

순발력 강화를 위해서 어떻게 운동해야 하나요?



순발력은 축구나 달리기시합에 중요한 순간 속도, 힘에 영향을 미치며 버피테스트, 제자리 높이뛰기, 제자리 멀리뛰기 등으로 기를 수 있습니다.



〈 버피 테스트 〉

운동강도

- 일반적으로 최대 힘의 70~90%를 동원하여 5~10초 정도 실시합니다.
- 훈련 후 약 1~3분 정도 휴식하며 점차로 휴식시간을 줄여나갑니다.



〈 제자리 높이 뛰기 〉

운동횟수

순발력 강화를 위해 일주일에 3회, 최소한 4~8주 동안 지속해야 효과를 거둘 수 있습니다.

그러나 처음에는 주당 1~2회 운동하며 근피로가 회복 되도록 하루 건너 실시하는 것이 가장 좋습니다.

주의사항

- 운동 전·후 10분 정도 준비 정리운동으로 관절의 긴장을 충분히 풀어주도록 합니다.
- 무리하여 부상이 발생하지 않도록 주의합니다.
- 순발력운동 기간 중 단백질 등 영양소를 평상시 보다 많이 섭취토록 합니다.
- 운동하기에 편안한 옷을 입습니다.
- 식사를 하고 난 후 1시간 동안은 과도한 순발력 운동을 하지 않도록 합니다.



〈 제자리 멀리뛰기 〉

최대 힘의 70~90%, 5~10초
훈련 후 1~3분 휴식!