

심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램

자전거타기 운동 프로그램

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



42

1. 자전거타기 운동의 개요 및 방법

자전거타기는 쾌적한 자연을 갈구하고 스피드를 즐기는 현대인에게 주말이나 휴일을 이용한 하이킹의 수단으로 이용됨으로써, 피로를 풀고 스트레스를 해소하는데 도움이 된다.

자전거타기는 달리기 운동에 비해 지루함을 덜 느끼고 즐겁게 실시할 수 있으며, 심폐지구력과 다리의 근력 및 근지구력을 향상시킬 수 있으므로 체력향상을 위한 운동으로 바람직하다.

자전거를 탈 때에는 장애물을 피하기 위한 경우 외에는 항상 직선으로 가는 것이 좋고 상체의 움직임을 적게 해야 한다. 언덕을 오를 때는 다리에 힘을 더하기 위해 일어서서 페달

을 밟고 상체를 약간 굽히는 것이 좋다.

2. 자전거타기 운동 프로그램

자전거타기 운동으로 체력을 증진시키고자 할 때에는 최대 심박수의 70%~80%수준의 운동강도를 선택해야 한다.

운동시간은 초기에는 10분~20분 간격으로 하고, 점차 시간을 늘려 30분~50분 정도 실시하도록 하고, 자전거타기를 실시하기 전후에는 준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다.

자전거타기를 끝낸 후 1시간 이내에 피로가 완전히 회복되지 않으면 현 단계보다 아래 단계를 실시한다. ㉞

● 청소년 자전거타기 운동 프로그램

단 계	자 전 거 타 기	자전거타기 시간 (분)	자전거타기 거리(km)	최 고 심 박 수
1	목표심박수에서 3분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(6회반복)	24	4.8	
2	목표심박수에서 3분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(7회 반복)	28	5.6	
3	목표심박수에서 3분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(8회 반복)	32	6.4	
4	목표심박수에서 4분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(6회 반복)	30	4.3	
5	목표심박수에서 4분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(7회 반복)	35	5.3	
6	목표심박수에서 4분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(8회 반복)	40	6.4	
7	목표심박수에서 5분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(6회 반복)	36	8.0	
8	목표심박수에서 5분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(7회반복)	42	9.6	
9	목표심박수에서 5분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 1분(8회 반복)	48	10.4	
10	목표심박수에서 10~12분 동안 자전거타기-저속 또는 휴식 2분(3회 반복)	36~42	9.6	
11	목표심박수에서 8분 동안 자전거타기-저속 1분(3회 반복) 목표심박수에서 10분 동안 자전거타기 (1회 반복)	37	9.6	
12	목표심박수에서 8분 동안 자전거타기-저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 10분 동안 자전거타기 (2회 반복)	38	9.6	
13	목표심박수에서 8분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복) 목표심박수에서 10분 동안 자전거타기 (3회 반복)	39	10.4	
14	목표심박수에서 10분 동안 자전거타기-저속 1분(3회 반복) 목표심박수에서 12분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복)	46	11.2	
15	목표심박수에서 12분 동안 자전거타기-저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 12분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복)	39	10.4	
16	목표심박수에서 12분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복) 목표심박수에서 14분 동안 자전거타기-저속 1분(2회 반복)	43	10.4	
17	목표심박수에서 14분 동안 자전거타기-저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 16분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복)	46	12.0	
18	목표심박수에서 14분 동안 자전거타기-저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 16분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복)	47	12.8	
19	목표심박수에서 16분 동안 자전거타기-저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 18분 동안 자전거타기-저속 1분(1회 반복)	53	13.6	
20	목표심박수에서 18분 동안 자전거타기-저속 1분(3회 반복)	57	14.4	

* 자료 : Being Fit-a Personal Guide(B. Getchell, W. Anderson, 1976)