



운동의 지침 및 수칙

1. 일상생활에서의 운동 지침

1) 운동 강도

동시 소비되는 에너지원의 선택은 운동 종목이 아닌 운동의 강도가 적절하게 되므로 지방이 주요한 에너지원으로 사용되게 하기 위해서는 사전에 운동 부하 검사를 통해서 운동 강도를 자신의 최대 운동 능력의 50~60% 수준에 맞춘다.

2) 운동량

운동량은 운동 강도와 운동 시간의 곱으로 표시할 수 있다. 한 번에 실시하는 운동 시간은 처음 15~20분 부터 시작하여 2주 단위로 5분씩 연장하여 8~12주에 40~50분까지 도달하게 한다. 그러나 1회 운동 시의 본 운동 시간은 60분을 넘지 않도록 한다.

3) 운동 횟수

체지방의 소비량을 높이기 위해서 유산소 운동을 선택하여 주당 운동 횟수를 5~6일 규칙적으로 실시한다.

4) 운동 종목

운동 종목은 충격이 낮은 것을 선택하여야 하며 신체 조건에 따라서 고정식 자전거 타기, 트레드밀 걷기, 조깅, 빠르게 걷기, 수중 에어로빅, 헬스 운동, 이렇듯을 실시한다.

5) 운동 절차

운동의 절차는 준비운동, 본 운동, 정리운동의 순서로 실시한다.

비만인은 특히 체중을 지탱하는 관절 기능이 약화된 경우가 많고 쉽게 피로해지기 때문에 반드시 이 절차대로 실시하여야 한다.

1) 준비운동

5분간 가볍게 유연 체조를 실시한다.

2) 본 운동

개인별 운동 선호도와 신체 조건에 따라서 운동 종목을 선택하여야 한다. 운동 강도 및 운동 시간은 체력 수준에 따라서 결정하여야 하며, 운동의 구성은 유산소 운동을 80%, 근력 운동을 20%로 선택함이 알맞다.

3) 정리운동

스트레칭을 10분간 실시한다.

2. 일상생활에서의 운동 수칙

1) 약간 피로를 느낄 만큼 한다.

2) 반드시 기본 기를 익혀서 한다.

3) 운동량을 단계적으로 증가시킨다.

4) 운동 시간을 정해서 규칙적으로 한다.

5) 회복기와 휴식의 인배를 잘 한다.

6) 준비운동과 정리운동을 잊지 말자.

7) 정기적인 신체검사와 운동 처방에 따른 운동을 한다.

8) 운동의 목적을 정해 놓고 한다

