

1 단계: 더 많이 움직이기

다음과 같은 일상 활동을 통해 매일 움직이는 양을 늘립니다.



강아지 산책시키기
정원 가꾸기
상점에 걸어가기
쇼핑 몰에 걸어가기
집에서 걷기

공 놀이
장작 나르기
계단 오르기
골프 치기
자녀 또는 손자와
함께 놀기

쇼핑할 때 먼 곳에 주차하기.

현재하고 있는 활동으로 시작하여 활동량을
조금씩 늘려가기.



2 단계: 운동하기

준비가 되었을 때 좋아하는 한 두 운동을 선택하여 일주일에 5 번
실행합니다.



활기차게 걷기
수영
조정
조깅
댄싱

줄넘기
스키
활동량이 많은 게임
배구
자전거 타기



운동을 시작할 때

천천히 시작하여 먼저 5 분 동안
실행합니다. 심하게 운동하고 있다고
느끼는 경우, 속도를 조절하십시오.
건강에 문제가 있거나 심한 운동에
익숙치 않은 경우 의사와 상담하십시오.
몸 전체를 사용하는 운동(에어로빅)이
매우 유용합니다.



3 단계: 안전한 운동 수칙 준수

1. 준비 운동 실시. 5 분 동안 걷거나 천천히 운동합니다.
2. 5 분 운동으로 시작. 총 운동 시간이 30 분이 될 때까지 매주
5 분씩 늘려갑니다. 주 5 회 운동하는 것을 목표로 합니다.
3. 정리 운동 실시. 5 분 동안 천천히 걷습니다.

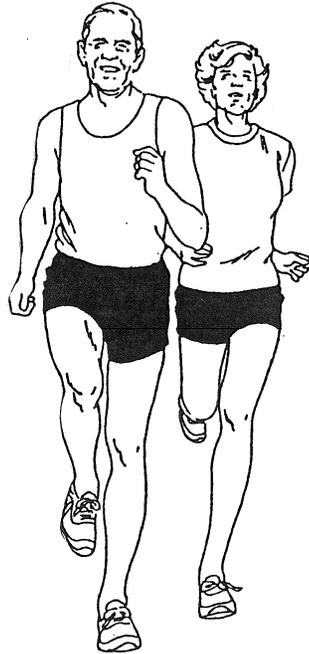
운동 중 통증을 느끼는 경우, 운동을 중단하고 의사에게
전화하십시오.



유의사항:

1. 제일 좋아하는 운동을 선택합니다. 매일 다른 운동을 실시합니다.
2. 포기하지 마십시오. 새로운 습관을 들이는데 시간이 필요합니다.
3. 친구와 함께 운동합니다.
4. 항상 준비 운동과 정리 운동을 실시합니다.
5. 최대 30분간 운동합니다.
6. 주 5회 운동합니다.

실행합시다! 계속합시다! 운동합시다!



누구나 움직일 수 있습니다!



귀하는

- ☺ 왕성한 에너지?
- ☺ 건강?
- ☺ 스트레스 감소?
- ☺ 보기 좋은 외모?
- ☺ 재미를 원하십니까?

1992년 6월 심장 재활 프로그램 및 Kennebec Valley Medical Center 와 협력하여 Maine Statewide AHEC System, 뉴 잉글랜드 대학, Bingham 프로그램의 후원하에 제작된 팸플릿

이 안내책자의 번역비용은 Care1st 가 제공 했습니다

움직이십시오! 1, 2, 3 단계를 통해 쉽게 움직일 수 있습니다