

이렇게 확인하세요 유산소 운동의 강도

성인이 중간 강도의 운동을 일주일에 150~300분, 또는 힘든 강도의 운동을 75~150분 하면 건강에 큰 도움이 됩니다. 운동 강도를 확인하는 방법과 도구는 여러 가지입니다. 이런 방법을 쓰면 신체활동 목표를 이루는 데 도움이 됩니다.



대화 검사

는 대화를 이어 갈 수 있는지로 운동 강도를 가늠하는 방법입니다.

대화를 편하게 이어 갈 수 있으면 중간 강도의 유산소 운동입니다.

힘든 강도는 몇 마디밖에 이어 갈 수 없는 강도입니다.

심박수

는 손목시계와 가슴 벨트, 또는 스마트워치로 잴 수 있습니다.

- 최대심박수에 대한 비율(%HRmax)로 강도를 나타냅니다
- 중간 강도는 최대심박수의 65~75% 정도입니다
- 힘든 강도는 76~96%입니다
- 목표 심박수 = $(220 - \text{나이}) \times \%HRmax$

힘든 정도

는 운동이 얼마나 힘들게 느껴지는지로 판단하는 방법입니다.

- 흔히 주관적 운동강도(RPE)로 나타냅니다
- 0~10 사이의 척도입니다
- 중간 강도는 3~4를 목표로 합니다
- 힘든 강도는 5~7입니다

- 중간 강도는 1분에 100걸음, 10분에 1,000걸음을입니다
- 흔히 30분에 3,000걸음을 권장합니다
- 힘든 강도는 1분에 100걸음을 넘습니다

점수	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
설명	쉽	아주 쉬움	쉬움	보통	조금 힘들	힘들	-	아주 힘들	-	매우 힘들	최대

동작 감지 기기

는 걸음 수와 그 밖의 활동을 기록합니다.