

체력생체나이




# 38.6

주민등록나이

38.1

+ 0.5

### 측정결과

 <p>체형나이</p> <h2>+0.9</h2>	 <p>근력나이</p> <h2>+2.0</h2>
 <p>심폐나이</p> <h2>-0.8</h2>	 <p>유연나이</p> <h2>+1.0</h2>

동년배 100명 중

52

등

체력등수

52등



100등 1등

### 개별평가



#### 체형나이 나쁨

체지방 증가, 근육 감소 및 허리둘레 증가 등에 따른 체형 변화를 동년배와 비교한 나이로 제시



#### 근력나이 나쁨

악력 감소, 복근지구력 감소 등에 따른 근력과 근지구력 변화를 동년배와 비교한 나이로 제시



#### 심폐나이 좋음

전신지구력, 혈압, 폐활량 등에 따른 심폐기능 변화를 동년배와 비교한 나이로 제시



#### 유연나이 나쁨

관절 가동범위와 그 관절을 움직이는 근력에 따른 신체 유연성과 민첩성 변화를 동년배와 비교한 나이로 제시

### 종합평가

- 홍길동님의 의학체력생체나이는 체형과 체력측정 결과를 종합한 생체나이를 주민등록나이에 비해 많습니다
- 체력생체나이가 많다는 것은 주민등록나이가 같은 사람들에 비해 전반적으로 체력이 나쁘고 나이에 따른 체력저하 속도가 빠르다는 것을 의미합니다.

### 상담가이드

QR코드로 생체나이를 스마트폰에서 확인하세요.



## 맞춤운동처방 Physical Activity Plan

### 가정/직장운동

심폐지구력

#### 전력 달리기

- ▶ 주 4일, 일 40분 이상
- ▶ 10분 운동 후 3분 휴식을 3세트
- ▶ HR 160이하의 강도

**효과** 심폐지구력과 혈액순환 원활 향상



#### Tips

- ▶ 발바닥이 닿는 순서는 뒷꿈치 → 중간부분 → 앞꿈치
- ▶ 팔꿈치는 90도로 유지하고 주먹은 코높이까지 올라오도록 함

근력

#### 슈퍼맨[@]업드려 양손&양발 펴기

- ▶ 주 3일, 일 30분 이상
- ▶ 15회 시행 후 2분 휴식을 10세트 이상 실시

**효과** 전신 근지구력과 등 근육 및 근력 향상



#### Tips

- ▶ 수축 시 고개는 전방을 응시하고 양손과 양발을 비슷한 높이만큼 올림
- ▶ 운동 시 한 자세에 머물지 말고 바로 바로 수축과 이완 반복

유연

#### 가슴, 등, 하체 스트레칭

- ▶ 주 3일, 일 10분 이상
- ▶ 1회 30초 이상 유지

**효과** 관절의 움직임을 통한 유연성 향상과 가슴, 등, 하체 근육의 이완효과



#### Tips

- ▶ 해당부위에 관절과 관절 사이 근육을 정확하게 늘려서 동작

### 전문센터/실외운동

심폐지구력

#### 킥복싱

- ▶ 주 4일 일 40분 이상 스텝발기 및 대전(스파링)
- ▶ HR 160이하의 강도

**효과** 심폐지구력과 파워 향상



#### Tips

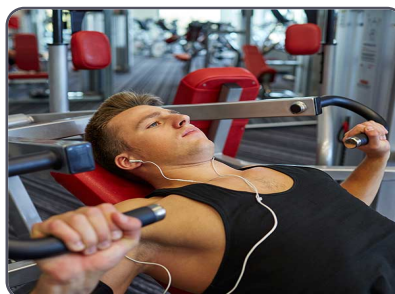
- ▶ 스텝, 킥, 잭 등을 쉬지 않고 2분 동안 할수 있는 체력을 만드는데 집중
- ▶ 대전(스파링)을 실시

근력

#### 펙덱플라이(Pec dec fly)

- ▶ 주 3일, 일 30분 이상
- ▶ 무게는 체중의 40%
- ▶ 12회 시행 후 2분 휴식을 3세트씩

**효과** 가슴 근육의 형태와 근지구력 발달



#### Tips

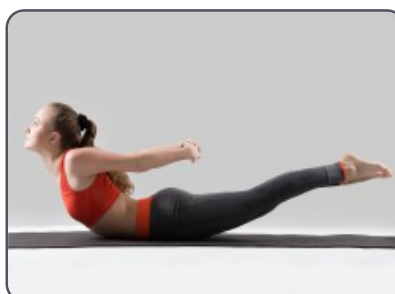
- ▶ 팔꿈치에 힘의 중심을 실어 운동
- ▶ 팔꿈치 높이는 가슴 중앙 부위에 위치

유연

#### 메뚜기 자세

- ▶ 주 3일, 일 10분 이상
- ▶ 1회 30초 유지
- ▶ 5세트 이상

**효과** 관절의 움직임을 통한 유연성 향상과 골반근육, 하체 전면의 이완, 소화력 향상



#### Tips

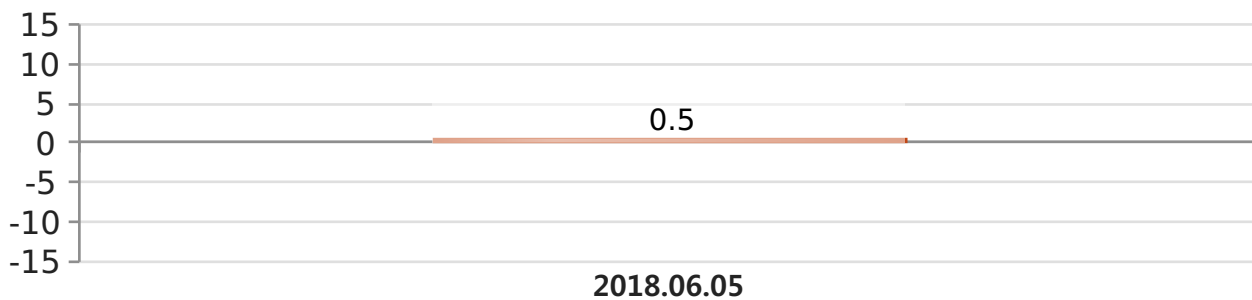
- ▶ 괄약근을 팍 조인 상태 유지
- ▶ 다리를 골반 넓이로 벌리고 실시
- ▶ 척추를 펴고 실시

## 추천영양

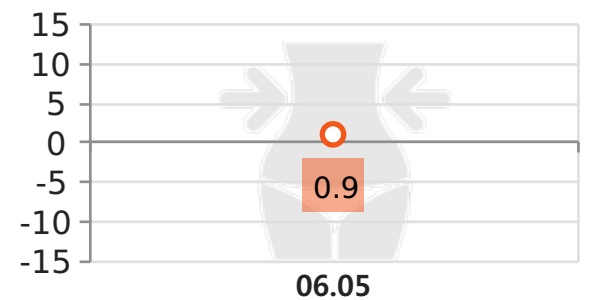
	영양성분	효능	주요식품/Tips
심폐	비타민 C	<ul style="list-style-type: none"> <li>활성산소와 활성질소를 제거하는 항산화제</li> <li>운동수행 능력 호전, 면역기능 향상</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>딸기, 오렌지, 레몬, 고추, 귤, 피망, 브로콜리, 키위, 토마토, 감자, 양배추, 시금치</li> </ul>
	셀레늄 Se	<ul style="list-style-type: none"> <li>과산화수소에 의한 세포손상을 억제하는 항산화 기능</li> <li>남성 생식능력 향상과 발암물질의 활성 예방</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>육류 살코기 및 내장, 해산물, 곡류, 견과류</li> <li>45세 이후 체내 흡수 저하로 섭취 증대 요함</li> </ul>
근력	마그네슘 Mg	<ul style="list-style-type: none"> <li>근육에서 탄수화물 대사로 생성되는 에너지 저장과 방출에 관여</li> <li>단백질 및 DNA 합성에 관여</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>호두, 땅콩, 피스타치오, 아몬드, 콩류, 곡류</li> <li>도정 혹은 가공과정에서 80-96% 손실</li> </ul>
	사과산 Malic acid	<ul style="list-style-type: none"> <li>근육에서 지방과 당을 분해하여 에너지 생산 촉진</li> <li>조직 산성화에 따른 근육 경련과 통증 완화</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>과일(사과, 배, 등), 토마토 등과 같은 야채</li> <li>마그네슘과 함께 복용시 더 좋은 효과</li> </ul>
유연성	칼슘 Ca	<ul style="list-style-type: none"> <li>뼈의 생성과 유지, 근육의 수축과 이완에 관여</li> <li>신경 전달물질 방출에 관여하여 신경자극 전달기능</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>유제품(우유, 요구르트, 치즈 등), 멸치와 같은 뼈째 먹는 생선, 케일, 브로콜리, 해조류</li> </ul>
	입푸른 홍합 추출물	<ul style="list-style-type: none"> <li>오메가3 지방산이 주성분으로 염증 유발 물질 (eicosanoid) 생성을 감소시켜 항염증 작용</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>견과류, 녹색잎 채소, 카놀라유, 아마씨유, 등푸른 생선류 (고등어, 정어리 등)</li> </ul>
체형	주요영양소 단백질	<ul style="list-style-type: none"> <li>적당량의 단백질 섭취하기</li> <li>과도한 섭취는 고칼슘뇨증을 유발하여 체내 칼슘 불균형을 유발할 수 있음</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>간식, 패스트푸드 피하기</li> <li>영양 불균형과 과도한 칼로리 섭취 유발</li> </ul>
	복합리놀렌산 CLA	<ul style="list-style-type: none"> <li>체지방을 줄여주고 근육을 증가시켜 근력증가</li> <li>인슐린감수성 개선과 복부비만 감소 효과</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>육류(소, 돼지, 양 등), 유제품(우유, 치즈, 요구르트 등)</li> <li>자연계에서 발생하는 일종의 지방산</li> </ul>

## 체력변화

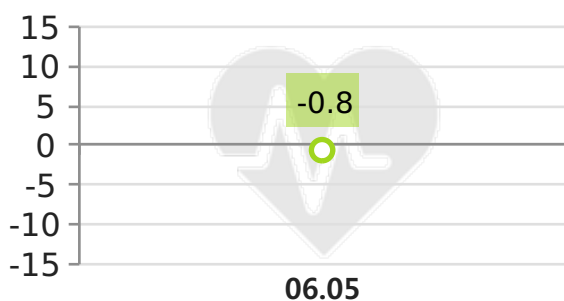
### 체력생체나이



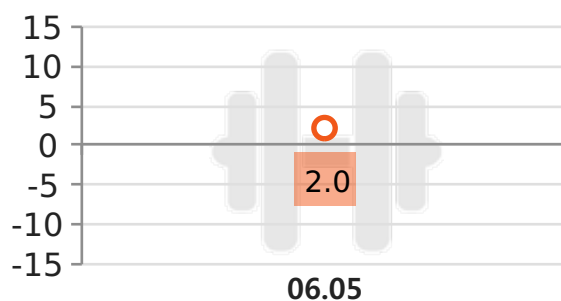
### 체형나이



### 심폐나이



### 근력나이



### 유연나이

