

플라이오메트릭

Plyometric Exercise

연습문제

이수민

김창희

박승지



1. 다음 중 신전 단축 주기의 단계가 아닌 것은?

- 1 아모티제이션
- 2 단축성
- 3 신전성
- 4 등척성

1. 다음 중 신전 단축 주기의 단계가 아닌 것은?

1 아모티제이션

2 단축성

3 신전성

4 등척성

- 풀이

신전정-아모티제이션-단축성

2. 다음 기관 중 빠른 동작을 감지하고 초기 신전반사를 일으키는 것은 무엇인가?

- 1 골지건 기관
- 2 근방추
- 3 추외근 섬유
- 4 파치니 소체

2. 다음 기관 중 빠른 동작을 감지하고 초기 신전반사를 일으키는 것은 무엇인가?

1 골지건 기관

2 근방추

3 추외근 섬유

4 파치니 소체

3. 직렬탄성요소의 주요 요소인 것은?

1 건

2 근섬유

3 액틴

4 인대

3. 직렬탄성요소의 주요 요소인 것은?

1 건

2 근섬유

3 액틴

4 인대

4. 하체 플라이오메트릭 운동을 실시하기에 가장 적합한 표면은?

- 1 트램폴린
- 2 운동매트
- 3 아스팔트
- 4 마루바닥

4. 하체 플라이오메트릭 운동을 실시하기에 가장 적합한 표면은?

1 트램폴린

2 운동매트

3 아스팔트

4 마루바닥

5. 하체 플라이오메트릭 훈련을 실시하기 전에 반드시 평가해야 하는것은?

- 1 평형성
- 2 근력
- 3 속력
- 4 제지방량

5. 하체 플라이오메트릭 훈련을 실시하기 전에 반드시 평가해야 하는것은?

1 평형성

2 근력

3 속력

4 제지방량

6. 가장 강도가 높다고 간주되는 훈련은?

- 1 제자리 점프
- 2 바운드
- 3 덤스점프
- 4 상자를 이용한 점프

6. 가장 강도가 높다고 간주되는 훈련은?

1 제자리 점프

2 바운드

3 덤스점프

4 상자를 이용한 점프

7. 플라이오메트릭 훈련시 1세트 당 훈련과 휴식의 비율은 어느 정도가 가장 적당한가

1 1:5

2 1:4

3 1:3

4 1:2

7. 플라이오메트릭 훈련시 1세트 당 훈련과 휴식의 비율은 어느 정도가 가장 적당한가

1 1:5

2 1:4

3 1:3

4 1:2

두발 모아 뛰기



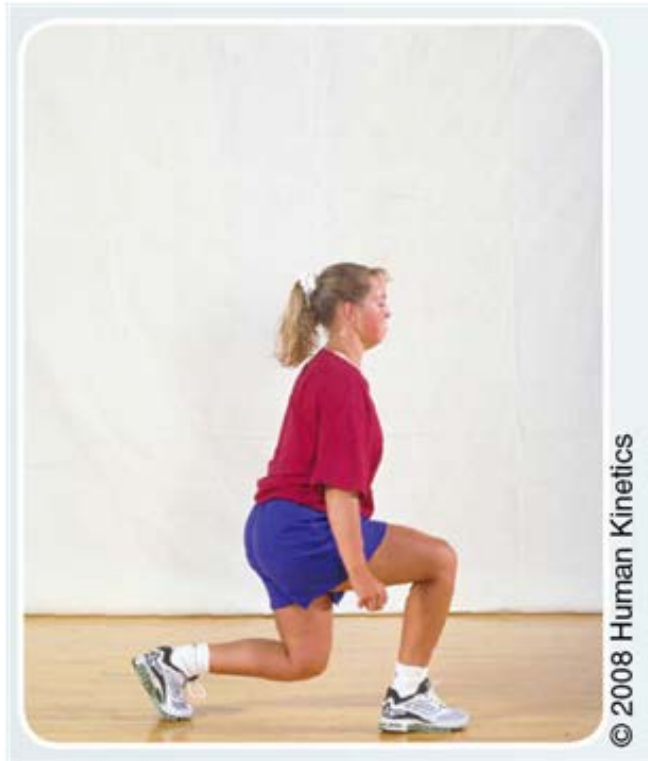
스쿼트 점프



점프해서 두 손으로 무릎 잡기



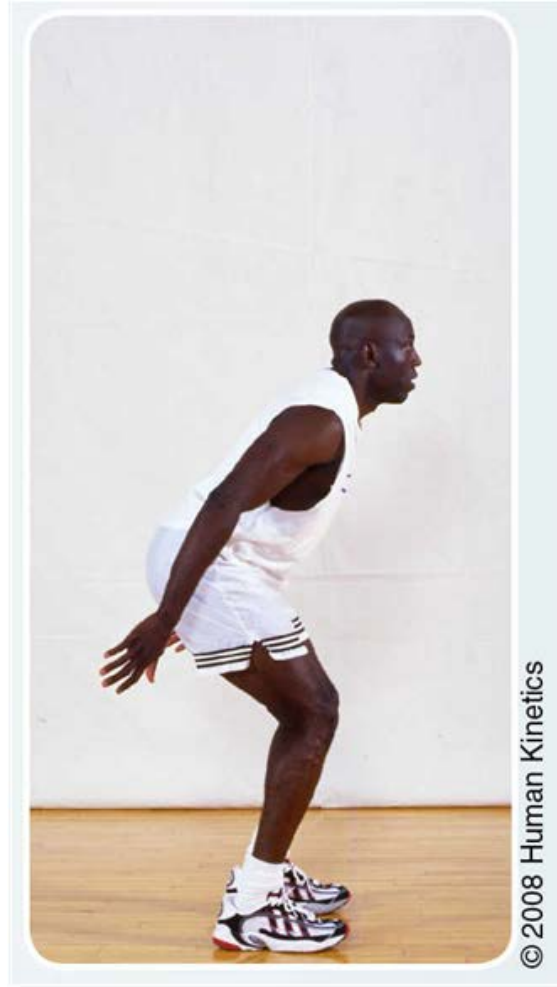
스플릿 스쿼트 점프



다리교차 스플릿 스쿼트 점프



점프해서 발끝 잡기



점프해서 발끝 잡기



점프해서 발끝 잡기

