

‘몸통 지구력 측정’ 가장 적합... 요통 예방도

군 체력검정 길라잡이

<3> 윗몸일으키기

윗몸일으키기는 복부 및 몸통의 근지구력을 측정하는 종목이다. 즉, 복근이 피로할 때까지 반복적으로 작업을 지속할 수 있는 능력을 측정하는 것이다. 몸통 지구력 측정을 위해 가장 적합한 종목이며, 복근 지구력을 향상하는 것은 허리의 유연성 증진은 물론, 요통을 예방하는 데도 중요하다.

복근(신체의 중심근력) 및 근지구력 측정을 위해 주요 외국군, 대외기관(경찰·소방청) 체력검정과 체육대학 입시 종목으로 많이 채택돼 실시 중이다. 또한, 한국스포츠개발원이 일반 국민에게 지원하는 ‘국민체력인증제도시스템’에서도 근지구력 평가를 윗몸일으키기로 측정하고 있다.

윗몸일으키기 체력검정기준표는 남자의 경우 25세를 기준으로 매년 분당 0.3회 감소하고 여성의 동적 복근지구력은 동일 연령대 남자의 70~80% 수준인 점을 반영했다.



윗몸일으키기 체력검정을 하는 모습.

국방일보 DB

어떻게 훈련하나

처음엔 자기체중 이용해 운동
점차 기구 사용 부하·강도 높여
복근력 4~6주 향상시키고 측정

윗몸일으키기 훈련 방법은 팔굽혀펴기와 마찬가지로 우선 처음에는 자기 체중을 이용한 운동을 하고 점차 기구를 이용해 부하를 높이는 운동 종목을 실시하면 좋다. 체중을 이용한 훈련방법은 다리 들어 올리기, 윗몸 찢히기가 있으며, 기구를 이용한 훈련방법은 경사면 윗몸일으키기, 부하 윗몸일으

키기가 있다. 이런 훈련을 통해 복근력을 평균 4~6주간 향상해야 하며 주 1회는 윗몸일으키기 측정을 실시해 본다.

추가로 윗몸일으키기 훈련 때 효과를 높일 수 있는 팁을 소개한다.

먼저 운동강도는 낮은 부하 및 적은 반복 횟수에서 시작해 점차 부하 및 반복 횟수를

증가시킨다. 세트는 처음에는 1~2세트 실시하고, 점차로 3세트 이상으로 늘린다. 이때 한 세트는 반복 횟수를 12~20회로 한다. 잠깐의 휴식이나 다른 부위 운동 후 나머지 세트를 실시한다. 운동은 1주일에 3회 이상이 적당하다.

국군체육부대 체육과학연구실 김학진 사무관

■ 윗몸일으키기 체력검정 기준표 (남군)

종목	등급	연령													
		25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60이상	
윗몸일으키기	합격	특급	86이상	84이상	80이상	76이상	72이상	68이상	65이상	62이상	60이상	58이상	56이상	54이상	52이상
		1급	78-85	76-83	72-79	68-75	64-71	60-67	57-64	54-61	52-59	50-57	48-55	46-53	44-51
		2급	70-77	68-75	65-71	60-67	56-63	52-59	49-56	46-53	44-51	42-49	40-47	38-45	36-43
		3급	62-69	60-67	57-64	52-59	48-55	44-51	41-48	38-45	36-43	34-41	32-39	30-37	28-35
2분	불합격	61이하	59이하	56이하	51이하	47이하	43이하	40이하	37이하	35이하	33이하	31이하	29이하	27이하	

■ 윗몸일으키기 체력검정 기준표 (여군)

종목	등급	연령													
		25이하	26-30	31-35	36-40	41-43	44-46	47-49	50-51	52-53	54-55	56-57	58-59	60이상	
윗몸일으키기	합격	특급	71이상	68이상	66이상	63이상	60이상	57이상	55이상	54이상	53이상	52이상	50이상	48이상	46이상
		1급	63-70	60-67	58-65	55-62	52-59	49-56	47-54	46-53	45-52	44-51	42-49	41-47	39-45
		2급	55-62	52-59	50-57	47-54	44-51	41-48	39-46	38-45	37-44	36-43	34-41	33-40	31-38
		3급	47-54	45-51	42-49	39-46	36-43	33-40	31-38	30-37	29-36	28-35	26-33	25-32	24-30
2분	불합격	46이하	44이하	41이하	38이하	35이하	32이하	30이하	29이하	28이하	27이하	25이하	24이하	23이하	



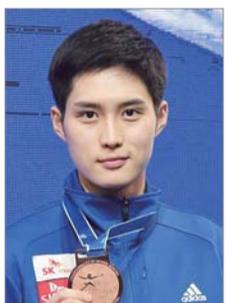
콜로헤 안디노가 6일(한국시간) 미국 캘리포니아 헌팅턴 해변에서 열린 US오픈 서핑대회 8강전에서 묘기를 선보이고 있다. 연합뉴스

펜싱 대통령배 단체전 상무 '금메달 찌르기'

김준호 병장 맹활약...우승 일등공신

불사조 검객들이 대통령배 사브르 단체전 정상에 올랐다.

국군체육부대는 5일 강원도 홍천체육관에서 열린 제 58회 대통령배 전국남녀 펜싱 선수권대회 겸 국가대표 선발대회 남자 사브르 단체전 결승에서 한국체육대학교를 45-28로 여유 있게 꺾고 우승을 차지했다. 지난달 중국 우시에서 열린 세계선수권에서 단체전 금메달과 개인전 동메달을 따낸 김준호(사진) 병장은 팀의 주축으로 맹활약하며 우승의 일등공신이 됐다.



노성수 기자 ■ 편집=신재명 기자