【붙임 3】

소방공무원 체력관리 프로그램

□ 체력관리 프로그램

시 기	운동내용	운동목적	비 고
운동 전후	스트레칭(5-10분)	유연성 발달, 부상 예방	
본 운동 1	P1 ⇒ 푸시 업 + 복근 P2 ⇒ 턱걸이 + 복근 P3 ⇒ 하체 + 복근 P6 ⇒ 유산소 + 복근 인터벌	근력/근지구력, 심폐지구력 발달	
본 운동 2 (개인훈련)	P4, P5, P6 ⇒ 심폐지구력	근력/근지구력, 심폐지구력 발달	
※ 교대 근무자는 1교대 근무시간 중 1회 이상 실시 교대 근무를 실시하지 않는 자는 1주당 2회(2일) 이상 일과 시간 중 실시 ※ 소방관서장 계획 수립 : 1회당 60분 내외, P1~P6 선택, 시간 및 장소 지정			

○ “본운동 1” 구성내용(안)

구분	순환	운동 프로그램	세트수	운동시간
A형	1일차	팔굽혀 펴기/복근 위주 프로그램(P1) 20m 왕복달리기 또는 줄넘기	5세트	40분
	2일차	유산소/복근/인터벌 트레이닝(P6) 10-20분 줄넘기	1세트	40분
	3일차	하체/복근 위주 프로그램(P3) 20m 왕복달리기 또는 줄넘기	5세트	40분
B형	1일차	팔굽혀 펴기/복근 위주 프로그램(P1) 20m 왕복달리기 또는 줄넘기	5세트	40분
	2일차	턱걸이/복근 위주 프로그램(P2) 20분 줄넘기	5세트	40분
	3일차	하체/복근 위주 프로그램(P3) 20m 왕복달리기 또는 줄넘기	5세트	40분
※ P1～P6 운동방법 첨부				

【 P1 운동방법 】

○ **세트수** : 5 ~ 7세트 ○ **운동시간** : 14분(5세트) ~ 20분(7세트)
○ **세트 간 휴식** : 팔뻗어 몸통돌리기 실시 ※ 세트수, 운동시간은 개인의 능력에 따라 조절

종 목	횟수	운 동 방 법		
①팔굽혀 펴기	10회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
②힙 트러스트	10회			① 누워 다리를 쭉 펴고 60도의 각도(두 손바닥은 바닥) ② 천천히 하복부의 힘을 이용하여 하체를 얼굴 방향으로 110도까지 들어올린다. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
③넓게 팔굽혀펴기	10회			① 팔을 어깨 너비보다 넓게 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
④크런치	10회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
⑤팔굽혀 펴기	10회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
⑥백 익스텐션	10회			① 엎드린 후 팔꿈치 굽혀 양손을 교차, 허리에 댄다. ② 하체를 고정시키고 등근육을 이용 상체를 일으킨다. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
⑦좁게 팔굽혀펴기	10회			① 팔을 어깨 너비보다 좁게 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
⑧좌・우 크런치	우: 10회 ↓ 좌: 10회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 우측(좌측)손만 머리 뒤편에 위치시킨다. ③ 천천히 우측(좌측) 복사근의 힘을 이용하여 왼쪽(오른쪽)으로 상체를 비틀며 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
⑨팔뻗어 몸통돌리기	휴식프로그램 16호간 실시			

【 P2 운동방법 】

○ **세트수** : 5 ~ 7세트 ○ **운동시간** : 20분(5세트) ~ 28분(7세트)

○ **세트 간 휴식** : 팔벌려 발닿기 실시 ※ 세트수, 운동시간은 개인의 능력에 따라 조절

종 목	횟수	운 동 방 법	
①턱걸이 (Pull-up)	2회		① 봉을 어깨너비 보다 약간 넓게 잡는다. ② 상완 이두근의 참여를 최소화하여 턱이 철봉위로. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩			
②크런치	10회		① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩			
③거꾸로 잡고 턱걸이	2회		① 턱걸이 봉을 잡을 때 그립을 손바닥이 보이도록 잡고 어깨 너비만큼 잡는다. ② 광배근과 상완이두근을 이용 턱이 철봉위로 올라감 ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩			
④리버스 크런치	10회		① 두 손바닥을 양 엉덩이에 대고 바닥에 눕는다. ② 무릎을 살짝 구부리고 90도 각도에 위치한다. ③ 천천히 복부의 힘을 이용하여 아래로 내린다. ④ 바닥과 수평이 될 정도까지 다리를 내리고 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩			
⑤턱걸이 (Pull-up)	2회		① 봉을 어깨너비 보다 약간 넓게 잡는다. ② 상완 이두근의 참여를 최소화하여 턱이 철봉위로. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩			
⑥크런치	10회		① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩			
⑦거꾸로 잡고 턱걸이	2회		① 턱걸이 봉을 잡을 때 그립을 손바닥이 보이도록 잡고 어깨 너비만큼 잡는다. ② 광배근과 상완이두근을 이용 턱이 철봉위로 올라감 ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩			

⑧힙 트러스트	10회			① 누워 다리를 쭉 펴고 60도의 각도(두 손바닥은 바닥) ② 천천히 하복부의 힘을 이용하여 하체를 얼굴 방향으로 110도까지 들어올린다. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩				
⑨턱걸이 (Pull-up)	2회			① 봉을 어깨너비 보다 약간 넓게 잡는다. ② 상완 이두근의 참여를 최소화하여 턱이 철봉위로. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩				
⑩ 크런치	10회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩				
⑪거꾸로 잡고 턱걸이	2회			① 턱걸이 봉을 잡을 때 그립을 손바닥이 보이도록 잡고 어깨 너비만큼 잡는다. ② 광배근과 상완이두근을 이용 턱이 철봉위로 올라감 ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩				
⑫좌 · 우 크런치	우: 10회 ↓ 좌: 10회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 우측(좌측)손만 머리 뒤편에 위치시킨다. ③ 천천히 우측(좌측) 복사근의 힘을 이용하여 왼쪽(오른쪽)으로 상체를 비틀며 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
⑬팔벌려 발닿기	휴식프로그램 16호간 실시			

【 P3 운동방법 】

○ **세트수** : 5 ~ 7세트　　○ **운동시간** : 30분(5세트) ~ 42분(7세트)
○ **세트 간 휴식** : 팔벌려 뛰뛰기 16호 실시　　※ 세트수, 운동시간은 개인의 능력에 따라 조절

종 목	횟수	운 동 방 법	
①스쿼트	20회		① 발은 어깨너비만큼 벌리고 양팔은 어깨위로 올립니다. ② 엉덩이를 뒤로 빼고, 등과 허리는 편 상태를 유지하며 천천히 무릎을 굽혀 90도 각도의 앉은 자세를 취한다. ③ 정점수축 시 잠깐 멈춘 후 시작자세로 돌아간다.
⇩			
②힙 트러스트	10회		① 누워 다리를 쭉 펴고 60도의 각도(두 손바닥은 바닥) ② 천천히 하복부의 힘을 이용하여 하체를 얼굴 방향으로 110도까지 들어올린다. ③ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩			
③런지	20회 (좌우 교차)		① 발은 어깨너비 보다 좁게 서고 양손은 허리에 댄다. ② 등과 허리를 똑바로 펴고 한 발을 내밀어 자세를 낮춘다. 이때 무릎 각도는 90도, 반대편 무릎은 바닥에 닿을 정도 ③ 하체의 힘으로 천천히 원위치 후 다른 발로 위의 과정을 반복
⇩			
④크런치	20회		① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점 수축 시 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩			
⑤스쿼트	20회		① 다리를 어깨넓이로 벌리고 바른자세로 선다. ② 손등이 하늘을 보도록 팔을 쭉 뻗어준다. ③ 허리를 쭉 편상태를 유지하면서 그대로 앉는다. ※뻗은 팔을 이용해 중심을 잡아준다.
⇩			
⑥백 익스텐션	10회		① 바닥에 엎드려 팔꿈치를 굽힌 상태에서 양손을 교차하여 가볍게 허리에 댄다. ② 하체를 고정시키고 등근육을 이용 상체를 일으킨다. ③ 정점 수축 시 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩			
⑦카 프레이즈	20회		① 양발을 모으거나 좁게 벌리고 양손은 허리에 댄다. ② 가능한 한 높이 뒤꿈치를 들고 잠시 멈춘 후 천천히 내린다. ③ 정점 수축동작에서 잠시 멈춘 후 시작자세로 돌아간다.
⇩			
⑧좌・우 크런치	우: 10회 ↓ 좌: 10회		① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 우측(좌측)손만 머리 뒤편에 위치시킨다. ③ 천천히 우측(좌측) 복사근의 힘을 이용하여 왼쪽(오른쪽)으로 상체를 비틀며 들어올린다. ④ 정점 수축 시 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩			
⑨팔벌려 뛰뛰기	휴식프로그램 16호간 실시		

【 P4 운동방법 】

○ 지속적으로 중 · 고강도의 전신운동을 실시하는 것이 중요
○ 운동시간 : 초급자(25~30분), 상급자(22분 이내)

종 목	운 동 방 법	
① 2km 런닝 (10분간)		① 러닝머신 속력 : 12㎞/h - 2km를 10분 이내에 달린다.
⇩		
② 400m 스프린트 (1분 30초)		① * 러닝머신 속력 : 15㎞/h - 400m를 1분 30초 이내에 달린다.
⇩		
③ 1분 휴식		
⇩		
④ 400m 스프린트 (1분 30초)		① 러닝머신 속력 : 15㎞/h - 400m를 1분 30초 이내에 달린다.
⇩		
⑤ 1분 휴식		
⇩		
⑥ 400m 스프린트 (1분 30초)		① 러닝머신 속력 : 15㎞/h -400m를 1분 30초 이내에 달린다.
⇩		
⑦ 1분 휴식		
⇩		
⑧ 200m걷기		① 200m를 2분 30초 이내에 걷되 팔을 앞뒤로 흔들며 파워워킹을 한다. * 러닝머신 속력 : 6㎞/h

【 P5 운동방법 】

○ 목표수준: 러닝 4Km, 팔굽혀펴기 100회, 크런치 100회를 휴식 없이 20분 내에 완료
○ 중간에 휴식시간을 포함한 동적인 움직임이 없어야 함
○ 운동시간 : 중급자(25분), 상급자(20분 이내)

종 목	횟수	운 동 방 법		
① 2km러닝				① 러닝머신 속력 : 11㎞/h (중급자 기준) - 중강도의 속도로 달린다.
⇩				
② 팔굽혀펴기 (push-up)	50회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
③ 크런치	50회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부 힘을 이용 상체를 들어올린다. ④ 정점 수축 시 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
④ 1km러닝				① 러닝머신 속력 : 11㎞/h (중급자 기준) - 중강도의 속도로 달린다.
⇩				
⑤ 팔굽혀펴기 (push-up)	30회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
⑥ 크런치	30회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다
⇩				
⑦ 1km러닝				① 러닝머신 속력 : 11㎞/h (중급자 기준) - 중강도의 속도로 달린다.
⇩				
⑧ 팔굽혀펴기 (push-up)	20회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
⑨ 크런치	20회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다

【 P6 운동방법 】

○ 목표수준: 러닝 4Km, 팔굽혀펴기 100회, 크런치 100회를 휴식 없이 20분 내에 완료
○ 중간에 휴식시간을 포함한 동적인 움직임이 없어야 함
○ 운동시간 : 중급자(25분), 상급자(20분 이내)

종 목	횟수	운 동 방 법		
①2km러닝				① 러닝머신 속력 : 11㎞/h (중급자 기준) - 중강도의 속도로 달린다.
⇩				
②팔굽혀펴기 (push-up)	50회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
③ 크런치	50회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부 힘을 이용 상체를 들어올린다. ④ 정점 수축 시 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
④1km러닝				① 러닝머신 속력 : 11㎞/h (중급자 기준) - 중강도의 속도로 달린다.
⇩				
⑤팔굽혀펴기 (push-up)	30회			
⇩				
⑥ 크런치	30회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부 힘을 이용 상체를 들어올린다. ④ 정점 수축 시 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다.
⇩				
⑦1km러닝				① 러닝머신 속력 : 11㎞/h (중급자 기준) - 중강도의 속도로 달린다.
⇩				
⑧팔굽혀펴기 (push-up)	20회			① 팔을 어깨 너비만큼 벌리고 몸이 일직선 ② 바닥에 주먹이 들어갈 정도로 상체를 내린다. ③ 팔꿈치를 펴면서 상체를 들어올린다.
⇩				
⑨ 크런치	20회			① 바닥에 누워 다리를 90도 각도로 굽힌다. ② 손은 가슴에 모으거나 머리 뒤를 가볍게 감싼다. ③ 천천히 상복부의 힘을 이용하여 상체를 들어올린다. ④ 정점에서 잠시 멈춘 후 천천히 시작자세로 돌아간다