



Music: 만남

[강추강추] 노화는 발부터 시작된다

늙어도
발이 튼튼해야
합니다.

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

장수의 징후 중
강한 다리 근육이
가장 중요하고
필수적인 요소입니다
2주만 다리를
움직이지 않으면

다리 근력이 10 년
감소합니다.

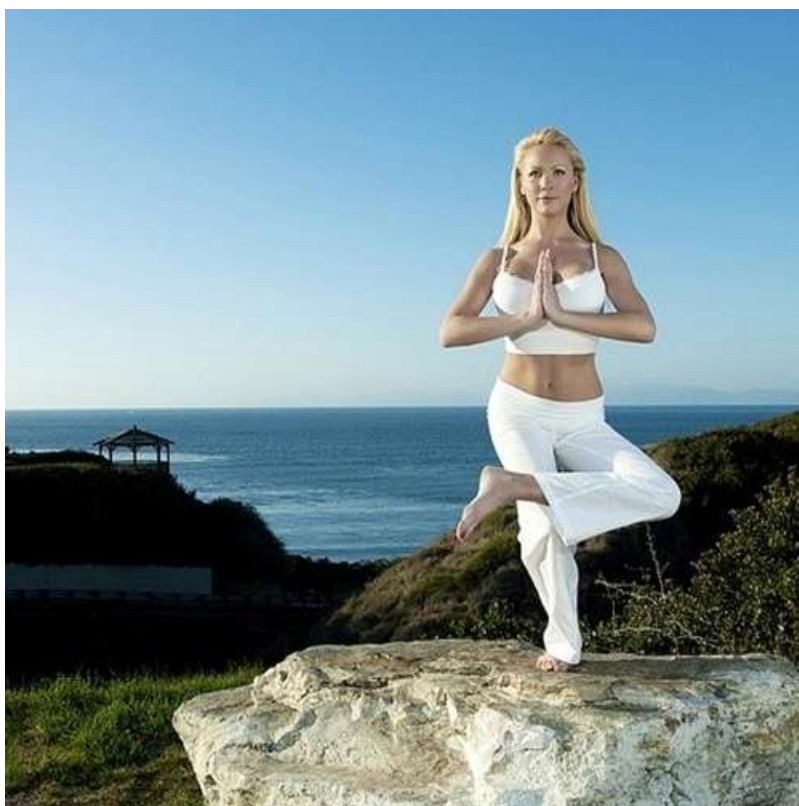


연구에 따르면
남녀노소 모두 2 주 동안
비활동을 하는 동안
다리 근력이 20~30 년
노화에 해당하는
3분의 1로 약해질
수 있습니다.

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

따라서 걷기,
자전거 타기와 같은
규칙적인 운동은
매우 중요합니다.

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
이루어집니다.



이거 알고 계셨나요?
점었을 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
계셨습니까?

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

건강해 집니다.

-모셔온 글입니다.

[출처]

노화는 발부터

시작된다

작성자 황금 거미

? 좋은 글 중에서 ?



우리 벗님들~!

健康조심하시고

親舊들 만나

茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는

餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

