VANITYSTRONG

지난 시간을 "만회"하려 애쓰지 않고, 오랜 휴식 후 다시 운동을 시작하는 법

오랜 운동 휴식기를 가진 뒤 사람들이 저지르는 가장 큰 실수는 그 휴식기가 결코 존재하지 않았음을 증명하려고 애쓰는 것입니다.

장기간의 휴식 후 운동을 다시 시작할 때 사람들이 저지르는 가장 큰 실수는 그 휴식기가 아예 없었던 것처럼 증명하려 드는 것입니다.

그들은 2년 전에 들었던 무게로 돌아가려 합니다.

예전에 달렸던 거리를 그대로 뛰려고 합니다.

6개월 동안 움직이지 않았다는 죄책감 때문에 주 6일 운동을 강행합니다.

그러다 근육통, 피로, 또는 부상이 찾아와 복귀전을 또 다른 중단으로 만들어버리죠.

다시 시작하는 일은 과거를 만회하려는 노력을 멈출 때 훨씬 더 잘 풀립니다.

예전의 체력은 여전히 중요하지만, 현재의 체력은 아닙니다

이전의 훈련 경험은 분명 도움이 됩니다.

동작 패턴을 기억할 수도 있고, 완전 초보자보다 근력을 더 빨리 되찾을 수도 있습니다. 힘든 노력이 어떤 느낌인지도 잘 알고 계실 겁니다.

하지만 현재의 훈련 부하는 여전히 현재의 능력치에 맞춰야 합니다.

심폐 지구력, 근력, 유연성이 감소했다면, 그렇지 않은 척한다고 해서 진전이 빨라지지는 않습니다.

첫 주는 거의 '너무 쉽다'고 느껴져야 합니다

첫 주의 목표는 변화가 아닙니다.

목표는 첫 주를 완수하고 둘째 주를 수행할 수 있는 상태를 유지하는 것입니다.

복귀하는 초보자라면 짧은 전신 근력 세션 2회와 가벼운 산책 3회로 시작할 수 있습니다.

모든 세트를 실패 지점까지 몰아붙이기보다, 몇 번 더 할 수 있는 여력을 남겨두세요.

스스로 통제 가능한 무게를 선택하세요.

세션이 끝났을 때 '좀 더 할 수 있었는데'라는 느낌이 들어야 합니다.

그것은 약함이 아니라 절제입니다.

단순한 동작 패턴으로 근력을 재건하세요

복귀 프로그램에 18가지 운동이 필요하지는 않습니다.

스쿼트(또는 의자에서 일어나기), 힙 힌지, 밀기, 당기기, 들고 나르기, 코어 운동을 활용하세요.

처음에는 동작당 2세트면 충분할 수 있습니다.

몇 주에 걸쳐 점진적으로 무게, 횟수 또는 세트를 늘려가세요.

성인에게는 최소 주 2회의 근력 강화 운동이 권장되며, 비활동적이었던 분들은 목표를 향해 나아가기 전 가볍게 시작하는 것이 적절합니다.

유산소 운동은 별도로 재건하세요

걷기는 지구력을 회복하는 가장 단순한 도구 중 하나입니다.

반복할 수 있는 시간부터 시작하세요.

그것은 10분일 수도 있습니다.

30분일 수도 있죠.

숫자 그 자체보다 중요한 것은 그것이 현재 당신의 상태에 적절한가입니다.

시간이 지남에 따라 시간, 속도 또는 빈도를 늘려가세요.

장기적인 공중보건 목표는 주당 최소 150분의 중강도 유산소 활동이지만, 비활동적이었던 분들은 작게 시작해서 늘려나가는 것을 권장합니다.

근육통은 점수가 아닙니다

다음 날 계단을 오르내리기 고통스럽다고 해서 운동이 더 효과적이었다는 뜻은 아닙니다.

훈련에 복귀할 때 약간의 통증은 발생할 수 있습니다. 하지만 일상생활을 반복적으로 방해할 정도의 심한 통증은 대개 세션 강도가 필요 이상으로 과했음을 의미합니다.

좋은 복귀 계획은 신체가 적응할 여지를 남겨둡니다.

6주 마인드셋을 가지세요

1주와 2주는 '나타나는 것'에 집중합니다.

3주와 4주는 점진적으로 운동량을 늘리는 단계입니다.

5주와 6주는 더 정상적인 수준으로 훈련을 시작하는 시기입니다.

이러한 단계적 진행은 월요일 하루 '영웅적'으로 운동하고 열흘 동안 회복하는 것보다 대개 훨씬 더 생산적입니다.

만약 한 주를 또 거르게 된다면?

다시 시작하세요.

자신을 벌하지 마세요.

삶의 방해로 일정이 꼬였다고 해서 당신이 '활동적인 사람'이라는 정체성이 사라지는 것은 아닙니다.

삶이 완벽할 때만 작동하는 피트니스는 그리 유용한 형태의 피트니스가 아닙니다.

복귀 구조 예시

1~2주 차: 근력 운동 2일, 가벼운 산책 3일.

3~4주 차: 근력 운동 2~3일, 적당한 강도의 산책 또는 유산소 세션 3일.

5~6주 차: 회복 상태가 좋다면 근력 운동 3일, 그리고 목표에 적합한 유산소 운동.

모든 단계는 조정 가능합니다.

질병, 수술, 임신, 부상 또는 중대한 만성 질환에서 회복 중인 분은 일반적인 복귀 계획을 따르기 전 전문가의 지도가 필요할 수 있습니다.

동기부여는 증거 뒤에 따라옵니다

예전의 나처럼 느껴질 때까지 기다리지 마세요.

당신이 다시 활동적으로 변하고 있다는 증거를 수집하세요.

첫 번째 운동을 끝내세요.

산책을 하세요.

다음 주에 반복하세요.

자신감은 대개 완수된 행동으로부터 자라납니다.

출처 및 참고 문헌

이 참고 자료들은 본 기사의 건강 및 신체 활동 관련 서술을 뒷받침합니다. 어떤 출처도 VanityStrong, 그 제품 또는 프로그램을 보증하지 않습니다.

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activ
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase-pro

VanityStrong의 다음 단계: 무료 Beginner Restart로 시작한 다음, Fit Quiz를 통해 Women's Reset 30 또는 Men's Reset 30와 같은 장기 플랜으로 넘어가 보세요.

Fit Quiz 참여하기

이 가이드의 링크

이 가이드를 온라인으로 읽기(접근성 버전) — https://vanitystrong.com/ko/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

프로그램 보기 — https://vanitystrong.com/ko/programs

고객 지원 센터 — https://vanitystrong.com/ko/support

VanityStrong은 피트니스 및 일반 웰니스 교육이며 의학적 진단이나 치료가 아닙니다. 개인의 필요는 다릅니다. 적절한 경우 자격을 갖춘 의료 전문가와 상담하세요.