training, hypothesis

운동에 대한 개인적인 가설

- 근육의 크기는 힘의 크기와 일치하지 않는다. (그러나 크기가 영향이 없는 것은 아니다)
- 영양, 운동, 회복이 균형을 찾으면 자신의 몸에 적합한 체중과 체형을 갖게된다. 아무리 노력해도 균형점을 찾기 어렵다면 병원부터 가봐라.
- 영양 > 회복 > 운동의 순서로 중요하다.
- 휴식과 회복은 다르다. 잠을 자는 것은 휴식이 아니라 회복이다. 살아있는 몸은 인지하지 않아도 심장을 박동시키며 혈액을 순환하는 등의 일을 끊임없이 해내고 있다.
- 모든 힘은 엉덩이로부터
- 등, 엉덩이, 뒷허벅지. 뒷면이 중요해
- 건강함에 대한 척도를 가리키는 여러 요소들 중에 가장 중요한 것은 '회복력'.
- 서양에서는 몸과 정신을 따로 구분하여 몸을 단련하는 것을 '운동'이라 하고, 동양에서는 몸과 정신을 같은 것이라 간주하고 '수련'이라 했다(과거형). 두가지 의견이 각자의 정당성을 가지고 있기 때문에 두 의견을 모두 존중하지만 두 의견 사이에 10칸 정도의 간격을 두고 내 위치를 표현하자면 동양쪽 의견으로 1칸정도 기울어 있다.
- 근골격계, 신경계, 호흡계 ⇔ 운동
- 수면부족은 흡연보다, 어쩌면 더 위험하다.
- 허리나, 팔, 어깨가 아픈건 일자목이나 거북목에 따른 증상일수도 있다.
- 운동이 좋은 이유는, 노력한 만큼 정직한 결과를 준다는 것에 있는 듯. 올바른 노력에는 올바른 결과를, 잘못된 노력에는 잘못된 결과를, 욕심부리면 부상을, 적은 노력에는 미미한 결과를.

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:hypothesis

Last update: **2021/01/20 17:48**