**운동 절차**

**운동의 효과를 극대화하기 위해서는 '건강 및 체력진단' , '운동프로그램' , '실행' 의 3단계를 단계적으로 수행하는 것이 바람직하다.**

**운동의 효과를 극대화하기 위해서는 다음과 같이 3단계의 과정을 거쳐서 수행하는 것이 바람직하다. 또한 일정기간이 지나면 1단계 부터 3단계까지의 과정을 다시 반복한다.**