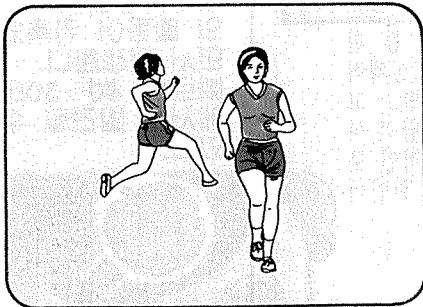




청소년을 위한 운동 (2)

● 심폐 지구력 기르기



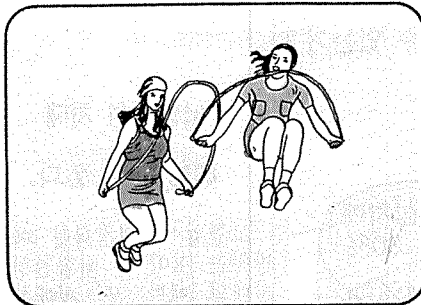
[달리기]

빠른 속도(7~8초)로 50m를 달린 다음,
가볍게 50m를 뛴다.
5회 반복한다.



[잡고 뛰기]

손을 기대고 무릎을 가슴에 닿게 한다.
30번씩 두번 한다.



[줄넘기]

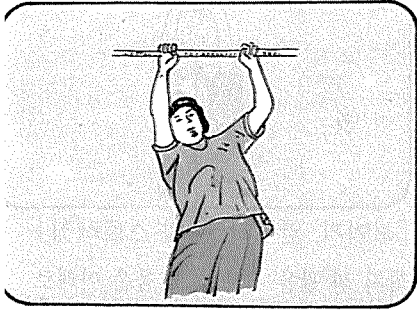
여러가지 방법(2단 뛰기, X자 뛰기)으로
15분 이상 계속 실시한다.
주3~5일 하는 것이 좋다.



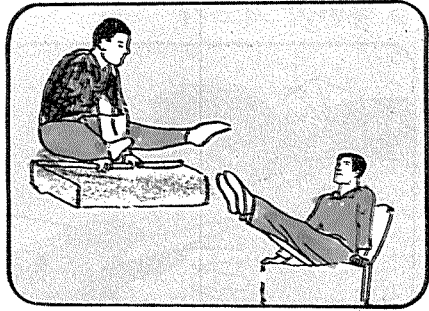
[계단 뛰어오르기]

한 계단씩 또는 두 계단씩을 오르내린다.
3분간 실시한다.

● 근력 기르기

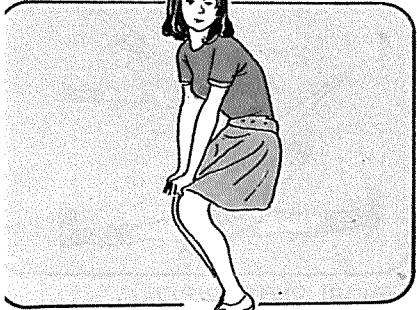


[턱걸이]



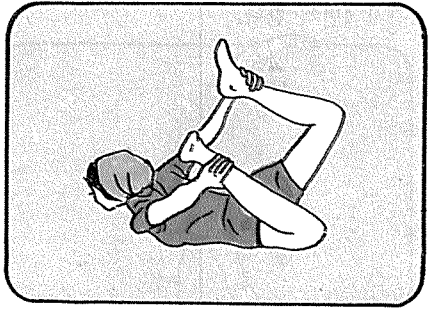
[오래 버티기]

두팔로 몸을 들어 15초간 버티도록 한다.



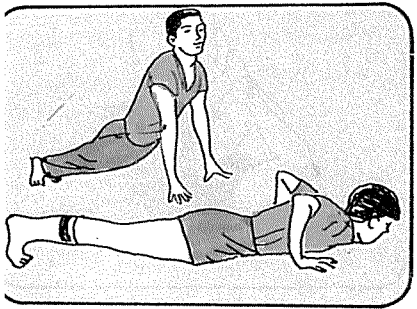
[무릎 절반 굽히기]

무릎을 절반 굽혔다 펴다.
10번 실시한다.



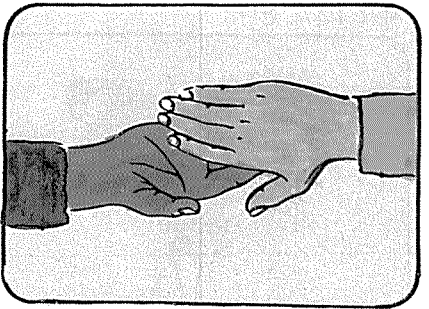
[다리 만들기]

이불 위에서 목과 다리 힘만으로
몸을 지탱한다.



[팔굽혀펴기]

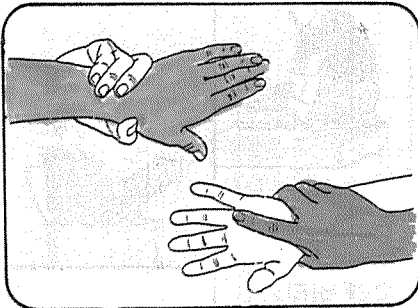
팔을 닫고 자기 몸을 들어본다.
20번 실시한다.



[손당기기]

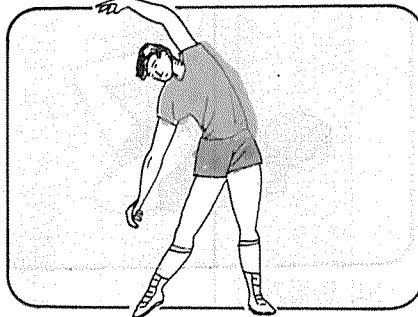
두손을 잡고 서로 힘껏 당긴다.
10회 실시한다. 손바닥을 대고 밀기도 한다.

● 유연성 기르기



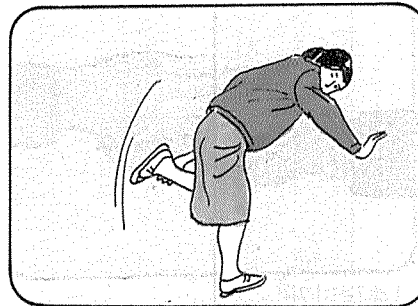
[팔과 어깨의 스트레칭]

한쪽 팔로 반대편 팔을 5초동안 당긴다.
각각 4번씩 한다.



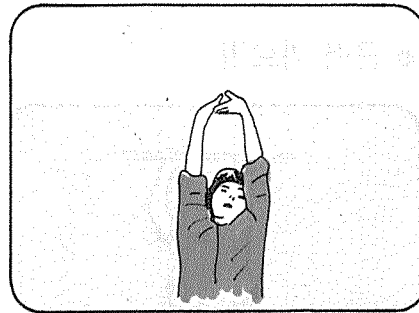
[옆으로 굽히기]

좌우 교대로 3초 동안 굽힌다.
각각 4번씩 한다.



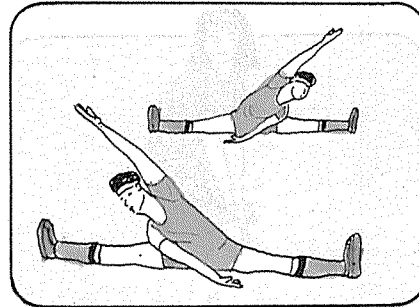
[무릎 아래 스트레칭]

손으로 발들을 3초 동안 당긴다.
좌우 5번씩 한다.



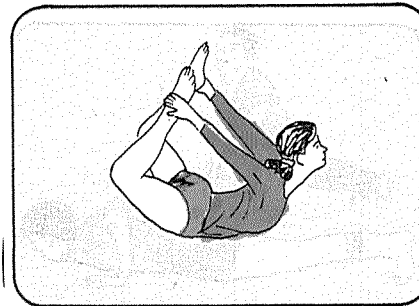
[허벅지, 옆구리, 팔의 스트레칭]

깎지 긴 팔을 위로 하고 몸은 아래로 내리며 3초 동안 정지한다. 5번 실시한다



[두다리 앞뒤로 벌리기]

엉덩이를 바닥에 닿게 하여 5초 동안 정지한다. 허리를 틀면서 4번 실시한다.



[발 뒷꿈치 잡기]

양손으로 양발 뒷꿈치를 잡고 5초동안 정지한다. 3번 실시한다.

〈자료: 체육청소년부〉