

아침·점심·저녁, 시간대별 좋은 운동

꾸준한 운동을 목표로 잡았다면, 자신의 생활패턴과 운동의 목적, 그리고 생체리듬 등을 파악해 운동의 시간대를 정하는 것이 좋다.

■ 아침: 간단한 스트레칭이나 걷기 등의 유산소 운동



체지방을 줄이려면 아침에 하는 것이 좋다. 공복에 운동을 하면 체내에 축적된 지방이 잘 연소되기 때문이다. 공복 운동은 피하지방뿐만 아니라 간에 축적된 이소성 지방까지 연소시켜 지방간 환자에게 특히 좋다. 아침 운동은 수면의 양과 질을 높이는 효과도 있다. 운동을 하면 아드레날린 분비가 활발해지는데, 이 호르몬은 심박수와 체온을 올리고 각성 상태를 유지하게 한다.

아침에는 간단한 스트레칭이나 걷기 등의 유산소 운동이 좋다. 밤에 잠을 자는 동안 근육이 뭉치기 때문에 가동 범위가 좁아져 있는 상태에서 무리하게 근력 운동을 하면 부상을 입기 쉽기 때문이다.

아침 운동을 주의해야 하는 사람들이 있다. 당뇨병 환자는 공복 상태로 운동을 하면 저혈당의 위험이 있다. 고혈압 환자 역시 아침 운동을 피하는 것이 좋다. 아침에는 혈압 수치가 높아져 있는 상태인데, 이때 운동을 하면 심장과 혈관에 부담을 줄 수 있기 때문이다. 이 외에도 천식, 류마티스 관절염, 허리디스크 등의 환자는 아침 운동을 삼가야 한다.

■ 점심: 계단 오르기 등의 대근육 운동

혈당 조절을 목표로 한다면 식후에 운동하는 것이 바람직하다. 특히 당뇨병 환자는 점심 직후 대근육을 사용하는 운동을 하면 혈당을 효과적으로 조절할 수 있다. 앞서 말했듯 아침 운동은 당뇨병 환자에게 위험할 수 있다. 저녁 운동 역시 마찬가지다. 저녁에 운동을 하면 그 효과가 지속돼 잠자는 동안 저혈당이 올 수 있다.

점심 시간은 근력 운동하기 좋은 시간대이다. 점심 이후 체온이 높아지는데, 근력 운동은 체온이 높을 때 효과가 가장 좋기 때문이다. 그러나 대부분의 사람들은 직장이나 학교로 인해 점심 시간에 근력 운동을 하기가 쉽지 않다. 따라서 공간을 적게 차지하는 스쿼트나 런지, 또는 계단 오르기 등 대근육을 사용하는 운동을 한다.

■ 저녁: HIIT 등의 고강도 운동



근육량을 늘리고자 한다면 저녁 운동이 좋다. 부신피질호르몬과 갑상선자극호르몬의 분비가 증가하는 오후 7시경 운동을 하면 그 효율을 높일 수 있다. 또한, 저녁에는 아침보다 근육이 풀린 상태이므로 부상 없이 근력을 강화시킬 수 있다.

힘과 근육을 키우는 데 목표를 두고 있다면 근력 운동, HIIT(고강도 인터벌 트레이닝), 서킷 트레이닝 등의 강도 높은 운동을 한다. 그러나 너무 늦은 시간에 운동을 하면 아드레날린 분비로 인해 각성 상태가 되기 때문에 취침 3시간 전에는 운동을 마치는 것이 좋다.

사진=shutterstock

대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등

최고급 정품 독점 디자인 제품
최저 가격 보장과 완벽 시공



특별세일

도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!

\$1.99 부터

모든제품은 품질보증서와 함께
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: 714.833.9944

13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670

용문루

GRAND OPENING

Authentic Chinese Korean Cuisine
Eat Good, Feel Good



파티룸 10~50명 수용 가능

waiter, waitress 구합니다.

용문루 T.626.363.4961
www.yongmoonlu.com

월,수,목,금 11:30am ~ 3:00pm
4:30pm ~ 9:00pm 토요일 11:30am ~ 9:00pm

19240 Colima Rd. Rowland Heights, CA 91748