

심폐지구력 발달을 위한 운동프로그램



자전거 타기

자전거는 아동이 가장 좋아하는 놀이기구로서 아동의 체력증진을 위한 운동이나 하이킹과 같은 레크레이션 활동에 널리 이용되고 있다.

자전거 타기는 달리기 운동에 비해 지루함을 덜 느끼고 즐겁게 실시할 수 있으며, 심폐지구력은 물론 다리의 근력 및 근지구력도 향상시킬 수 있으므로 아동의 체력향상을 위한 운동으로 바람직하다.

그러나, 아동의 체력증진을 위해서 자전거 타기를 실시할 경우에는 일상적인 습관으로 자전거를 타거나, 놀이 위주로 자전거를 타는 것처럼 실시해서는 효과를 기대할 수 없으며 일상적인 경우보다 많은 노력이 필요하다.

즉, 하루종일 천천히 쉬면

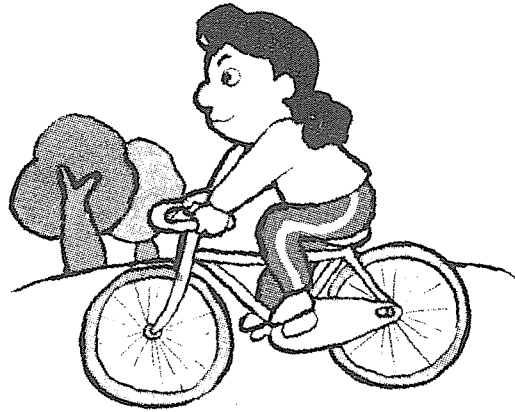
서 자전거를 타는 정도로는 그 효과를 기대할 수 없으며 심폐지구력 향상에 도움을

주려면 운동프로그램에 따라 매일 매일 지속적이고 계획적으로 자전거 타기를 하여

표. 이등 자전거타기 운동프로그램

단계	자전거타기	자전거타기 시간(분)	자전거타기 (km)	최 고 심박수	비고
1	목표 심박수에서 2분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(6회 반복)	18	2.9		
2	목표 심박수에서 2분동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(7회 반복)	21	3.4		
3	목표 심박수에서 2분동안 자전거 타기, 저속 또는 휴식 1분(8회 반복)	24	3.9		
4	목표 심박수에서 3분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(6회 반복)	24	2.6		
5	목표 심박수에서 3분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(7회 반복)	28	3.2		
6	목표 심박수에서 3분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(8회 반복)	32	3.9		
7	목표 심박수에서 4분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(6회 반복)	30	4.8		
8	목표 심박수에서 4분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(7회 반복)	35	5.8		
9	목표 심박수에서 4분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 1분(8회 반복)	40	6.2		
10	목표 심박수에서 7~8분 동안 자전거타기, 저속 또는 휴식 2분(3회 반복)	27~30	5.8		
11	목표 심박수에서 8분 동안 자전거타기, 저속 1분(3회 반복) 목표 심박수에서 10분 동안 자전거타기, (1회 반복)	29	5.8		

심장과 폐에 적절한 자극을 주는 것이 효과적이다.



○ 지도요령

① 자전거타기는 주로 다리운동을 필요로 하기 때문에 운동 전후에 준비운동과 정리운동을 반드시 실시한다.

② 아동에게 알맞다고 생각되는 단계를 선택하여 자전거타기를 실시하도록 하며 1시간 내에 피로가 회복되면 다음 단계로 넘어가고 1시간 이후에도 피로가 회복되지 않으면 현 단계보다 아래 단계를 실시하도록 한다.

③ 프로그램을 처음 시작

할 때는 쉽게 할 수 있는 단계를 선택하도록 하는 것이 중요하다.

④ 일단 적합한 단계를 선택한 다음에는 각 단계의 운동을 2일에 걸쳐 하루에 1번씩 2회를 실시하도록 하고 다음 단계로 넘어간다. 만일

다음 단계의 운동이 너무 힘들다고 느끼면 전단계로 되돌아가 반복연습을 실시하도록 한다.

⑤ 전날 실시한 운동을 반복할 때는 속도를 빠르게 하려고 노력하지 말고 반복 횟수를 늘리도록 한다. 예를 들면 전날 6회를 반복했다면 다음 날은 7회 반복하도록 지도한다.

⑥ 프로그램에서는 6분당 약 1km를 달리도록 하였으나 개인에 따라 목표 심박수에 도달하지 못하는 경우가 있으므로 목표 심박수보다 낮을 때는 속도를 높임으로써 강도를 높여 주어야 한다.

○ 유의사항

① 아동에게 알맞는 자전거의 선택과 사전 점검에 주의한다.

② 나쁜 자세는 항상 장해를 일으킬 수 있고 운동효과도 얻을 수 없으므로 올바른 자세를 갖추도록 한다.

③ 자전거를 타는 동안은 항상 주위의 상황을 살피고 정신을 집중하도록 지도한다. ㉔

단계	자전거타기	자전거타기 시간(분)	자전거타기 (km)	최 고 심박수	비고
12	목표 심박수에서 6분 동안 자전거타기, 저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 8분 동안 자전거타기, (2회 반복)	30	5.8		
13	목표심박수에서 6분 동안 자전거타기, 저속 1분(1회 반복) 목표심박수에서 8분 동안 자전거타기, (3회 반복)	31	6.2		
14	목표심박수에서 8분 동안 자전거타기, 저속 1분(3회 반복) 목표심박수에서 9분 동안 자전거타기, 저속 1분(1회 반복)	37	6.7		
15	목표심박수에서 9분 동안 자전거타기, 저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 9분 동안 자전거타기, 저속 1분(1회 반복)	30	6.2		
16	목표심박수에서 9분 동안 자전거타기, 저속 1분(1회 반복) 목표심박수에서 11분 동안 자전거타기, 저속 1분(2회 반복)	34	6.2		
17	목표심박수에서 11분 동안 자전거타기, 저속 1분(2회 반복) 목표심박수에서 12분 동안 자전거타기, 저속 1분(1회 반복)	37	7.2		