


2023년 스포츠과학과 국립대학육성사업 [무료] 개인맞춤형 컨디셔닝 프로그램 참여자 모집

(2023. 7. 14.)

I 개요

1. 주요내용 : 스포츠과학 기반
개인별 맞춤형 컨디셔닝 프로그램을 제공
2. 운영기간 : 선발 ~ 2023. 11. 30.(목)
3. 참여자격 : 대전·충남권역 거주 주민 및 전문 운동선수 중 희망자
※ 충남대학교 학생 및 교직원 포함
4. 참가비용 : 무료
5. 모집인원 : 선착순 50명
6. 신청기간 : 2023. 7. 17. (월) ~ 2023. 7. 21.(금)
7. 신청 방법 : QR코드() 혹은 카카오톡채널을 통한 신청
8. 주관(문의) : 충남대학교 스포츠컨디셔닝센터



충남대스포츠컨디셔닝



카카오톡 채널 추가하는 방법

카톡 상단 검색창 클릭 → QR코드 스캔 → 채널 추가



II 프로그램 주요내용

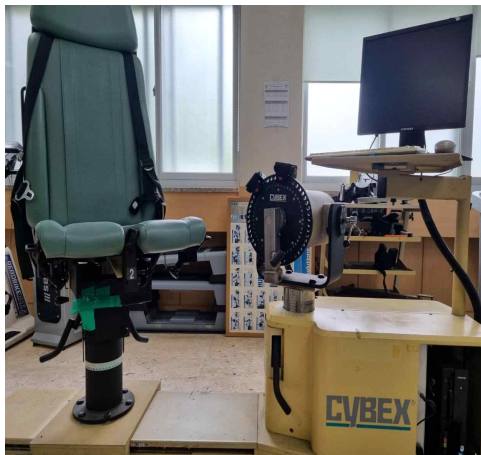
컨디셔닝 프로그램 주요 내용 :

- 혈압과 건강/운동 체력 측정 및 체형 및 보행 분석, 운동기능검사, 스포츠심리검사로 귀하의 현재 상태를 확인 할 수 있습니다.



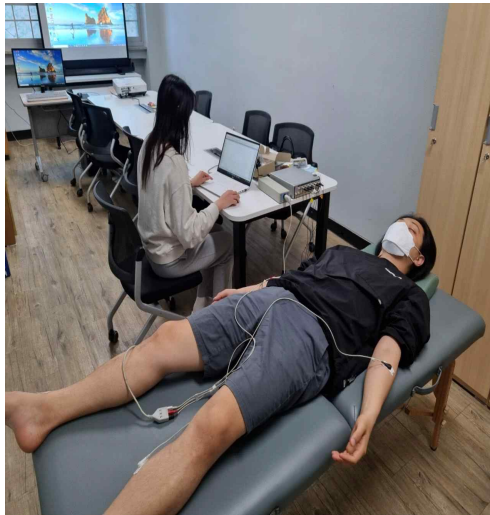
운동부하검사
(심전도/호흡가스분석/
자동혈압계/트레드밀)

측정자의 생리적 기능, 에너지 소비량,
최대산소 섭취능력 평가 등을 통하여
운동능력 평가 및 처방에 이용
점진부하 운동을 통해 심박출량, 잔기량,
폐의 가스 확산능력과 산소포화도를 측정



등속성 근력 검사

등속성 원리를 적용된 측정 장비를 통해
인체의 주요 관절과 그 주변 근육의 근력,
근지구력, 운동부하량, 근 비율 등을 정확히
측정하여 진단 및 분석, 처방에 이용



맥박전달속도(PWV) 검사

혈관을 통해 전달되는 맥박의 속도를 측정.
이를 통해 혈관 노화나 혈관 기능 장애로
인한 혈관의 경직도를 예측할 수 있고
심혈관질환의 위험도를 간접적으로 측정하는
지표로 사용



보행 분석

보행분석 장비를 이용하여 평소 보행 패턴을
측정 및 분석하여 보행 시 자세불균형을
확인하고 진단하는데 목적

건강상태진단결과

Result of Questionnaire

건강상태진단결과

Result of Questionnaire

현재 운동단계

관심

목표 운동단계

※ 운동강도가 높은 편인데도 운동효과가 떨어지는 이유는 운동강도를 정확히 측정하지 못하기 때문입니다.

유산소성

관심

운동

심전

유지

유산소성 운동
(유산소성 운동)

유산소성 운동
(유산소성 운동)

유산소성 운동
(유산소성 운동)

유산소성 운동
(유산소성 운동)

유산소성 운동
(유산소성 운동)

<COMMENT>

현재 운동 단계는 <관심> 단계입니다. 운동에 대한 관심이나 인식을 다음 단계로 발전시킬 수 있도록 관심 단계는 스포츠 용도에 따라 다르거나, 볼링, 운동 클럽에 가입하는 것도 추천드립니다.

건강상태진단결과

Result of Questionnaire

유산소성 단계

0 MET

유산소성 단계

보통

※ MET: 활동으로 인한 열량 소비를 나타내는 단위입니다. 1MET는 1.0kcal/min을 나타냅니다.

높음

유산소성 운동 150 이상 실시하고, 총 150분 이상 실시한 경우
유산소성 운동 150 이상 실시하고, 총 150분 이상 실시한 경우

보통

유산소성 운동 150 이상 실시하고, 총 150분 이상 실시한 경우
유산소성 운동 150 이상 실시하고, 총 150분 이상 실시한 경우

낮음

유산소성 운동 150 이상 실시하고, 총 150분 이상 실시한 경우

<COMMENT>

현재 유산소성 운동 단계는 <보통> 수준입니다. 저체중 또는 과체중 상태에서 체중 관리 운동프로그램 혹은 관심이 있는 운동을 실제로 실천하면서 <보통> 수준에 진입하는 것을 권장하는 바입니다. 일주일에 150 이상에 해당하는 것이 바람직합니다.

현재 유산소성

<COMMENT>

현재 유산소성 운동 단계는 <관심> 수준입니다. 운동에 대한 관심이나 인식을 다음 단계로 발전시킬 수 있도록 관심 단계는 스포츠 용도에 따라 다르거나, 볼링, 운동 클럽에 가입하는 것도 추천드립니다.

현재 유산소성 단계

※ 유산소성 운동 단계는 현재 유산소성 운동 단계로 유지하는 것을 권장합니다.

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

보통

<COMMENT>

현재 유산소성 운동 단계는 <보통> 수준입니다. 저체중 또는 과체중 상태에서 체중 관리 운동프로그램 혹은 관심이 있는 운동을 실제로 실천하면서 <보통> 수준에 진입하는 것을 권장하는 바입니다. 일주일에 150 이상에 해당하는 것이 바람직합니다.

현재 유산소성 단계

※ 유산소성 운동 단계는 현재 유산소성 운동 단계로 유지하는 것을 권장합니다.

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동

유산소성 운동


유산소성 운동



유산소성 운동

유산소성 운동

스포츠심리검사

스포츠 상황에서 인간의 심리적 특성과
행동양상의 내용 그리고 정도를 확인하고
진단하는데 목적

	<p>신장계, 체중계</p> <p>신장, 몸무게를 이용하여 체중의 객관적인 지수 측정</p>
	<p>체성분측정기</p> <p>인바디 장비를 이용하여 체지방률, 수분량 등과 같은 신체 구성분을 측정</p>
	<p>악력</p> <p>악력은 손으로 물건을 쥐는 힘과 아래팔(전완)의 최대 근력을 측정하는 것으로 상지의 정적근력을 대변하는 측정 항목</p>

	<p>윗몸 앞으로 굽히기</p> <p>고관절을 비롯한 상체의 전굴 유연성을 측정하는 종목</p>
	<p>윗몸 일으키기</p> <p>근지구력을 측정하는 대표적인 항목으로서 코어근육(core muscle)인 복근과 요근 등의 근지구력을 평가하는 것이지만, 측정 시에는 팔, 어깨, 다리의 근육이 동원되어 전신의 근지구력을 대변하는 측정항목</p>
	<p>전신반응</p> <p>어떤 자극에 대하여 전신 운동으로 반응하는 데 요하는 시간의 측정으로 전신 반응 시간, 도약 반응 시간, 스타팅 타임 등으로 민첩성 측정</p>

	<p>눈감고 외발서기</p> <p>전신의 평형성(균형감각)을 측정하는 항목</p>
	<p>제자리 높이뛰기</p> <p>도움닫기를 하지 않고 그 자리에서 수직으로 점프하여 순발력을 측정하는 항목</p>

Line up

① BASIC DEVICE

근력, 지구력, 순발력, 민첩성, 조절력, 유연성 등 개인의 기초적인 운동능력 분석이 가능합니다

* 운동능력 평가분석을 위한 기본 항목

CH-1001 체성분 측정기



측정방식 8개 전극전극을이용한 4전극법
측정항목 체지방량, 체수분량, 근육량, 골격근량
체지방량, 체중, 표준체중, BMI, 체지방률, 기초대사량
1일필요칼로리, 복부비만율등
크기 496 x 836 x 1150mm
전원 AC 110/220V(Free volt)

CH-1002 혈압·맥박 측정기



측정방식 Oscillometric 방식, 자동가압식
측정항목 혈압 30~300mmHg
맥박 30~240bpm
크기 449 x 310 x 288mm
전원 AC 110/220V(Free volt)

CH-1003 악력 측정기



측정방식 Polantometer 제어방식
측정항목 5.0~100kg
크기 154 x 236 x 62mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1004 앉아윗몸앞으로굽히기 측정기



측정방식 가변 저항식
측정항목 -20~+40cm
크기 470 x 1520 x 340mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1005 원뿔입으키기 측정기



측정방식 photo 센서방식
측정항목 30초간 (부저음에 의한 측정종료)
크기 1100 x 1945 x 690mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1006 에어로바이크 측정기



측정방식 램프부하방식
측정항목 VO2 max
크기 894 x 558 x 1134mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1007 복합형기술체력 측정기



측정방식 매트스위치 방식
측정항목 순발력, 평형성, 민첩성
크기 770 x 550 x 20mm
전원 AC 110/220V(Free volt)

② SPECIAL DEVICE

무산소 최대파워 능력을 비롯 기초 운동능력과 다양한 기술체력 측정 평가를 통한 광범위한 체력측정이 가능합니다.

CH-1008 눈감고외발서기 측정기



측정방식 매트 스위치 방식
측정항목 0~200초
크기 770 x 550 x 20mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1009 전신반응 측정기



측정방식 유자극 발생 매트 스위치 방식
측정항목 1/1000초
크기 770 x 550 x 20mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1010 제자리높이뛰기 측정기



측정방식 매트 스위치 방식
측정항목 10~190cm
크기 770 x 550 x 20mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1011 각근력 측정기



측정방식 Load cell 방식
측정항목 10~300kg
크기 1400 x 1000 x 1160mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1013 호기량 측정기



측정방식 Pneumatic Sensor 방식
측정항목 0.01~8.00L
크기 184 x 234 x 38mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1014 배근력 측정기



측정방식 Potantometer 제어방식
측정항목 20~300kg
크기 480x480x410mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1015 사이드스텝 측정기



측정방식 Mirror type photo 센서방식
측정항목 20초간부저음에 의한 측정종료
크기 3090 x 977 x 100mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1016 엎드려팔굽혀펴기 측정기



측정방식 photo 센서방식
측정항목 0~99회
크기 1210x460x380mm
전원 AC 110/220V (Free volt)

CH-1017 무산소최대파워 측정기



측정방식 요전류제어방식
측정항목 Power(최대파워12.kp)
크기 920 x 592 x 1194mm
전원 AC 110/220V (Free volt)



시스템 구성도

