

혈류제한(BFR) 저항운동 기초 안내



혈류제한 저항운동은 팔이나 다리의 혈류를 부분적으로 막아, 훨씬 가벼운 무게로도 고중량 운동과 같은 효과를 냅니다.



건강한 성인이 **운동 계획에 변화를 줄 때**, 또는 부상 후 재활할 때 쓸모가 있습니다.



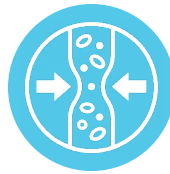
근육 속 산소를 낮춰 근육의 성장과 근력을 자극합니다.



많은 횟수로 반복합니다(예: 30회, 15회, 15회, 15회). 휴식은 짧게, 강도는 1RM의 20~40%.



압박대 압력은 팔다리로 가는 혈류를 완전히 막는 압력의 40~80% 사이여야 합니다.



압박대의 종류가 중요합니다. 종류에 따라 압박 압력이 혈류제한 자극에 미치는 영향이 달라집니다.



세계 조인다고 근육이 더 자라지는 않으며, 오히려 위험이 커집니다. 팔과 다리를 동시에 압박해서는 안 됩니다. 어지러움, 저림, 심한 통증이 나타나면 압박대를 풀어야 합니다.



제대로만 하면 혈류제한 저항운동은 대부분의 사람에게, 여러 임상 환자군에서도 안전합니다. 만성질환이 있거나 그 부위를 다친 적이 있다면 먼저 의료진과 상의하세요. 시작하기 전에 어떤 원리인지 자세히 **알아보세요.**