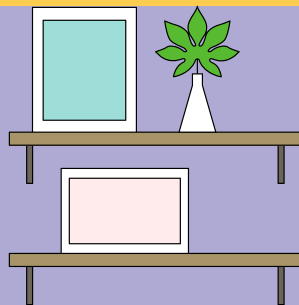


도구가 필요없는 맨몸 근력운동

나의 체중을 이용해
근력운동 하기



근체력 평가
근력운동



보건복지부



한국건강증진개발원

근체력 평가하기

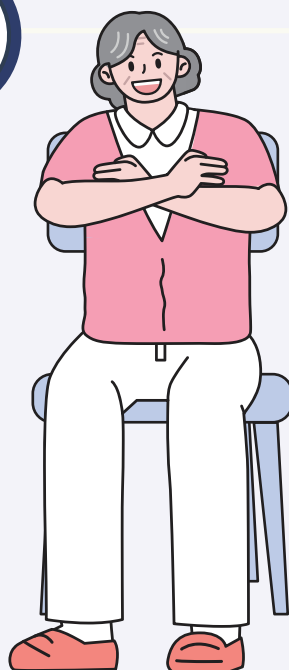
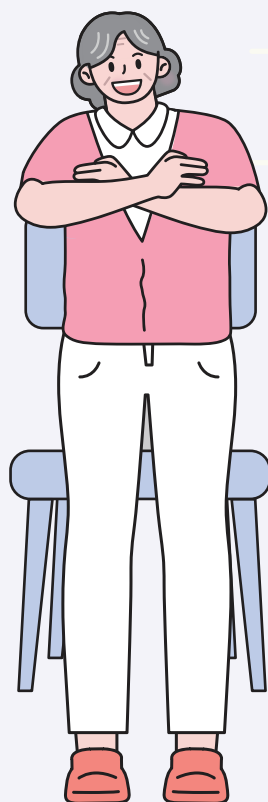
(의자에 앉았다 일어서기)



준비물

등받이 곧은 의자

초시계



	정상 기준 (의자에서 일어난 횟수)	
나이	여성	남성
60~64	12~17	14~19
65~69	11~16	12~18
70~74	10~15	12~17
75~79	10~15	11~17
80~84	9~14	10~15
85~89	8~13	8~14
90~95	4~11	7~12

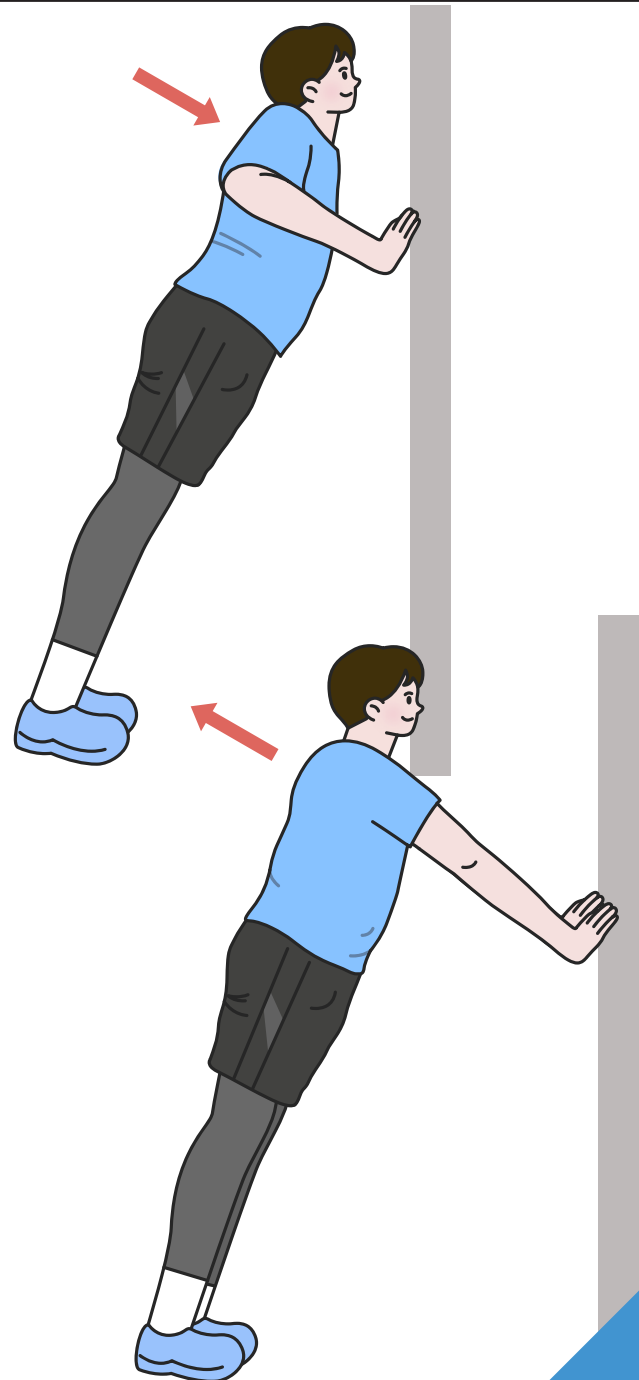
벽보고 팔굽혀 펴기

(상체와 어깨 근력 향상)

1. 어깨 넓이로 팔을 벌린다.

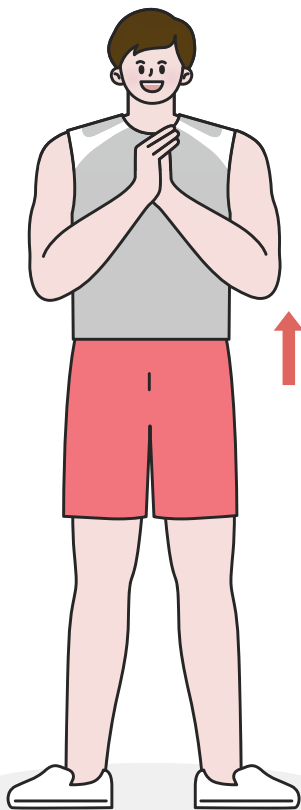
2. 체중을 버티면서 천천히 벽을 민다.

3. 등과 허리는 곧게 펴서 몸을 세운다.



앉았다 일어서기

(하체 근력 향상)



1.

양발을 어깨 넓이로 서서 의자에
앉듯이 엉덩이를 뒤로 빼며 앉는다.

2.

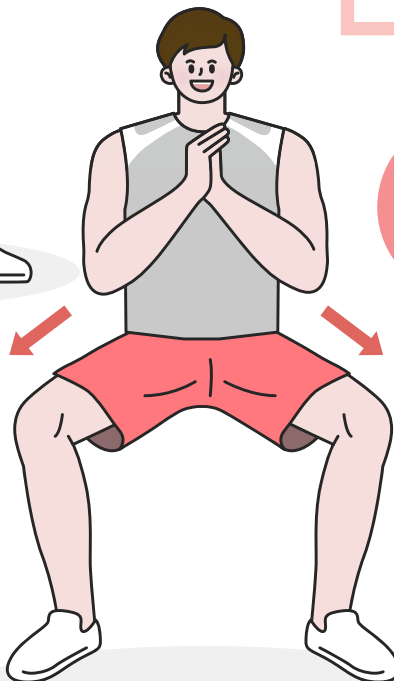
허리는 곧게 펴서 몸을 세운다.

3.

무릎이 발 앞으로 나오지 않도록 한다.

4.

앉거나 일어설 때 가능한 허리를
구부리지 않도록 한다.

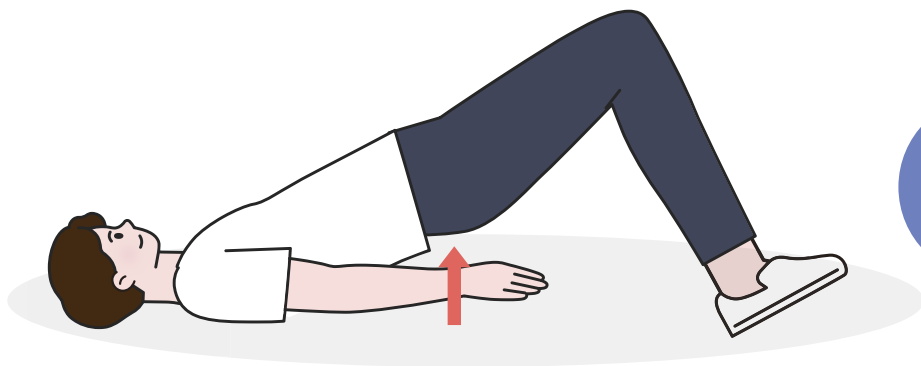
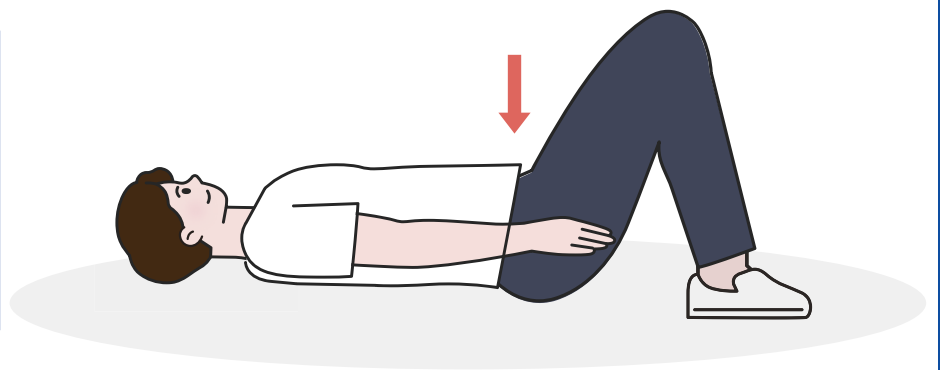


누워서 엉덩이 들어올리기

(엉덩이와 허벅지 근력 향상)

1.

누워서 양쪽 무릎을
세운다.



2.

엉덩이를 위쪽으로
들어올린다.

3.

팔이나 어깨를 이용하지 않고 허벅지와
복부의 근육으로만 들어올린다.

인사하기

(허리 근력 향상)

1.

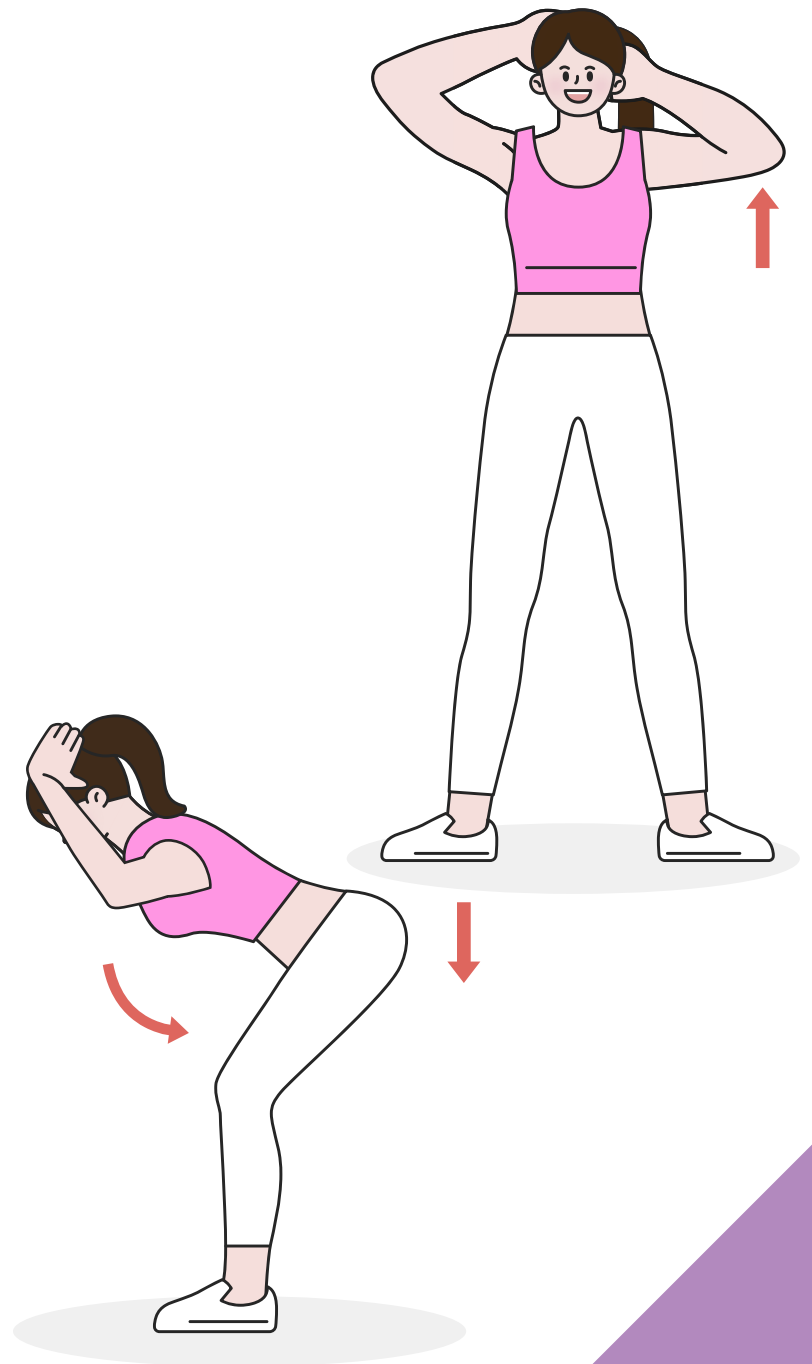
손은 깍지를 끼고 머리
뒤로 둔다.

2.

상체를 편 상태에서
허리근육만을 이용하여
천천히 굽히고 펴도록
한다.

3.

배에 힘을 주고 허리
통증이 없는 범위에서
운동한다.



근력운동 방법



- 1 한 동작에 10~15회 반복해요.
- 2 점차적으로 반복 횟수를 늘려요.
- 3 운동 시 숨을 참지 않고 정상적으로 호흡해요.
- 4 통증을 느끼지 않는 범위 내에서 운동해요.



출처 : 정훈교·김공(2010). 노년기 운동지도론. 대경북스
김완수(2020). ACSM's 운동검사·운동처방지침. 한미의학
정덕조(2020). ACSM's 운동검사 및 처방. 한미의학