

인적 사항



성명

사원번호

연락처

근무지

기타사항

담당보건관리자

당신의 건강을 위해 항상 수첩을 지참하세요!

연령대별의 맞춤운동

10~20대

하루 20~30분씩 1주일에 3일 이상 조깅으로 근육기능, 폐기능, 순환계 기능을 향상시킬 수 있는 운동을 하는 것이 좋다.

추천운동 : 자전거나 농구, 테니스 등

30대

체력이 하강하는 시점이기 때문에 무리한 스포츠는 자제해야 하는 때이다. 빨리 걷거나 가벼운 조깅으로 컨디션 조절 기간을 갖는 것이 좋으며, 처음 20분간은 꾸준히 걷고, 2개월 이후에는 40분 정도의 운동강도로 강화시키는 것이 좋다.

추천운동 : 1주일에 1~2회 테니스, 축구, 배드민턴 등 구기운동을 함께

40대

건강상태가 급격히 떨어지며 성인병이 서서히 시작되는 시기이다. 여성은 골다공증이 발생하는 시기이기 때문에 골절을 일으킬 수 있는 운동은 주의해야 하며 체중 지지 운동을 많이 해야 한다.

추천운동 : 수영이나 빨리 걷기, 등산, 실내운동이나 골프연습장에서 골프 연습 등

50대

심혈관계 질환 발생률이 높아지므로 심장과 혈관을 강화할 수 있는 운동이 좋다. 또 관절의 유연성을 강화하기 위한 걷기나 스트레칭을 충분히 해준다. 과격한 운동은 인체 면역계나 노화에 오히려 악영향을 끼칠 수 있기 때문에 삼가는 것이 좋다.

추천운동 : 달리기, 자전거 타기 등 유산소 운동

60대 이상

60대가 되면 조깅은 권장할 것이 못된다. 산책이나 맨손체조, 속보가 효율적이다.

추천운동 : 하루 30~40분 정도 편안한 운동화와 운동복 차림으로 산책 하거나 20분 정도의 고정식 자전거타기 등



