

8. 체력 요인별 운동은 어떻게 해야 하나요?

심폐지구력 향상을 위해서 어떻게 운동해야 하나요?

운동 지침

몸 전체가 움직이면서
운동강도를 지속적으로
유지하는 운동입니다.

예) 걷기, 조깅, 수영, 자전거타기,
계단오르기, 에어로빅 등

운동 강도

심폐지구력 향상을 위한 운동강도는
최대 운동능력의 **40-85%** 수준에서
결정합니다.

체력수준이 낮거나 처음 운동을 시작하는 사람은
최대 운동능력의 **40-60%** 수준이 적당하고,
건강하고 활동적인 성인은
최대 운동능력의 **60-85%** 수준이
효과적입니다.

운동강도 결정 방법 (최대심박수 및 목표심박수 결정)

- 최대심박수 = $220 - \text{나이}$
- 목표심박수 = 운동강도(%) (최대심박수 - 휴식시 심박수) 휴식시 심박수
- 예>
40세 남자가 안정시 심박수 70회/분인 경우
60% 운동의 목표심박수
 $0.6(180 - 70) + 70 = 0.6(110) + 70 = 136\text{회/분}$

운동시간

준비운동과 정리운동을 제외한
본 운동 시간은 20-30분(최소 15분
정도가 적당하며, 운동 후에 몸이 적응하면
(피로가 크지 않으면) 45분 정도가
이상적입니다.

운동빈도

1주일에 최소 3회의 운동을 실시해야
심폐지구력 향상을 기대할 수 있습니다.
체력수준이 낮은 사람의 경우는 하루에
여러 번으로 나누어 운동하는 것도 좋습니다.
심폐기능이 원하는 수준으로 향상된 후
1주에 2-4회 운동을 실시하여야 유지가 가능합니다.
심폐기능의 지속적인 향상을 기대한다면
주 5회로 운동횟수를 늘려야합니다

