

근력 및 근 지구력 발달을 위한 운동프로그램

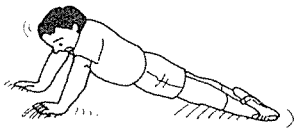
팔과 어깨부 위의 운동 프로그램



◀34

10. 물개걸음 걷기

- 준비자세
손짚고 앞으로 엎드려 발등을 바닥에 댄다.
- 운동절차
손과 팔을 사용해서 경직된 몸을 앞으로 끌어간다.
- 운동량
5m씩 실시하며, 2회 이상 반복한다.



11. 팔꿈치로 걷기

- 준비자세

팔꿈치가 바닥에 닿도록 엎드린다.

- 운동절차
팔꿈치와 발을 이용해서 앞으로 걷는다. 주로 팔의 힘으로 걷는다.
- 운동량
5m씩 실시하며, 2회 이상 반복한다.



12. 공누르기

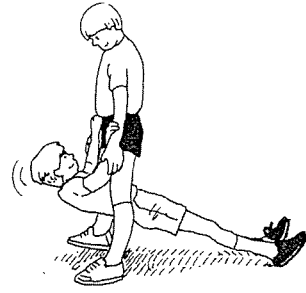
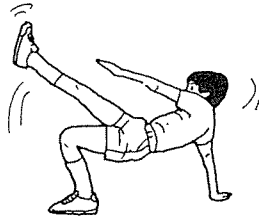
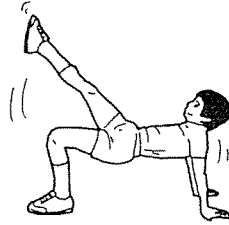
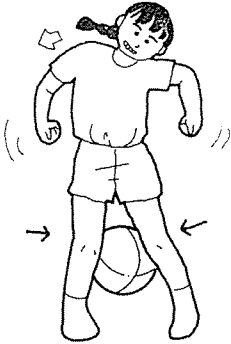
- 준비자세
양 다리를 적당하게 벌리고 선다.

- 운동절차
양 손바닥으로 가슴높이에서 볼을 잡는다. 이 때 팔꿈치는 바깥쪽으로 하여 공의 바람을 빼듯이 짝 누른다. 공을 누를 때에는 숨을 내쉬도록 한다.
- 운동량
6초 동안 실시하며, 2회 이상 반복한다.



- 운동절차
볼을 무릎사이에 끼고 짝 누른다.
- 운동량
6초 동안 실시하며, 2회 이

상 반복한다.



10~20회 실시하며, 2회 이상 반복한다.

● 운동절차

팔뚝과 상완사이에 볼을 끼우고 짝 누른다. 다른 팔과 교대로 실시한다.

● 운동량

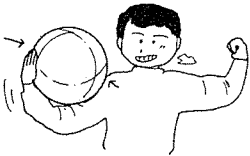
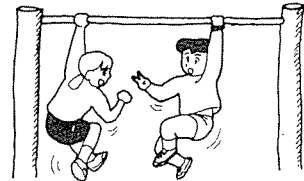
6초 동안 실시하며, 2회 이상 반복한다.

가능한 한 높게 각 다리를 교대로 들어 올린다.

● 운동량

각 다리를 10~20회 씩 번갈아 실시하며, 2회 이상 반복한다.

15. 철봉에서 가위, 바위, 보



13. 게흉내내기

● 준비자세

등뒤로 손짚고 엎드려 게와 같은 자세를 취한다.

● 운동절차

14. 서로 일으키기

● 준비자세

누워있는 상대방의 몸통 중간에서 다리를 벌리고 선다.

● 운동절차

서로 양쪽 손목을 잡은 상태에서 서있는 파트너는 등을 대고 누운 파트너를 위로 끌어올린다. 서로 위치를 바꾸어 실시한다.

● 운동량

● 준비자세

들이서 철봉을 쥐고 매달린다.

● 운동절차

가위, 바위, 보 놀이를 해서 진 아동은 턱걸이를 1회 한다. 철봉에서 떨어지면 지게 된다.

● 운동량

3관 3승제로 2회 이상 반복한다. **72**

새해 복 많이 받으십시오.

한국건강관리협회 직원 일동