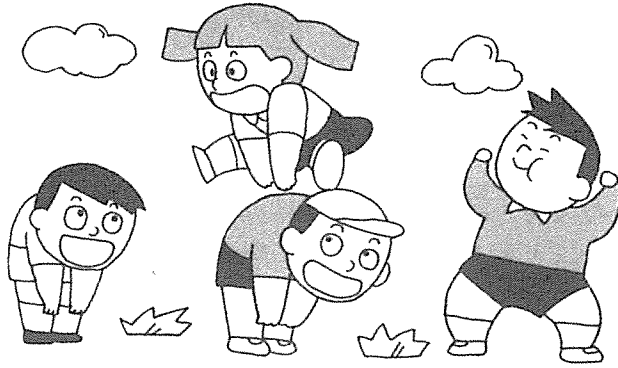


근력과 근지구력 발달을 위한 운동프로그램

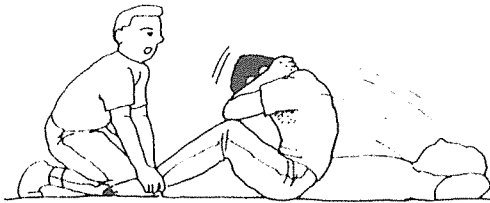
자 료 · 국민생활체육협의회 '국민 체력향상 프로그램'



근력 및 근지구력의 자기진단

◀40

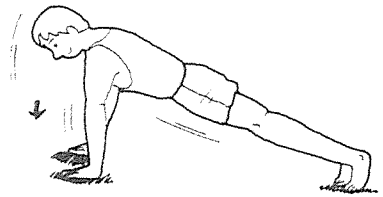
1. 윗몸 일으키기



<그림2> 윗몸 일으키기에 의한 근력 및 근지구력 측정

- 1) 발을 30cm정도 벌리고 무릎을 직각으로 굽히게 하여 양손을 머리 뒤에서 깍지 끼고 등을 바닥에 대고 눕는다.
- 2) 보조자가 발목을 양손으로 누르고 "시작"과 동시에 상체를 일으켜 양쪽으로 팔꿈치가 무릎에 닿은 다음 다시 누운 자세로 돌아가게 한다.
- 3) 이런 동작을 30초 동안 실시한다.
- 4) 실시한 횟수를 기록한다.

2. 옆드려 팔굽혀펴기(남자)



<그림 3> 옆드려 팔굽혀펴기에 의한 근력 및 근지구력 측정

- 1) 양손을 어깨넓이로 벌려 바닥에 대고 양발을 모아 붙인 자세에서 머리, 어깨, 허리, 엉덩이, 다리 등이 일직선이 되도록 한다.
- 2) 팔굽혀펴기의 실시 속도는 2초에 1회를 실시하는 속도로 한다.
- 3) 팔을 90° 이상 굽혀 가슴이 바닥에 최대한 근접할 때까지 굽혔다가 다시 완전히 펴는 상태를 1회로 간주하여 더 이상 반복할 수 없을 때까지의 횟수를 기록으로 한다.
- 4) 실시한 횟수를 기록한다.

<표 1> 윗몸 일으키기에 의한 근력 및 근지구력 평가표

(단위 : 회)

성	연령			13	14	15	16	17	18	19~21
	등급									
남	매우 우수	수		31이상	33이상	37이상	41이상	42이상	42이상	44이상
		수		22~30	26~32	28~36	30~40	31~41	32~41	33~43
	보통		16~21	19~25	20~23	21~29	23~30	23~31	24~32	
	열등		9~15	11~18	14~20	15~20	16~22	17~22	18~23	
	매우 열등		8이하	10이하	13이하	14이하	15이하	16이하	17이하	
여	매우 우수	수		54이상	51이상	45이상	43이상	47이상	38이상	38이상
		수		31~53	31~50	29~44	29~42	29~46	26~37	25~37
	보통		21~30	18~30	21~27	17~28	16~28	15~25	16~24	
	열등		12~20	11~17	11~17	10~16	8~15	8~14	9~15	
	매우 열등		11이하	10이하	19이하	9이하	7이하	7이하	8이하	

※ 자료 : 국민건강·체력 연구 실태조사(체육부, 1989)

<표 2> 팔굽혀펴기에 의한 근력 및 근지구력 평가표

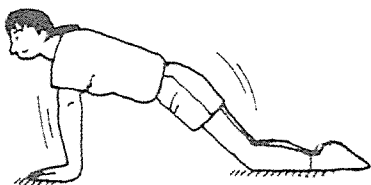
남자 : 엎드려 팔굽혀펴기, 여자 : 무릎 대고 엎드려 팔굽혀펴기

(단위 : 회)

성	연령			13	14	15	16	17	18	19~21
	등급									
남	매우 우수	수		32이상	35이상	35이상	36이상	36이상	36이상	35이상
		수		28~31	31~34	31~34	31~35	32~35	32~35	29~34
	보통		24~27	26~30	26~30	28~30	27~31	28~31	24~28	
	열등		21~23	22~25	23~25	23~27	23~26	23~27	20~23	
	매우 열등		20이하	21이하	22이하	22이하	22이하	22이하	19이하	
여	매우 우수	수		26이상	27이상	28이상	29이상	28이상	28이상	26이상
		수		23~25	23~26	24~27	24~27	24~27	24~27	22~25
	보통		19~22	19~22	20~23	20~23	20~23	18~23	16~21	
	열등		15~18	15~18	15~19	16~19	15~19	11~17	10~15	
	매우 열등		14이하	14이하	14이하	15이하	14이하	10이하	9이하	

※ 자료 : 국민건강·체력 연구 실태조사(체육부, 1989)

3. 무릎대고 엎드려 팔굽혀펴기(여자)



<그림 4> 무릎 대고 엎드려 팔굽혀펴기에 의한 근력 및 근지구력 측정

- 1) 양팔을 어깨넓이로 벌리고 무릎을 마루에 대고 엎드려 손을 짚는다. 이때 머리, 어깨, 허리, 엉덩이가 일직선이 되도록 한다.
- 2) 짚은 팔을 바닥에 대하여 직각이 되도록

세운다.

3) 팔굽혀펴기의 실시속도는 2초에 1회로 하며, 더 이상 계속할 수 없을 때까지의 횟수를 기록으로 한다.

4) 실시한 횟수를 기록한다.

4. 평 가

위에 제시된 표는 근력 및 근지구력 측정결과에 대한 평가표로서 자신의 근력 및 근지구력 수준이 어느 정도인가를 알 수 있다. 13세에서 21세까지 각 연령에 따라 5등급으로 나누어져 있기 때문에 자신이 몇 등급에 속하는가를 파악할 수 있다. [2]