



## ● 근력 및 근지구력을 위한 운동

\* 약한 근육을 발달시켜 근육의 부피와 힘을 증가시킨다.

\* 근육의 대사 능력을 향상시켜 장시간 운동에도 쉽게 지치지 않도록 한다.

\* 근력 약화에서 오는 각종 상해를 예방한다.

\* 특히 복근 및 배근 운동은 요통의 예방에 효과가 크다.

1. 최대 15~20회 반복할 수 있는 무게를 선택

덤벨이나 역기와 같은 기구를 사용할 때는 10~20회 반복하면 더 계속할 수 없는 정도의 무게가 적당하다.

팔굽혀펴기나 윗몸 일으키기와 같은 운동도 경사를 이용하여 횟수를 맞추는 것이 효과적이다.

2. 모든 운동을 3세트 이상

한 운동을 15~20회 반복하는 것을 1세트라고 한다. 이와같은 방법으로 모든 운동을 3세트 이상 하는 것이 효과적이다.

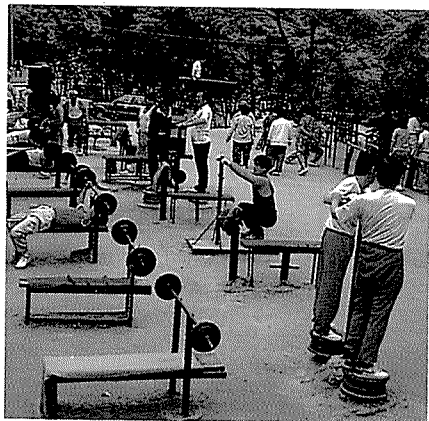
3. 적어도 주당 3일 이상

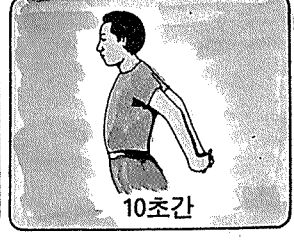
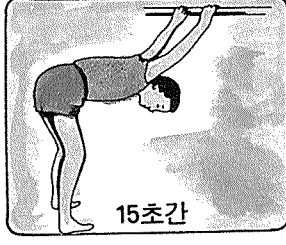
초보자의 경우 주당 3일이 적합하며 피로가 다음날까지 이어지지 않을 정도면 주당 4~5일까지 하는 것이 좋다.

4. 여성의 근력운동은 몸매를 아름답게 가꾸고 체력을 향상시키는데 효과적이다.

## ● 유연성을 위한 운동

\* 우리 몸을 지탱하는 뼈는 관절로 연결되어 있고 이 관절을 통해서 움직일 수 있게 되어 있다.





\* 평소에 관절을 충분한 범위까지 움직여주지 않으면 그 상태로 관절 주위의 근육과 연결조직들이 굳어버려 점점 운동범위가 줄어든다.

\* 특히 노령화됨에 따라 이런 현상이 두드러지므로 매일 근육을 신전시키는 운동을 하는 것이 좋다.

1. 약간의 통증을 느낄 정도로만 신전

너무 심한 통증이 느껴질 정도로 굽히거나 신전시키는 것은 해롭다. 자신의 힘으로

신전할 수 있을 정도가 좋다.

2. 충분히 신전시킨 상태에서 10~15초간 유지

지나친 반동은 위험하다.

3. 적어도 주당 3회 이상 실시

가능하면 매일 하는 것이 좋으며 심폐지구력 운동이나 다른 운동 전후에 한번씩하는 것이 바람직하다.