

운동 방법

□ 운동의 절차

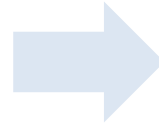
- **준비운동** : 운동시 **상해예방**을 위해 5-10분 정도 스트레칭을 합니다.
- **본 운동** : 20-45분의 유산소 운동 및 근력운동을 병행합니다.
- **마무리운동** : 5-10분 정도 스트레칭을 하여 **심박수를 안정**시킵니다.



준비운동



본운동



마무리운동

□ 운동의 횟수와 시간

- 유산소 운동(속보, 조깅, 자전거 타기, 수영 등) : **주5회, 1회 30분 이상 실시**
- 근력 운동(아령, 건강밴드 등) : **주3회 이상 실시**

□ 운동의 강도

등에 땀이 조금 나고, 심장이 조금 뛰며, 숨이 차기는 하나 같이 있는 사람과 대화가 가능한 정도로 운동을 합니다. **운동중의 심박수는 최대 심박수의 50-70%가 적당합니다.**

$$\text{최대 심박수} = 220 - \text{자신의 나이}$$

예를 들어 **40세의 성인**의 경우,

최대 심박수는 220-40(나이) 이므로 **180회/분**입니다.

운동 중 목표 심박수는 최대심박수의 50-70% 이므로 **90~126회/분** 정도가 적당합니다.