

생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

당신의 운동프로그램② 체조

체조는 걷거나 뛰는 것과 마찬가지로 효과적인 건강증진운동이다. 스트레칭 체조, 에어로빅 체조, 요가 등등 여러 종류의 체조가 있지만, 각각의 특성이 있으므로 목적에 따라서 행하는 것이 중요하다.

에어로빅체조

에어로빅스, 즉 유산소 운동을 위한 체조로, 여러 가지 움직임을 쉬지 않고 계속하는 것이 특징이며 체중감량에 매우 효과적이다. 에어로빅은 일정한 강도의 전신운동을 최소한 5분 이상, 가능하면 15~30분간 쉬지 않고 움직이는 것으로, 전신의 혈행(血行)을 원활히 하고 지방대사를 왕성하게 하며 심폐기능을 높이는 등, 건강증진에 꼭 필요한 운동이다. 조깅, 워킹, 에어로빅체조, 에어로빅 줌 등등이 모두 유산소운동.

'맨손 에어로빅'을 충분히 해낼 수 있게 되었을 때 할 수 있다.

에너지 소비량은, 쇼트 프로그램이 약 50kcal, 메인 프로그램이 약 130kcal 정도

◎맨손 에어로빅

비만자를 포함해 초보자나 고연령층에서도 안전하게 무리없이 할 수 있는 에어로빅 체조. 운동강도를 조금 낮게 하여 보통의 걸음걸이부터 빠른 걸음 정도로 한다.

앞서 말한 렛스 에어로빅 동작은 어느 정도 제한하지만, 민요조의 동작이나 손 끝에 약간의 동작을 가하여야 한다.

쇼트 프로그램은 12분간(에너지 소비량 약 55kcal), 롱 프로그램은 18분간(에너지 소비량 약 100kcal)인데, 쇼트 프로그램이 충분히 된 다음에 롱 프로그램을 행하도록 한다.



◎ 렛스 에어로빅

운동의 강도는 보행이나 가벼운 조깅 정도이다. 움직임도 단(丹)을 하듯이 조용히 두 손을 모으면서 다리를 올리거나 점프하면서 다리를 X자로 하고 서는 것 등이 있는데, 누구라도 금방 안전하게 할 수 있는 것은 아니며 앞서 소개된 '건강 만들기 20분' 프로그램의 스텝 30이상이 될 수 있는 사람, 또는 다음에 소개되는

스트레치 체조

근육을 신장시키는 체조로, 근육이나 관절을 유연하게 하며 어깨 빠근함이나 요통의 치료 및 예방, 스포츠로 인한 외상의 예방 등에

효과적이다. 그러나 에너지 소비량은 적어서 감량에는 별로 도움이 되지 않는다. (다음 참조)

그 밖의 운동

모두 소비 에너지는 약 100kcal이다.

계단 오르내리기
500계단을 천천히 오르내린다.

가벼운 스포츠
약 30분간 시행

골프치기
120구(球)를 친다