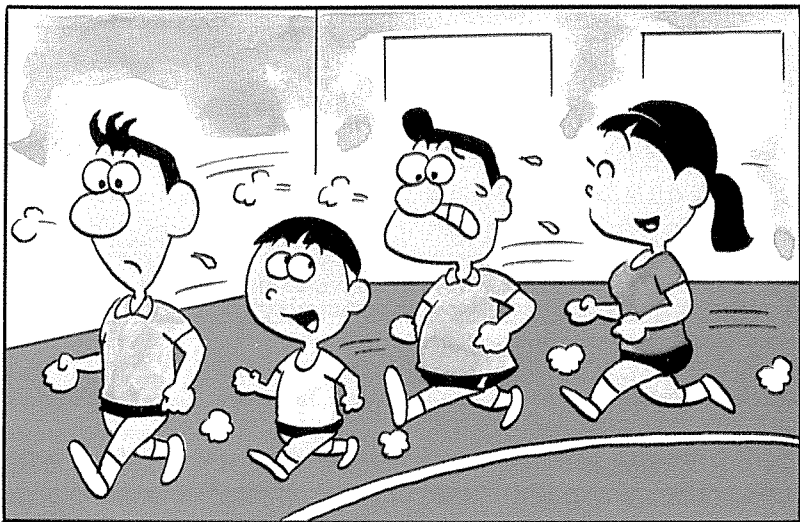


심장병의 예방과 운동(5)



트레이닝을 계속해서 하면

운동량을 늘리거나 줄이는 것을 실내에서 할 때에는, 러닝머신 같은 회전하는 벨트위를 달린다든가 벨트에 경사를 만들어 운동을 하는 것이 좋다.

평소 운동에 무관심한 사람이 러닝머신 위에서 시속 4km, 8km로 속도를 올리려면 심박수는 180에까지 올라갈 수 있으므로, 운동을 계속적으로 꾸준히 하는 것이 좋다. 운동을 하고 있는 사람은 같은 속도로 운동을 해도 심박수는 1분에 120~130에서 그쳐야 한다.

운동을 하지 않을 때 심장에서 방출되는 혈액의 양은 1회에 70~80ml 정도이지만 트레이닝을 하면 1회에 100~150ml까지 증가하고 그외에 심박수도 1분에 120~130정도 된다. 보통은 1분동안 5l의 혈액이 전신

을 돌지만, 그것의 4.5배 정도까지 혈액을 돌릴 수 있다.

뿐만 아니라 트레이닝을 하면 산소 공급도 원활해진다. 운동을 하지 않는 사람은 쓸데없이 헉헉 숨이 찰 만큼 산소를 받아들이지 못하지만, 트레이닝을 하게 되면 보통 사람의 3~5배까지 산소를 들이마시는 것이 가능하다.

심박수와 산소 흡입량은 보통 운동량에 대충 비례하므로, 트레이닝 중에 심박수를 세어보면 어느 정도의 산소를 흡입했는지를 추측할 수 있으며 소비된 칼로리도 계산할 수 있다.

트레이닝을 꾸준히 계속하면 운동 중의 심장박동의 변화 이외에 안정시의 심박도 줄일 수 있고 운동 후에도 빨리 회복될 수 있도록 해준다. 