



남양주시장애인체육회와 함께하는 실내 체육프로그램

8편 : 고강도 전신운동

- 유산소와 무산소 능력을 동시에 개선시킬 수 있음
- 타바타 운동¹⁾ 을 진행함으로써 짧은 시간 안에 큰 운동 효과를 볼 수 있음



팔벌려 뛰기



니 터치



데드리프트 & 로우

1) 타바타(TABATA) : 1996년 일본의 운동생리학자인 '이즈미 타바타' 박사가 스피드스케이팅 선수들의 기록향상을 위해 개발한 운동법. 고강도와 저강도 운동을 번갈아 하는 방식인 인터벌운동(interval training)의 변형된 형태로 장시간 지속되는 지구력 훈련보다 유산소와 무산소 능력 개선에 있어서 좋은 짧은 고강도 훈련법.



스쿼트 & 런지



사이드 니업



사이드 스텝

1.

필벌려 뛰기



- ① 팔을 어깨 높이 올린 상태에서 발을 모으고 준비자세를 취해줍니다.
- ② 양발과 양팔을 벌리며 점프를 진행합니다. 연속으로 20회 이상 진행합니다.

2.

니 터치



- ① 오른쪽 다리를 직각이 되도록 올리면서 옆구리를 오른쪽으로 틀어줍니다.
- ② 반대도 동일한 방법으로 진행합니다. 연속으로 20회 이상 진행합니다.

3.

데드리프트 & 로우



- ① 양팔을 옆구리에 붙인 상태에서 준비자세를 취해줍니다.
- ② 몸통을 숙이며 양팔을 앞으로 뻗어서 다시 돌아와줍니다. 허리가 구부러지지 않도록 유의하며 연속으로 20회 이상 진행합니다.

4.

스쿼트 & 런지



- ① 정면을 보고 스쿼트를 진행한 뒤 오른쪽으로 틀어서 바로 런지 동작을 실시해줍니다.
- ② 다시 스쿼트를 진행하고 반대쪽으로 틀어서 런지 동작을 실시해줍니다. 연속으로 20회 이상 진행합니다.

5.

사이드 니업



- ① 양손을 머리에 올리고 오른쪽 다리를 올리며 팔꿈치를 무릎에 닿도록 동작을 만들어줍니다.
- ② 이어서 반대도 동일하게 진행합니다. 연속으로 20회 이상 진행합니다.

6.

사이드 스텝



- ① 손을 가슴 앞에 모은 다음 무릎을 약간 굽힌 상태에서 준비자세를 취해줍니다.
- ② 오른쪽으로 다리를 일직선으로 편 다음 돌아와 반대도 진행해줍니다. 연속으로 20회 이상 진행합니다.