목차

[생활 속 운동 1](#_Toc345579550)

[버스를 기다리며 하는 운동 1](#_Toc345579551)

# 생활 속 운동

## 버스를 기다리며 하는 운동

일상생활에서 버스를 기다리거나 사람을 기다리는 시간을 활용하는 것은 사소하게 흘러버릴 수 있는 시간을 활용하는 것이다. 하루에 10분씩 한 달이면 300분 시간으로 계산하면 5시간에 해당된다. 특히 버스를 타고 출퇴근하는 사람은 오전과 오후에 20분 정도의 시간을 기다리다가 흘러 보낼 것이다. 이런 시간들에 복식호흡을 한다든가 발뒤꿈치를 들고 서 있기 등의 눈에 띄지 않는 방법들로 신체의 한 부분을 운동시켜준다든가 또는 주위를 걸어 다니며 칼로리 소비를 돕는 방법도 있다. 무거운 물건을 들고 있다든가 가방을 무겁게 하여 들고 다니는 방법도 칼로리를 소비시키는데 이용이 될 수 있다. 중량이 있는 가방을 들고 서 있는 자체도 힘이 들고 팔 근육을 단련시키는 효과가 있다. 바른 자세로 서 있는 것도 10분 정도 있으면 힘이 든다. 힘이 든다는 것은 근육에 힘을 쓰게 만들기 때문에 에너지를 소비시키며 지방을 연소시키는 효과가 있는 것이다. 지나가는 시간을 흘러 보내지 않는 것이 삶의 슬기이다.