

체력측정 및 운동처방 실시

- 운영기간 : 연중운영
09:00~18:00 (둘째주, 넷째주 토요일 09:00~12:00)
- 장 소 : 익산시종합운동장(동문 1번 1층) 익산체력인증센터
- 대 상 : 유소년(만11세)부터 어르신 누구나(외국인 가능)
- 참 가 비 : 무료(참가자 전원 기념품 증정)
- 참가방법 : 인터넷 홈페이지(<http://nfa.kspo.or.kr>)에서
사전 예약하시면 대기 시간 없이 측정할 수 있습니다.
- 준 비 물 : 신분증, 운동화, 가벼운 옷차림 필수
유소년은 법정대리인(신분증, 등본 또는 가족관계증명서 지참) 필수 동반

체력증진교실 회원 모집

- 운영기간 : 차수별 주 3회(8주과정)
- 운영시간 : 월, 수, 금 (1차 09:20~10:20), (2차 10:40~11:40)
- 장 소 : 익산시종합운동장(동문 1번 1층) 익산체력인증센터 내
- 대 상 : 만 19세 이상의 저체력자·과체중자 등
(체력측정자에 한해서 신청 가능)
- 내 용 : 건강체력 및 운동체력 증진
(근력향상 및 심폐기능 향상 등)
- 참 가 비 : 무료

국민체력100 이란?

국민의 체력 및 건강증진에 목적을 두고 국가에서 무료로 시행하는 **대국민 무상 스포츠 복지서비스**입니다.

대상 유소년부터 어르신까지 (만11세 이상의 전 국민)

내용 체력수준 측정, 평가, 맞춤형 운동처방 및 스포츠활동인증을 통한 체력관리

참가하는 모든국민에게는?



과학적인 체력측정 및 평가

- 연령대별 전문적인 체력측정 후 건강체력, 운동체력 등 평가



국민체력 100 인증서 발급

- 체력수준 우수자에 대한 인증서 등급별(1~3등급) 지급



맞춤형 운동처방

- 체력수준별 맞춤형 운동 프로그램 제공



체력관리지원

- 스포츠활동인증, 온라인 운동 동영상 제공 및 체력증진교실 운영 등



국민체력100
NATIONAL FITNESS AWARD



찾아오시는 길



익산체력인증센터

전북 익산시 무왕로 1397 종합운동장 내 (동문 1번 1층)

전화번호 (063) 838-8983, 8981, 8984



버스운행번호

58, 59, 60, 60-1, 60-2, 60-3, 61, 62, 63, 63-1,
64, 65, 65-1, 76, 102-1, 103-1, 222, 555



백제역사유적지구
유네스코 세계유산도시 익산



국민체력100 익산체력인증센터

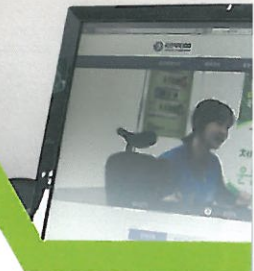
<http://nfa.kspo.or.kr>



체력이 궁금하구요?
체력을 증진하고 싶으세요?
내 몸에 꼭 맞는 운동처방
무료로 받아보세요



국민체력100
NATIONAL FITNESS AWARD
체력인증



문화체육관광부

KSPOT

국민체육진흥공단

익산시

이 사업은 문화체육관광부와 국민체육진흥공단의 재정후원을 받고 있습니다.

체력인증

생애주기별로 필수적인 건강체력을 측정·평가하고 수준에 따른 맞춤형 운동처방 및 체력관리를 제공하는 프로그램

국민체력100 홈페이지 또는 전화예약
(<http://nta.kspo.or.kr> Tel. 063-838-8983)

신 체력인증

신체능력

체력측정

체력평가

운동처방

관리지원

스포츠활동인증

국가에서 정한 기준에 따라 정해진 기간 동안의 스포츠활동 수준을 평가하여 인증을 부여하는 국민체력100 프로그램

스포츠활동 기준

측정항목 | 걸음 수

측정기간 | 참여 신청 후 총4주간

인증기준 | 1일 평균 걸음 수

(단위: 보)

등급	7월 기준		1월 기준	
	20~30대	40대 이상	20~30대	40대 이상
1등급	63,000	84,000	9,000	12,000
2등급	56,000	70,000	8,000	10,000
3등급	49,000	56,000	7,000	8,000

스포츠활동인증 참여방법

구글플레이, 앱스토어에서 "Samsung Health", "Walkon" 중에 선택하여 설치 후 참여하셔요! (*시험사업 중으로 인증서 미발급)



체력측정 항목

체 격 모두를 위한

요인	측정항목	신체조성
비교	신체질량지수(BMI) : 신장(cm), 체중(kg)	-
	체지방률(%FAT)	-
	하리둘레-신장비(WHtR)	-
유소년회원		

체 격 유소년을 위한 (만 11세~12세)

구분	체력요인	신체조성		비교
		신체질량지수(BMI) : 신장(cm), 체중(kg)	하리둘레-신장비(WHtR) : 신장(cm), 하리둘레(cm)	
체력	근력	상대역력(%)		필수
		윗몸일으키기(회)		
		앞아랫몸일으키기(cm)		
	심폐지구력	15m 왕복오래달리기(회)		
		제자리달리기(회)		
		반복뛰기(회/20초)		
체격	신체조성	신체지방률(%FAT)		필수
		민첩성		
		민첩성 검사 : T-Y/W(초/침수횟수)		

체 격 청소년을 위한 (만 13세~18세)

구분	체력요인	신체조성		비교
		신체질량지수(BMI) : 신장(cm), 체중(kg)	체지방률(%FAT) : 체지방률(%FAT)	
체력	근력	상대역력(%)		필수
		윗몸일으키기(회)		
		반복뛰기(회/30초)		
	심폐지구력	20m 왕복오래달리기(회)		
		트레드밀 검사(단계별 심박수/회)		
		스텝검사(심박수/회)		
체격	신체조성	신체지방률(%FAT)		필수
		민첩성		
		민첩성 검사 : T-Y/W(초/침수횟수)		

체 격 성인을 위한

구분	체력요인	신체조성		비교
		신체질량지수(BMI) : 신장(cm), 체중(kg)	체지방률(%FAT)	
체력	근력	상대역력(%)		필수
		윗몸일으키기(회)		
		반복뛰기(회/30초)		
	심폐지구력	20m 왕복오래달리기(회)		
		트레드밀 검사(단계별 심박수/회)		
		스텝검사(심박수/회)		
체격	신체조성	신체지방률(%FAT)		필수
		민첩성		
		민첩성 검사 : T-Y/W(초/침수횟수)		

체 격 어르신을 위한

구분	체력요인	신체조성		비교
		신체질량지수(BMI) : 신장(cm), 체중(kg)	체지방률(%FAT)	
체력	근기능	상지		필수
		하지		
		앞아랫몸일으키기(회)		
	심폐지구력	20m 왕복오래달리기(회)		
		트레드밀 검사(단계별 심박수/회)		
		스텝검사(심박수/회)		
체격	신체조성	신체지방률(%FAT)		필수
		민첩성		
		민첩성 검사 : T-Y/W(초/침수횟수)		

공통차별이란?

과학적인 검사를 통해 대상자의 몸의 피로하여 개인에 맞게 운동의 종류와 강도를 조정하는 것.

비만자	성인병	어르신	일반인
체계적인 유산소 운동	유산소, 근력 강화 운동	근력, 평형성 중심적 운동	체력수준에 맞는 운동