

면역력을 높이는 운동방법

저-중강도 운동

저-중강도의 규칙적인 운동!

- 면역력을 증진, 강화
- 관상동맥 위험인자 감소, 고혈압 및 당뇨병 등 만성질환 예방, 심혈관계 기능 향상 등 건강에 도움

운동 강도 측정

-심박수 측정 방법

- ① 최대심박수 구하기 : 220- 나이
- ② 최대심박수의 40~70% 가 저-중강도운동의 범위

-운동 자각도

: 척도 중 자신이 얼마나 힘든 상태인지 선택, 표를 이용해 11~13 사이가 벗어나지 않도록 강도를 조절하며 운동

수준	매우 편함	약간 편함	편함	약간 힘들	힘들	매우 힘들
범주	7	9	11	13	15	17

연령별 운동

연령	횟수/시간	추천 운동
20~30대 초반	주 3~5회 /30~60분	유산소와 무산소가 혼합된 운동, 여러 운동을 경험하고 자신에게 맞는 운동 선택
30대 중반~40대	주 3~5회 /30~60분	걷기, 빨리 걷기, 조깅, 배드민턴 등 강도가 낮은 유산소 운동, 간단한 근력운동
50,60대 이상	주 3~4회 /20~60분	지나친 운동 자제, 산책, 맨손체조, 고정식 자전거타기