

생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

비만과 운동

비교적 완만한(강도가 약한)운동으로 15~30분 정도 쉬지말고 계속해서 전신운동을 한다.

지나치게 과격한 운동은 비만인의 경우, 특히 심장과 다리의 관절 등에 과도한 부담을 줄 위험이 있다. 또한 일정시간 쉬지않고 운동을 계속하는 것이 지방의 대사를 왕성하게 하고 혈액순환을 원활히 하는 등 여러가지 효과가 있다. 운동은 스테미너 향상에도 안성마춤이다.

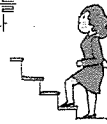
운동 효과 상승을 위한 포인트

1 운동은 실행 가능한 것만

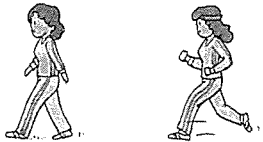
둘째로, 모든 기회를 이용하여 움직인다.

첫째로, 계획된 운동프로그램을 실천한다.

엘리베이터를 타지 않는다



쇼핑은 걸어서



지하철 한두 구간은 걸어서



운동은 즐겁게



2 걷기는 빠르게, 달리기는 천천히, 15~30분간 쉬지 말고

토끼도 거북이도 안된다



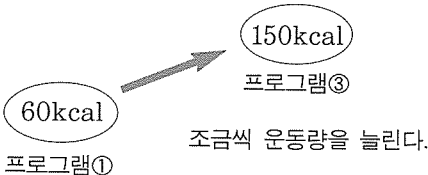
심장에 부담을 주지 않으려면
 (운동 중의 맥박수/분)+(나이)
 =150~180정도가 적당하다.



슬슬 걷기

뛰다가 쉬었다가

3 하루 150kcal(초보자는 60kcal부터), 주 3~5일의 빈도로



3月						
月	火	水	木	金	土	日
	1	②	3	④	5	⑥
⑦	8	⑨	⑩	11	⑫	13

○표는 운동프로그램 시행일