



고정석

2021/01/31



길이가 10만KM
(지구 두 바퀴 반)나 되는
혈관은 지금껏 당신을 위해
온힘을 다해 일했습니다.



☆노화는 발부터 시작된다!

늙어도 발은 튼튼해야 합니다.

우리는 나이가 들면 흰머리, 처진 피부, 주름이 두려워 할 필요가 없지만 중요한 것은 발입니다.

장수의 징후 중에서 강한 다리 근육이 가장 중요하고, 필수적인 요소로 되어 있음이 밝혀졌습니다.

2주만 다리를 움직이지 않으면 다리 근력이 10년 감소합니다.

덴마크 코펜하겐 대학의 연구에 따르면 남녀노소 모두 2주 동안 비활동을 하는 동안 다리 근력이 20~30년 노화에 해당하는 3분의 1로 약해질 수 있습니다.

다리 근육이 약해지면 나중에 재활운동과 트레이닝을 해도 회복하는데 시간이 오래 걸립니다.

따라서 걷기, 자전거 타기와 같은 규칙적인 운동은 매우 중요합니다.

모든 체중/부하가 고정되어 발에 얹혀 있습니다.

발은 인체의 무게를 지탱하는 일종의 기둥입니다.

흥미롭게도 사람의 뼈는 50%, 근육은 50%가 두 다리에 있습니다.

인체에서 가장 크고 강한 관절과 뼈도 발에 있습니다.

"인체에 가장 중요한 하중을 전달하는 "철삼각형"은 강한 뼈, 강한 근육 및 유연한 관절을 구성합니다."

인간 활동의 70%, 사람의 일생에서 에너지 소모는 두 다리의 활동으로 이루어 집니다.

이거 알고 계셨나요? 젊었을 때 허벅지에는 작은 차를 들 수 있을 정도의 힘이 있었다!

다리는 신체 추진력의 중심입니다.

두 발에는 인체의 신경이 50%, 혈관이 50%, 혈액이 50%를 지나고 있습니다.

몸을 이어주는 거대한 순환망입니다.

오직 발이 건강해야 혈액순환이 원활하게 이루어지므로 다리 근육이 강한 사람은 반드시 심장이 강해집니다.

***노화는 발부터 시작되는 것 같습니다*.**

나이가 들수록 젊었을 때와 달리 뇌에서 발로 지시를 전달하는 정확도와 속도가 떨어집니다.

또한, 소위 칼슘 빼는 시간이 지남에 따라 조만간 손실되어 노인을 골절에 더 취약하게 만듭니다.

노인의 골절은 일련의 다른 합병증, 특히 뇌 혈전증과 같은 치명적인 질병을 쉽게 유발할 수 있습니다.

노인 환자의 15%가 대퇴골 골절로 1년 이내에 사망한다는 사실을 알고 계십니까?

다리를 단련하세요.

60세가 되어도 늦지 않았습니다.

우리의 발은 시간이 지나면서 점차 늙어가지만, 발을 단련하는 것은 평생의 과제입니다.

다리를 강화해야만 더 이상의 노화를 예방할 수 있습니다.

매일 30~40분 이상 걸어야 발이 충분히 운동되고 다리 근육이 건강해집니다.

나이가 많은 친구 및 가족과 공유하고 싶을 수도 있습니다.

걷기를 실천하시길 바랍니다