

# 심폐지구력 발달을 위한 운동 프로그램

자 료 · 국민생활체육협의회 '국민체력향상 프로그램'

## <연령대별 걷기 운동 프로그램>

### 30세 미만을 위한 걷기 운동 프로그램

주	운동거리(km)	목표시간(분)	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	3.2	34:00	3	12.0
2	3.2	32:00	4	18.0
3	3.2	30:00	5	25.0
4	4.0	38:00	5	31.0
5	4.0	37:00	5	33.2
6	4.0	36:00	5	34.6
7	4.8	45:00	5	40.0
8	4.8	44:00	5	41.3
9	4.8	43:00	5	42.9
10	4.8	42:00	4	35.4



### 1. 걷기 운동 프로그램

**걷**기는 자연스러우면서도 건강에 좋은 운동 중의 하나이다. 걷기는 발목과 무릎 관절의 건이나 인대에 무리한 하중을 주지 않기 때문에 운동을 처음 시작하는 초보자나 비만인에게 좋은 운동이다.

걷기는 허반신에서 운동을 일으켜 신체의 중심부로 그 영향을 미치게 되므로 심장에 많은 효과를 주어 혈액 순환을 촉진하고 호흡 기능을 개선시키며 소화 흡수도 촉진시켜 준다.

달리기보다 운동 강도가 약하지만, 1시간 정도만 빠르게 걸어도 300kcal 정도의 에너지가 소비되어 생각보다 운동 강도가 낮지 않다.

#### 1) 걷기 운동의 방법

걷기 운동으로서의 걷는 법은 자

### 30~49세를 위한 걷기 운동 프로그램

주	운동거리(km)	목표시간(분)	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	3.2	36:00	3	11.0
2	3.2	34:00	3	12.2
3	3.2	32:00	4	18.0
4	3.2	30:00	4	20.0
5	4.0	39:00	4	24.5
6	4.0	38:00	5	31.8
7	4.0	37:00	5	33.2
8	4.8	46:00	5	38.7
9	4.8	45:00	5	40.0
10	4.8	44:00	4	33.1

### 50~59세를 위한 걷기 운동 프로그램

주	운동거리(km)	목표시간(분)	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	1.6	20:00	4	4.0
2	2.4	30:00	4	8.0
3	3.2	40:00	4	12.0
4	3.2	38:00	4	13.3
5	3.2	36:00	4	14.7
6	3.2	34:00	4	16.2
7	4.0	42:00	4	21.7
8	4.0	40:00	4	23.5
9	4.0	38:00	4	25.5
10	4.8	47:00	4	30.0
11	4.8	46:00	4	31.0
12	4.8	45:00	4	32.0

## <연령대별 달리기 운동 프로그램>

### 30세 미만을 위한 달리기 운동 프로그램



주	운동거리(km)	목표시간(분)	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	3.2	32:00	3	13.5
2	4.8	48:00	3	21.7
3	3.2	26:00	4	24.9
*4	3.2	24:00	4	28.0
5	3.2	22:00	4	31.6
6	3.2	20:00	4	36.6
7	4.0	25:00	4	46.0

\* 이 프로그램에 따라 운동을 하는 경우, 4주 짜에서 “보통” 수준에 도달하게 되며, 계속 운동을 하여 7주 짜에 이르면 총 46.0 포인트를 얻을 수 있어 “매우 우수”한 수준에 도달하게 된다.

### 30~49세를 위한 달리기 운동 프로그램

연스럽고 편안하게, 약간 빠른 속도로 상체를 똑바로 펴고 머리를 든 자세로 팔의 스윙을 크게 하여 발 뒤꿈치부터 지면에 닿게 하여 미는 듯이 발 앞부분으로 지면을 차며 앞으로 내딛는 동작을 반복하여 걷는 것이다.

주	운동거리(km)	목표시간(분)	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	3.2	34:00	3	12.2
2	4.0	42:00	3	16.3
3	4.8	50:00	3	20.4
4	3.2	25:00	4	26.4
5	3.2	24:00	4	28.0
6	3.2	22:00	4	31.6
7	3.2	20:00	4	36.0
8	4.0	26:00	4	43.7

## 2. 달리기 운동 프로그램

달리기는 심폐계에 적절한 자극을 주어 심폐 지구력을 향상시킬 수 있는 전신운동이다. 달리기는 특별한 기술이나 고도의 스피드를 필요로 하지 않는다.

또한 장소에 구애받지 않고 어디에서나 할 수 있으며, 기후 조건에 크게 구애받지 않는다는 장점을 갖고 있다.

### 1) 달리기 운동 방법

몸이 지면에 수직을 이루는 자세가 보폭을 크게 하는 데 좋다. 그리고 시선은 전방 18~20m를 향하도록 하고 달린다.

손·팔·어깨 등은 가능하면 힘을 빼도록 한다. 이는 근육이 긴장되면 에너지 소비가 클 뿐만 아니

### 50~59세를 위한 달리기 운동 프로그램

주	운동거리(km)	목표시간(분)	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1~2	1.6	18:00	5	5.3
3~4	3.2	36:00	4	14.7
5~6	4.8	54:00	3	18.0
7~8	4.8	52:00	4	25.6
9~10	3.2	26:00	4	24.9
11~12	3.2	24:00	4	28.0
13~14	3.2	22:00	4	31.6
15~16	3.2	20:00	4	36.0
17~18	4.0	27:00	4	41.6

라 근육 경련을 일으킬 수 있기 때문이다.

또한 보폭을 크게 하여 골반 부위의 가동 범위를 크게 함으로써 달리기의 효과를 높이도록 한다. 그리고 발의 착지 동작은 발뒤꿈치가 먼저 지면에 닿고 다음에 앞꿈치가

달도록 하며 착지 방향은 달리는 방향과 평행이 되도록 주의한다.

호흡은 입과 코를 모두 사용하여 실시하는 것이 공기를 들이쉬고 내실 때 저항이 적게 되어 유리하다. 그리고 호흡의 리듬을 갖도록 하는 것이 효과적이다.

## <연령대별 줄넘기 운동 프로그램>

### 30세 미만을 위한 줄넘기 운동 프로그램

주	운동시간(분)	분당 줄넘기 횟수	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	10:00	70~90	3	0
2	10:00	70~90	3	0
3	10:00	70~90	3	0
4	15:00	70~90	3	0
5	15:00	70~90	3	0
6	15:00	70~90	3	0
*7	7:30	90~110	4	12
8	7:30	90~110	4	15
9	10:00	90~110	4	16
10	10:00	90~110	4	20
11	12:30	90~110	4	27.5
12	15:00	90~110	4	35.0

\* 1~6주까지는 주어진 시간 동안 주어진 속도로 줄넘기를 하되, 자주 휴식을 취해도 무방하지만 가능한 한 쉬지 않도록 한다. 7주째부터는 운동시간 동안 쉬지 않고 줄넘기를 실시해야 한다.



### 50~59세를 위한 줄넘기 운동 프로그램

주	운동시간(분)	분당 줄넘기 횟수	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	5:00	70~90	3	0
2	7:30	70~90	3	0
3	10:00	70~90	3	0
4	10:00	70~90	3	0
5	12:30	70~90	3	0
6	12:30	70~90	3	0
7	5:00	70~90	4	6
8	5:00	70~90	5	7.5
9	7:30	70~90	4	9.0
10	7:30	70~90	5	11.25
11	10:00	70~90	4	12.0
12	10:00	70~90	5	15.0
13	12:30	70~90	5	21.25
14	12:30	70~90	5	21.25
15	15:00	70~90	5	27.5
16	15:00	90~110	5	35.0

### 30~49세를 위한 줄넘기 운동 프로그램

주	운동시간(분)	분당 줄넘기 횟수	운동빈도(주당횟수)	주당 포인트
1	7:30	70~90	3	0
2	10:00	70~90	3	0
3	10:00	70~90	3	0
4	12:30	70~90	3	0
5	12:30	70~90	3	0
6	15:00	70~90	3	0
7	5:00	90~110	4	8
8	7:30	90~110	4	12
9	7:30	90~110	4	12
10	10:00	90~110	4	16
11	10:30	90~110	5	20
12	12:30	90~110	5	27.5
13	12:30	90~110	5	27.5
14	15:00	90~110	5	30

### 3. 줄넘기 운동 프로그램

줄넘기는 실내외의 좁은 공간에서 할 수 있으며, 줄 이외의 준비용구가 필요하지 않아 누구나 손쉽게 할 수 있다는 장점을 갖고 있는 전신 운동이다.

이 운동은 심폐지구력 향상에 효과가 있으며 그 외의 민첩성, 순발

력, 그리고 유연성을 향상시키는 데에도 효과가 있다.

또한 줄넘기는 혼자서만이 아니라 온 가족이 함께 할 수 있으므로 가족의 건강운동으로도 적합하다.

#### 1) 줄넘기 운동의 방법

줄은 원을 그리며 가볍게 바닥을 스치는 정도로 돌리며, 손잡이를 잡

은 두 손은 직경 20~30cm 정도의 원을 그리도록 한다. 이때 몸은 똑바로 펴야 하며 시선은 정면을 향하도록 한다.

효과적인 운동 강도는 걷기·달리기와 마찬가지로 자신의 최대 심박수의 70~80%가 되도록 하는 것이다. 74