

운동과 건강(5)

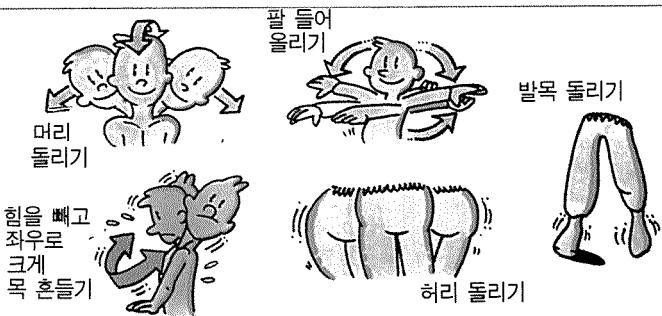
○ 간단한 운동으로 체력 단련을 ○

일상생활 중에 약간의 시간을 내어서 운동을 하는 것이지만, 체력단련에 아주 효과적이다.

일찍 일어나서



일하다 쉬는 사이에



잠자리에 들기 전에



○ 과연 운동부족 체크 ○

▶ 한가지라도 해당된다.

→운동부족의 시작

▶ 다섯가지 이상 해당된다. →운동부족.

즉시, 몸을 움직여야 한다.

▶ 10가지 이상 해당된다. →요주의.

건강진단을 받아서 질병의 유무를

확인하고 의사의 지도하에

안전한 운동을 해야 한다.



① 출퇴근시, 업무 중에 자동차를 이용한다.



② 걸을 때 발이 무겁고, 터벅터벅 걸을 때가 많다.



③ 걷기가 싫고, 걸어서 가야 하는 장소는 피하고 싶다.



④ 걸고나서 바로 쉴 때, 잠시간 걸은 후에 무릎이나 허리가 아프다.



⑤ 휴일에는 집에서 놉구는 경우가 많다.



⑥ 배꼽 부근의 살을 집어서, 피하지방의 두께가 2cm 이상이다.



⑦ 서 있다가 구부려서 무거운 짐을 들면 허리가 아프다.



⑧ 등이 힘이 약해져서, 등이 구부려져 턱이 올라간다.



⑨ 앉아서 일어나거나 TV를 볼 때, 바로 등이나 허리가 아프고 어깨가 뻐근하다.



⑩ 계단을 오르거나 급하게 걸을 때 숨이 차다.



⑪ 에스컬레이터에 오를 때 첫발을 내디기거나 망설여진다.



⑫ 길을 걸을 때 자주 사람과 부딪치거나 정면에서 오는 자전거와 자주 부딪친다.



⑬ 청소에 구두를 신는 동작을 하기 싫어서 긴 구두주걱을 사용한다.



⑭ 허리를 구부렸다 펼 때 깅킹거리는 경우가 있다.



⑮ 휴일 등에 자주 운동을 했을 뿐인데, 그 다음날 까지 피로감이 남아 있다.