 위치시킨 상태에서 머리는 후방으로, 손은 전방으로 동시에 힘을 가한다.



## 3. 문틀에 등대고 팔로 밀기

- 목적: 팔의 근육 발달
- 동작: 한쪽 문틀에 등을 대고 다른 쪽 문틀에 손을 뻗어 낸 다음 팔로 최대의 힘을 가하여 민다. 등에 심한 통증을 느낄 경우 수건을 받친다.



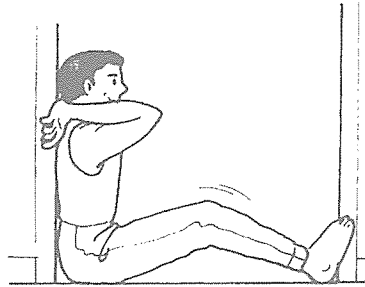
## 4. 고리 걸고 한쪽 다리 들어올리기

- 목적: 다리의 근육 발달
- 동작: 양쪽 발목에 형 겹으로 만든 고리를 건 다음 한쪽 다리를 무릎을 굽히면서 뒤로 최대의 힘을 가하여 들어올린다. 들어올리지 않는 발로는 고리를 밟아 움직이지 않도록 고정한다.



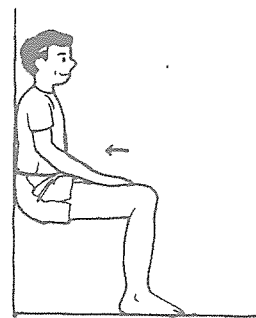
## 5. 문틀에 등대고 다리로 밀기

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



## 6. 벽에 등대고 앉기

- 목적: 다리와 엉덩이 부위의 근육 발달
- 동작: 벽에 등을 댄 채로 선 다음, 무릎이 90도가 될 때까지 상체를 서서히 내려 의자에 앉은 자세를 취한다.



이상의 등척성 운동을 종합하여, 성인 남자가 실시할 수 있는 일일 운동프로그램의 예를 제시하면 <표 1>과 같다. [Z]

<자료: 국민생활체육협의회 '국민체력향상프로그램'>