

운동과 건강(5)

○ 간단한 운동으로 체력 단련을 ○

일상생활 중에 약간의 시간을 내어서 운동을 하는 것이지만, 체력단련에 아주 효과적이다.

일찍 일어나서

허리 들어 올리기
다리 들어 올리기
상체비틀기
달리기
허리 굽혀펴기
무릎 굽혀펴기

일하다 쉬는 사이에

머리 돌리기
팔 들어 올리기
발을 뺀 채 좌우로 크게 목 흔들기
발목 돌리기
허리 돌리기

잠자리에 들기 전에

무릎 교대로 굽혀펴기
대퇴부 가볍게 두드리기
발바닥 누르기
허리돌고 페달밧기

○ 과 연 건강할까 운동부족 체크 ○

▶ 한가지라도 해당된다.

→운동부족의 시작

▶ 다섯가지 이상 해당된다.→운동부족.
즉시, 몸을 움직여야 한다.

▶ 10가지 이상 해당된다.→요주의.

건강진단을 받아서 질병의 유무를
확인하고 의사의 지도하에
안전한 운동을 해야 한다.

 <p>① 출퇴근시, 업무 중에 자동차를 이용한다.</p>	 <p>② 걸을 때 발이 무겁고, 터벅터벅 걸을 때가 많다.</p>	 <p>③ 걷기가 싫고, 걸어서 가야 하는 장소는 피하고 싶다.</p>
 <p>④ 권요나서 바로 뒤편, 장시간 걸은 후에 무릎이나 허리가 아프다.</p>	 <p>⑤ 휴일에는 집에서 뒹구는 경우가 많다.</p>	 <p>⑥ 배꼽 부근의 살을 집어서, 피하지방의 두께가 2cm 이상이다.</p>
 <p>⑦ 서 있다가 구부러져 무거운 짐을 들면 허리가 아프다.</p>	 <p>⑧ 등의 힘이 약해져서, 등이 구부러져 턱이 올라간다.</p>	 <p>⑨ 앉아서 일을 하거나 TV를 볼 때, 바로 등이나 허리가 아프고 어깨가 빠근하다.</p>
 <p>⑩ 계단을 오르거나 급하게 걸을 때 숨이 차다.</p>	 <p>⑪ 에스컬레이터에 오를 때 첫발을 내디디기가 망설여진다.</p>	 <p>⑫ 길을 걸을 때 친구나 사람들과 부딪치거나 정면에서 오는 자전거와 자주 부딪친다.</p>
 <p>⑬ 의원에 운동부족을 진단 받거나 운동을 하기 싫어서 긴 구두주걱을 사용한다.</p>	 <p>⑭ 허리를 구부렸다 펼 때 쭉쭉거리는 경우가 있다.</p>	 <p>⑮ 휴일 등에 자면서 운동을 했을 뿐인데, 그 다음날까지 피로감이 남아 있다.</p>