



American Heart Association.

Healthy for Good™

더 활동적이 되는 방법



더 움직이기

운동은 심장과 뇌를 운동시키는 것과 같습니다. 산책을 하는 것만으로도 활동적인 생활을 하면 기분이 좋아질 수 있습니다. 스트레스를 줄이고 기분을 좋게 하며 재충전의 시간을 가지는데 도움이 됩니다. 성인이 매주 가져야 할 최소 운동 시간:

150  또는 **75** 

분
중강도 유산소 활동
(산책, 댄스, 정원 가꾸기)

분
격렬한 유산소 운동
(러닝, 수영, 줄넘기)

또는 이 두 가지의 조합을 일주일 내내 해야 합니다.

더 강해지기

일주일에 두 번 이상 근력을 강화하는 활동을 포함하세요. 스트렝스 **훈련**의 좋은 예에는 웨이트 트레이닝, 스쿼트, 런치, 크런치가 있습니다.

강도 더하기

시간, 거리, 양 또는 노력을 늘려 더 많은 혜택을 보세요.

더 많이 움직이고 더 많이 스트레칭하기

스트레칭에 몇 분만 투자하세요. 오랫동안 앉거나 서 있다면 걷거나 조금 움직여서 몸을 유연하고 강하게 유지해 보세요.

어린이 및 청소년

어린이는 매일 최소 60분의 운동을 해야 합니다. 여기에는 놀이와 체계적인 활동이 포함됩니다.



자세한 내용은 heart.org/lifes8(영어 웹사이트)을 참조하십시오.



성공을 위한 요령



마음가짐 바꾸기

운동은 여러분의 할 일 목록에서 또 다른 할 일이 아닙니다. 긴장을 풀고 재충전하며 마음을 비우는 데 도움이 되는 자신에게 집중하는 순간이라고 생각하세요.



사람들과 소통하기

사랑하는 사람과 산책하거나, 지역의 자전거 동호회에 가입하거나, 다른 사람과 공원에서 공놀이를 하는 것은 운동, 사고 활동을 하고 활력을 되찾는 좋은 방법입니다!



습관 만들기

이상적으로 매일 또는 일주일에 최소 몇 번, 규칙적으로 운동합니다. 그러면 신체가 익숙해집니다. 인내심을 가지세요. 습관이 되려면 두 달 정도 걸릴 수 있으니 포기하지 마세요!



정신 건강 챙기기

운동은 뇌에 아주 좋습니다! 몸을 규칙적으로 움직이면 더 행복해지고 스트레스를 줄여주며, 기억력에 도움이 됩니다!