

효과 극대화할 수 있는 시간대별 운동

운동이 건강에 좋다는 건 누구나 아는 사실이지만, 언제 운동을 하느냐에 따라 서로 다른 이점을 줄 수 있다는 점은 간과하기 쉽다. 여러 운동에 따라 하루 중 가장 높은 효과를 낼 수 있는 때는 언제인지, 영국일간 '더선'이 소개했다.

■ 오전 7-9시: 서킷 트레이닝

비만(Obesity)에 실린 한 연구에 따르면, 오전 7-9시 사이에 중고강도 운동을 한 그룹은 다른 그룹에 비해 허리 둘레와 체지방률이 유의미하게 낮은 것으로 나타났다. 따라서 체중 감량이 목표라면 하루를 시작하기 전 서킷트레이닝이나 유산소 운동을 고려해보는 것이 좋다. 아침에는 밤새 단식을 한 상태이고, 저장된 에너지를 운동 연료로 사용하기 때문에 칼로리 연소에 가장 효과적일 수 있다는 연구 결과가 있다.

■ 오전 9-11시: 웨이트트레이닝

근육량 증가와 관련이 있는 호르몬 테스토스테론 생성은 이 시간대에 가장 높다. 근육량을 늘리는 게 목표라면 이때가 운동하기 좋은 시간이다. 오전에 근력운동을 하면 다른 이점도 있다. 한 가지는 운동을 하면서 만들어진 에너지를 낮 동안 사용할 수 있어 수면에 영향을 미치지 않는다는 점이며, 또 하나는 땀을 흘리고 웨이트 운동을 할 때 생성되는 엔도르핀 분비로 에너지가 증가해 기분이 좋아진다.

■ 오후 12-2시: 수영

이 시간을 이용해 일주일에 2-3회, 20-30분 정도 수영을 해보도록 하자. 심장병과 뇌졸중 예방은 물론, 스트레스를 해소하고 체중을 유지하는 데도 도움이 된다. 수영을 30분 하면 200 칼로리 이상을 소모할 수 있다. 체온은 하루 동안 약간씩 달라지는데, 오후 시간대에는 체온이 높아지기 때문에 근육이 따뜻해져 수영을 조금 더 쉽고 효율적으로 할 수 있다.



■ 오후 2-4시: 달리기

최적의 운동 효과를 낼 수 있는 시간이다. 주된 이유 중 하나는 체온이 높아져 근육이 유연한 상태가 되기 때문에, 아침에는 힘들게 느껴질 수 있는 속도로 달리는 게 훨씬 수월하게 느껴진다. 이는 또한 안정성을 높여주고 부상 위험을 줄여준다. 이 시간 즈음이면 평균적으로 두 끼의 식사를 마친 상태이기 때문에 특히, 균형 잡히고 영양가 높은 식단을 지켰다면 최적의 에너지를 갖춘 상태로 달릴 수 있단 뜻이다. 야외에서 달리를 하면 뼈와 뇌 건강에 좋은 비타민 D를 얻는 효과도 볼 수 있다.

■ 오후 6-9시: 요가

저녁시간은 격렬한 운동을 하기에 적합하지 않다. 운동할 때 분비되는 코르티솔이나 아드레날린과 같은 호르몬이 심박수와 혈압을 높이고 수면을 방해할 수 있기 때문이다. 따라서 격렬한 운동보다는 요가나 필라테스와 같이 느린 속도의 운동이 바쁜 하루를 보낸 후 근육을 부드럽게 늘려주고 스트레스를 풀어주어 긍정적이고 편안한 효과를 가져다 줄 수 있다.

사진=shutterstock

대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등
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



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“
최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

어르신들과
함께한 시간 30년
함께할 그 이상

Always be with You

SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.



메이저리그 코치인 특급
박찬호

Dr. 김종진
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623