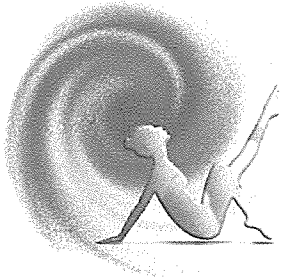


유연성 발달을 위한 운동프로그램

자료 · 국민생활체육협의회 '국민체력향상 프로그램'



1. 성인 여성과 유연성

유연성은 일반적으로 관절의 가동 범위로 정의된다. 관절이란 뼈와 뼈 사이에 인대나 건으로 연결된 부분을 말하는데, 이 부분의 움직임 범위를 곧 유연성이라고 할 수 있다.

유연성이 부족하면 일상생활에서 원활한 활동을 하는데 제한을 받아 효율적인 동작이 어렵게 되고 근 파열과 같은 상해를 입기가 쉽다. 또한 올바른 자세를 유지하는데에도 매우 중요한 역할을 하므로 유연성이 부족하면 요통 등의 질환 발병률은 높아지게 된다.

유연성은 점차적으로 관절의 가동 범위를 증가시켜 최대 범위에서 정지하는 정적 유연성과 강제적으로 갑자기 움직여 관절의 최대 가동 범위에 이르게 하는 동적 유연성으로 구분된다.

이 두 가지 모두 유연성 발달에 도움이 되지만 안전을 위해서는 동적 유연성보다 정적 유연성 운동을 하는 것이 바람직하다.

동적 유연성 운동은 신경 자극을 강하게 주게 되므로 국부적인 근육 통을 일으키게된다. 반면 정적 유연성 운동은 상해의 위험과 심한 국부적 통증 없이 유연성을 증가시켜 준다.

또한 정적 유연성 운동은 여성들의 월경 곤란증(생리통)에 대한 예방과 치료에 상당한 효과를 가져다 준다. 월경 시의 통증은 골반과 고관절막에 정적 유연성 운동을 실시함으로써 예방 및 완화를 유도할 수 있다.

2. 유연성의 자가 진단

1) 앉아서 뒷몸 앞으로 굽히기

— 측정 방법

① 무릎을 펴고 발을 어깨 너비로 벌려서 반듯이 앉는다.

② 양손을 앞으로 하고 서서히 몸을 굽힌다. 이 때 무릎을 굽히거나 반동을 주지않도록 한다.

③ 다리 사이에 줄자를 놓고 양손을 최대한 뻗어 정지된 지점의

거리를 발뒤꿈치를 기준으로 하여 cm 단위로 측정한다.

④ 다음의 평가표와 비교하여 자신의 유연도 수준을 진단한다.

3. 운동 프로그램의 실제

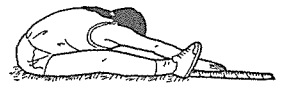
1) 운동 프로그램의 내용

· 운동강도 : 약간 통증을 느낄 정도.

· 운동빈도 : 하루 2회(아침, 저녁).

· 운동시간 : 한종자에 약 6~12초간(간혹 10~20초 정도 유지할 경우도 있음)

· 운동유형 : 등, 복부, 다리, 어깨 등의 스트레칭 운동.



<표> 뒷몸 일으키기를 통한 근력 및 근 지구력 평가표

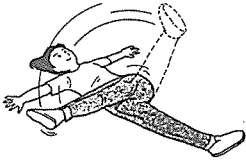
(단위 : 회)

연령(세)	20~24	25~29	30~34	35~39	40~44	45~49	50이상
등급							
매우우수	23.8이상	23.6이상	24.1이상	24.0이상	23.1이상	22.4이상	21.5이상
우수	19.5~23.7	19.9~23.5	20.1~24.0	19.8~23.9	19.4~23.0	18.6~22.3	17.1~21.4
보통	14.1~19.4	15.1~19.8	15.6~20.2	14.7~19.7	14.6~19.3	13.1~18.5	12.1~17.0
열등	8.5~14.0	9.9~15.0	10.2~15.5	9.1~14.6	10.1~14.5	8.6~13.0	7.1~12.0
매우열등	8.4이하	9.8이하	10.1이하	9.0이하	10.0이하	8.5이하	7.0이하

· 자료 : 국민 건강 · 체력 실태 연구 조사 (체육부, 1989)

2) 운동 내용별 효과 및 방법

① 다리 들어 옆으로 내리기



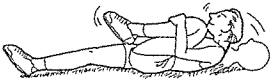
· 효과 : 등과 골반 부위의 근육의 이완 및 신전

· 방법

a. 누운 자세에서 무릎을 펴고, 양팔을 어깨와 나란히 하여 편 채 손바닥을 위로 보게 한다.

b. 무릎을 펴고 누운 자세에서 다리를 수직으로 들어 올려 몸통을 가로질러 반대편 마루에 닿게 한다.

② 다리 교대로 꺼안기



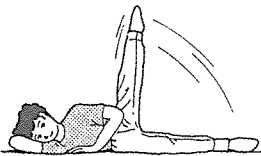
· 효과 : 아래 등 부분과 엉덩이 부분 신근의 신전 및 이완

· 방법

a. 무릎을 곧게 펴고 뒤로 눕는다.

b. 무릎 아래 부분을 잡고 가슴 쪽으로 향하여 무릎을 당겨 5초 동안 멈춘후 어깨와 머리를 들어 턱 부분을 당긴 무릎에 닿게 한다. 턱이 무릎에 닿은 후에도 5초 정도 멈춘다.

③ 옆으로 다리 들기



· 효과 : 엉덩이 바깥쪽 근육의 강화 및 신전

· 방법

a. 팔로 머리를 받치고 옆으로 눕는다.

b. 누운 자세에서 한 쪽 다리를 90도 정

도로 들어 올렸다가 원위치로 내린다.

④ 팔과 다리 들어올리기



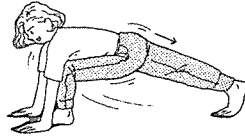
· 효과 : 등과 엉덩이의 신근 강화 및 신전

· 방법

a. 팔을 앞으로 뻗고 엮드린다.

b. 왼다리를 위로 들어올릴 때는 오른팔을 위로 들고, 오른쪽 다리를 위로 들어올릴 때는 왼팔을 들어올린다.

⑤ 엮드려서 다리 뒤로 뻗기



· 효과 : 아래쪽 등 근육, 엉덩이 부위의 굴근과 다리 근육의 신전

· 방법

a. 가슴 밑에 무릎이 고정될 수 있도록 앞으로 한 다리를 굽히고 반대편 다리는 뒤로 뻗게 한다.

b. 마루에 손을 짚고, 엉덩이를 마루 바닥 쪽으로 민다.

c. 5초 정도 멈춘다.

⑥ 선 자세에서 다리 옆으로 뻗기



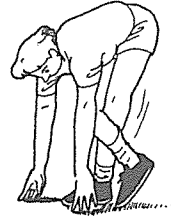
· 효과 : 다리의 내측 부위 근육의 신전

· 방법

a. 발끝을 앞쪽으로 향하게 하고 걸터앉은 자세로 다리를 넓게 벌린다.

b. 체중을 한 쪽 다리에 실어서 체중을 옆으로 옮긴 후 5초 정도 멈춘다.

⑦ 선 자세에서 슬근 뻗기



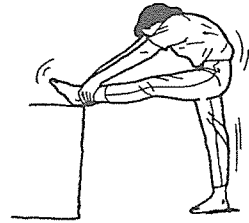
· 효과 : 대퇴부 후면과 등 아래 부분 뻗기

· 방법

a. 다리를 교차시켜 앞쪽 발끝을 마루에 둔다.

b. 뒤쪽에 있는 다리의 무릎을 굽히지 말고 손끝을 마루에 닿게 하여 뒤쪽다리의 근육을 뻗게 한다. 5초 정도 멈춘다.

⑧ 기댄 자세에서 슬근 뻗기



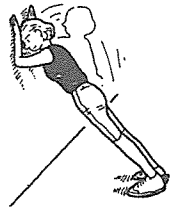
· 효과 : 슬근과 등 아래 근육 뻗기

· 방법

a. 다리를 의자 또는 책상 위에 얹고 발가락을 위로 향하게 한다.

b. 올린 다리 쪽으로 몸을 숙인 채 발끝 부분을 몸 쪽으로 수초간 당긴다.

⑨ 아킬레스건과 장딴지 근육 뻗기



· 효과 : 장딴지 근육과 아킬레스건 신전

· 방법

a. 무릎을 펴고, 두 발끝은 약간 안쪽으로 향하게 하고, 발바닥을 마루 바닥에 붙인 채

<표> 유연성 발달을 위한 일일 운동프로그램의 예

	운동내용	운동횟수	발달부위	비 고
1	다리들어엎으로내리기	4~8회	등, 골반부위 근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 4~8회 실시
2	다리교대로 꺾이기	4~8회	등, 둔부 근육	
3	옆으로 다리들기	10~20회	둔부 바깥쪽 근육	한쪽이 완전히 끝난 후 다른 쪽을 실시
4	팔·다리 들어올리기	4~8회	등, 둔부 근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 4~8회 실시
5★	앞드려서 다리 뒤로 뺀기	5~15회	등, 둔부, 다리근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 5~15회 실시
6★	선자세에서 다리 옆으로 뺀기	4~8회	다리안쪽 근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 4~8회 실시
7★	선자세에서 슬근 뺀기	2~6회	대퇴 후면, 등근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 2~6회 실시
8	기댄자세에서 슬근 뺀기	2~6회	슬근, 등, 근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 2~6회 실시
9★	아킬레스건과 장딴지 근육 뺀기	5~15회	아킬레스건, 장딴지 근육	
10★	대퇴사두근 뺀기	2~6회	대퇴사두근, 어깨근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 2~6회 실시
11★	몸통 앞으로 굽히기	4~8회	등, 다리근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 4~8회 실시
12	몸통틀기	6~12회	등, 옆구리, 어깨부위	
13★	옆구리 운동	6~12회	옆구리 근육	좌우 1회씩 번갈아가며 각 6~12회 실시
14	팔회전 운동	10~20회	팔, 어깨 근육	옆으로, 앞으로, 뒤로 각 10~20회 실시

몸을 벽에 기댄다.

b. 손바닥을 앞으로 향하게 하고, 전완 부위를 벽에 대고 장딴지와 아킬레스건 부위가 닿도록 한다.

㉑ 대퇴 사두근 뺀기



·효과 : 대퇴 사두근과 어깨 근육신전
·방법

a. 몸 뒤쪽으로 해서 오른쪽 다리는 왼손으로, 왼쪽 다리는 오른쪽 손으로, 들린 다리의 발목을 잡고 다른 한발은 몸의 균형을 잡기 위해 벽 또는 의자에 댄다.

b. 5초 동안 대퇴 앞부분이 닿길 때까지 뺀다.

㉒ 몸통 앞으로 굽히기

·효과 : 다리 근육과 등 뒤쪽 근육의 신전
·방법

a. 다리를 5~6인치 정도 벌리고 똑바로 선다.



b. 천천히 앞으로 허리를 굽혀 손가락을 마루에 댄 후, 신발의 바깥쪽으로 손이 가도록 허리를 비틀어서 위로 일어서다.

㉓ 몸통 틀기



·효과 : 등, 옆구리, 어깨 부위 근육의 이완 및 신전

·방법

a. 팔을 어깨 높이에서 옆으로 뺀치고 다리를 어깨 너비로 벌린다.

b. 뒤꿈치를 바닥에 고정시키고 몸통을 비틀 수 있을 만큼 천천히 좌우로 비튼다.

㉔ 옆구리 운동

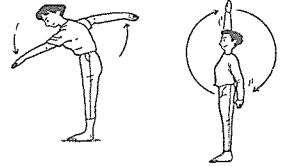


·효과 : 옆구리 근육의 이완 및 신전

·방법

a. 다리를 어깨 너비로 벌리고 한 팔을 위쪽으로, 한 팔은 아래쪽으로 늘어뜨린다.
b. 밑으로 늘어뜨린 쪽으로 몸통으로 굽는다. 아래쪽으로 내린 팔은 무릎 쪽으로 미끄러지게 한다.

㉕ 팔 회전 운동



·효과 : 팔, 어깨 부위 근육의 이완

·방법

a. 다리를 어깨 너비로 벌리고 두 팔을 옆으로 내린다. 팔꿈치를 펴고 두 팔을 옆으로 회전시킨다.

b. 허리를 앞으로 구부려서 수영의 자유형 동작처럼 두 팔을 앞으로 최전시킨다.

c. 몸을 똑바로 세우고 두 팔을 뒤로 회전시킨다.

이상의 운동을 종합하여 보통 수준의 유연성을 갖고 있는 성인 여성의 일일 운동 프로그램의 예를 제시하였다.

다음의 14가지 동작은 쉽고 안전하게 할 수 있는 운동이지만 운동할 시간이 부족하다거나 기타 어떤 이유로든 14가지 동작을 모두 할 수 없을 경우에 ★표한 7가지함으로써 효과를 얻을 수 있다. 72