

심장병의 예방과 운동(4)

운동요법은 언제부터 시작해야 하나

운동요법의 효과를 상승시키려면 운동중의 심박수가 목표영역에 이르도록 해야 한다.

즉, 약 5분간 서서히 심장에 부하를 가하고 워밍업을 하면서 심박수를 목표에 가깝도록 한 후 지속적으로 목표영역 내의 심박수를 유지할 정도의 운동을 20분간 계속한다.

마지막으로 약 5분간 운동강도를 서서히 줄이고(정리운동) 심박수를 내리면서 운동을 끝낸다.

「워밍업(5분) + 지속운동(20분) + 정리운동(5분) = 30분」 이렇게 운동 스케줄을 잡도록 한다.

1회 30분의 운동을 1주일에 3회(격일로) 실시하면 약 3주 후에는 어느 정도는 심장의 활동이 개선되고, 3~6개월을 계속하게 되면 아주 효율적인 심장활동이 이루어지도록 할 수 있다.

그후, 운동을 하지 않으면 축적된 심장의 힘이나 체력은 약 5주내에 완전히 소멸되어 버리므로 운동요법을 지속적으로 하는 것이 무엇보다 주용하다.

운동의 종류는 그 사람의 기호나 연령에 따라 다를 수 있다. 전문의와 상담을 하여 오랫동안 지속적으로 할 수 있는 운동요법의 계획을 세우도록 한다.

〈운동요법의 방법〉

