

8. 체력 요인별 운동은 어떻게 해야 하나요?

근력·근지구력 향상을 위해 어떻게 운동해야 하나요?



처음에는 가장 쉬운 동작 3,4가지만 하고 점차 어려운 운동을 합니다.
작은 근육은 빨리 피곤해지므로 큰 근육운동을 먼저 합니다.

운동강도



〈 무릎 굽혀 팔굽혀펴기 〉

〈 팔굽혀펴기 〉

〈 의자대고 팔굽혀펴기 〉

1. 처음에는 자신이 최대 할 수 있는 횟수의 약 70% 정도로 1~2세트 운동합니다.
2. 운동이 익숙해져 20~30회씩 반복이 가능하게 되면 조금 더 힘이 드는 동작으로 바꿉니다.
3. 최소한 25회를 반복하여 3~4세트 운동할 수 있게 되면 체중에 부가적인 무게를 더하여 실시하는 것이 효과적입니다.
일정한 목표수준에 도달할 때 까지는 근력과 근지구력의 두 가지 요인이 모두 증가되며 운동의 반복횟수를 늘이면 근지구력이 발달됩니다.

운동횟수



〈 두손모아 윗몸일으키기 〉

〈 윗몸일으키기 〉

〈 경사로에서 윗몸일으키기 〉

근력 및 근지구력 강화를 위해서는 적어도 일주일에 3회, 최소한 4~8주 동안 지속해야 효과를 거둘 수 있습니다.
그러나 처음에는 주당 1~2회 운동하며 근피로가 회복되도록 하루 건너 (48시간) 실시하는 것이 좋습니다.

주의사항

- 운동 전·후에 10분 정도 준비·정리운동으로 관절의 긴장을 충분히 풀어주도록 합니다.
- 각 운동의 바른 자세를 유지합니다.
- 힘을 줄 때 숨을 멈추지 말고 자연스럽게 합니다.
- 근력운동 기간 중 단백질 등 영양소를 평상시 보다 많이 섭취합니다.
- 운동하기에 편안한 옷을 입습니다.