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'.

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

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:hypothesis&rev=1519285657

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