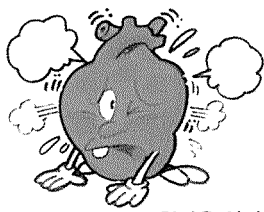
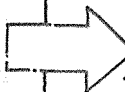


운동과 건강 (3)

○ 운동은 비만을 예방한다

「숨어있는 비만」이 증가 중

젊었을 때와 체형은 같은데도
근육이 약해지면 피하지방이
증가한다.



큰 혈관을 압박하여
심장에 부담을 준다



혈관에 힘이 없어서
고혈압·동맥경화·심근경색
같은 것이 되기 쉽다



당뇨병을 초래하고
동맥경화를 촉진한다

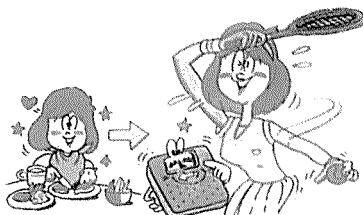
여분의 에너지는 운동으로 소비



너무 먹기만 하면
비만!



먹지 않으면
영양부족!



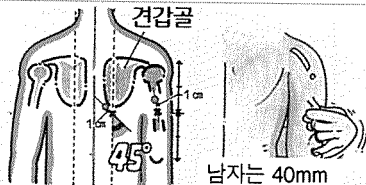
먹고나서 운동!

비만의 자기진단

- 신장·체중에 의한 판정
(키-100)×0.9=표준체중
자기체중
표준체중 ×100=지수

- 지수가
110까지는 경도
110~120은 중정도
121~ 은 고도비만

- 피하지방 두께에 의한 판정
오른쪽 그림과 같이 피하지방의 두께를 판정한다



- 표시는 짚히는 부분
× 표시는 측정부분

남자는 40mm
이상을 비만
여자는 50mm
이상을 비만

○ 운동은 스트레스를 해소시킨다

운동은 즐거운 것!!

- 체력을 증가시키는 운동
- 좋은 운동
- 적당한 운동
- 승부에 집착하지 않는 운동



즐거운 운동의 효과

- 자유롭게 하는 운동은 기분은 상쾌하게 하는 효과가 있다.
- 고혈압의 소질을 가진 쥐에게 실험한 결과 오른쪽 그림과 같은 결과가 나왔다



- ① 강제로 운동을 시켰을 때 ② 운동을 시키지 않았을 때 ③ 자유롭게 운동하게 했을 때

