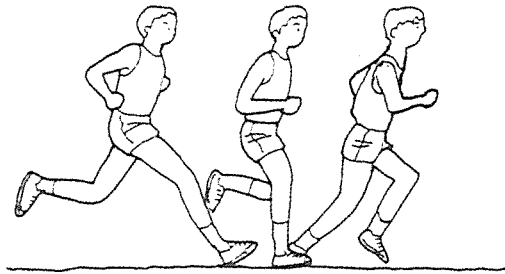


심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



1. 달리기 운동 프로그램

1) 개요 및 방법

달리기 운동은 심장에 많은 자극을 주어 혈액순환을 촉진하고 호흡기능을 개선시키며, 소화흡수도 촉진시켜 준다.

달리기 운동을 규칙적이고 지속적으로 실시하면 심폐지구력 뿐만 아니라 근력과 근지구력의 향상에도 큰 효과가 있다.

달리기 운동은 평탄하고 안정된 지면을 택하여 실시하고, 차량통행이 많거나 공해가 심한 곳은 피하는 것이 좋다.

길가나 도로 위에서 달리기 운동을 할 경우에는 오는 차를 볼 수 있는 방향으로 달리도록 하고, 저녁이나 새벽

에는 눈에 잘 띄는 밝은 계통의 옷을 입고 가로등 불빛이 있는 곳을 택하여 운동을 하도록 한다.

달리기 운동을 시작하기 전에 우선 달릴 코스를 잘 파악하고 대략적인 거리를 파악한 후 운동을 시작하도록 한다.

달리기 운동시 시선은 전방 18~20m를 향하도록 한다. 손·팔·어깨 등은 가능하면 힘을 빼도록 한다.

근육이 긴장되면 에너지 소모가 많을 뿐만 아니라 근육경련을 일으킬 수 있기 때문이다.


그리고 발의 착지동작은 발 뒤꿈치가 먼저 지면에 닿고, 다음에 앞꿈치가 닿도록 하며, 착지는 달리는 방향과 평행이 되도록 주의한다.

호흡은 입과 코를 모두 사

용하여 리듬감있게 실시하는 것이 공기를 들이쉬고 내설 때 저항이 줄어들어 유리하다.

2) 달리기 운동 프로그램

달리기 운동 시에는 준비운동과 정리운동을 충분히 하고, 운동 프로그램에 맞추어 서서히 운동강도를 높여가는 것이 중요하다. 주운동시 운동강도가 높다고 판단되면 달리기 속도를 줄이거나 한단계 전으로 되돌아가서 운동을 하며, 20~30분을 무리없이 계속 달릴 수 있으면 운동시간을 늘려 나가도록 한다.

운동강도는 최대심박수의 65~75%를 유지해야 한다. 

(표) 청소년 달리기 운동 프로그램

단 계	빠르게 걷기(분)	달리기-걷기	빠르게걷기(분)	총운동시간(분)	최고심박수
1	20	달리기30초, 걷기30초(4회반복)	10	34.0	
2	17.5	달리기30초, 걷기30초(6회반복)	10	33.5	
3	15	달리기30초, 걷기30초(6회반복) 그리고 달리기45초, 걷기40초(2회반복)	8	32.0	
4	15	달리기45초, 걷기30초(4회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(3회반복)	8	31.0	
5	12	달리기45초, 걷기30초(4회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(3회반복)	8	29.5	
6	12	달리기45초, 걷기30초(4회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(4회반복)	8	31.0	
7	10	달리기45초, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(5회반복)	6	26.0	
8	10	달리기45초, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(6회반복)	6	27.5	
9	10	달리기45초, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(7회반복)	6	29.0	
10	10	달리기30초, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1분, 걷기30초(8회반복)	6	30.5	
11	10	달리기1분, 걷기30초(8회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기45초(2회반복)	4	30.5	
12	10	달리기1분, 걷기30초(6회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기45초(4회반복)	4	32.0	
13	8	달리기1분, 걷기30초(5회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기45초(4회반복) 달리기2분(1회반복)	4	30.5	
14	8	달리기1분, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기45초(6회반복) 달리기2분, 걷기1분(2회반복)	4	34.5	
15	6	달리기1분, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기45초(4회반복) 달리기2분, 걷기1분(4회반복)	4	34.0	
16	6	달리기1분, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기1.5분, 걷기45초(2회반복) 달리기2분, 걷기1분(6회반복)	4	35.5	
17	4	달리기1.5분, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기2분, 걷기45초(8회반복)	2.5	32.5	
18	4	달리기1.5분, 걷기30초(2회반복) 그리고 달리기2분, 걷기45초(8회반복)	2	32.0	
19	2	달리기2분, 걷기30초(8회반복) 그리고 달리기3분, 걷기1분(2회반복)	2	32.0	
20	2	달리기2분, 걷기30초(6회반복) 그리고 달리기3분, 걷기1분(4회반복)	2	35.0	
21	15	달리기2분, 걷기30초(5회반복) 그리고 달리기3분, 걷기1분(5회반복)	8	32.5	
22	15	달리기2분, 걷기30초(3회반복) 그리고 달리기3분, 걷기1분(4회반복) 달리기4분, 걷기2분(2회반복)	8	36.5	
23	12	달리기3분, 걷기1분(4회반복) 그리고 달리기4분, 걷기2분(3회반복)	8	34.0	
24	15	달리기3분, 걷기1분(3회반복) 그리고 달리기4분, 걷기2분(4회반복)	8	36.0	
25	15	달리기3분, 걷기1분(2회반복) 그리고 달리기4분, 걷기1.5분(2회반복) 달리기5분, 걷기2분(2회반복)	8	33.0	
26	12	달리기4분, 걷기1.5분(2회반복) 그리고 달리기5분, 걷기2분(2회반복) 달리기6분(1회반복)	8	31.0	

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