

여름철 건강한 운동법

시원한 바닷가가 생각나는 여름, 무더위에 지쳐 신체 활동량이 많이 줄어드는 계절입니다.
여름철에는 높은 습도와 온도로 땀증발이 잘 안되어 운동시 열 방출이 잘 안되고,
탈수가 쉽게 일어날 수 있어 결과적으로 피로 증가 및 열 스트레스와 열사병이 나타날 수 있습니다.



여름철 추천 운동 BEST3

열발산에 좋은 수영 및 수상스포츠



TIP

수영은 관절이 약한 50~60대에 추천
수상스포츠시 근경련 및 골절 주의

순발력UP~ 민첩성UP 테니스



TIP

한낮은 피하고,
늦은 오후나 저녁시간 이용

실내운동의 대표 탁구



TIP

밀폐된 공간에서 오래 지속하면
호흡장애가 일어날 수 있으므로 환기 필요



여름철 운동시 꼭 알아야 할 5가지



운동강도를 평소보다
낮추어 1시간 이내로 하고,
자주 휴식하세요



아침 또는 해가 진
오후나 저녁시간에
운동하세요



운동시 갈증이 없더라도
충분한 수분섭취를 하세요



낮 운동시 모자를
꼭 쓰고, 노출된 피부는
자외선차단제를 바르세요



열발산이 잘되는
헐렁한 옷이나 운동복을
착용하세요

삼성서울병원과 함께

건강한 하루 보내세요

감수: 삼성서울병원 스포츠의학실

본 콘텐츠의 저작권은 삼성서울병원에 있으며, 이를 무단 이용하는 경우 저작권법 등에 따라 법적 책임을 질 수 있습니다.
COPYRIGHT © 2015 BY SAMSUNG MEDICAL CENTER. ALL RIGHTS RESERVED.