

neumafit+

뉴마핏 유산소 진단 결과지

진단정보

진단 날짜	뉴마핏 진단 횟수
2026년 3월 25일	1회

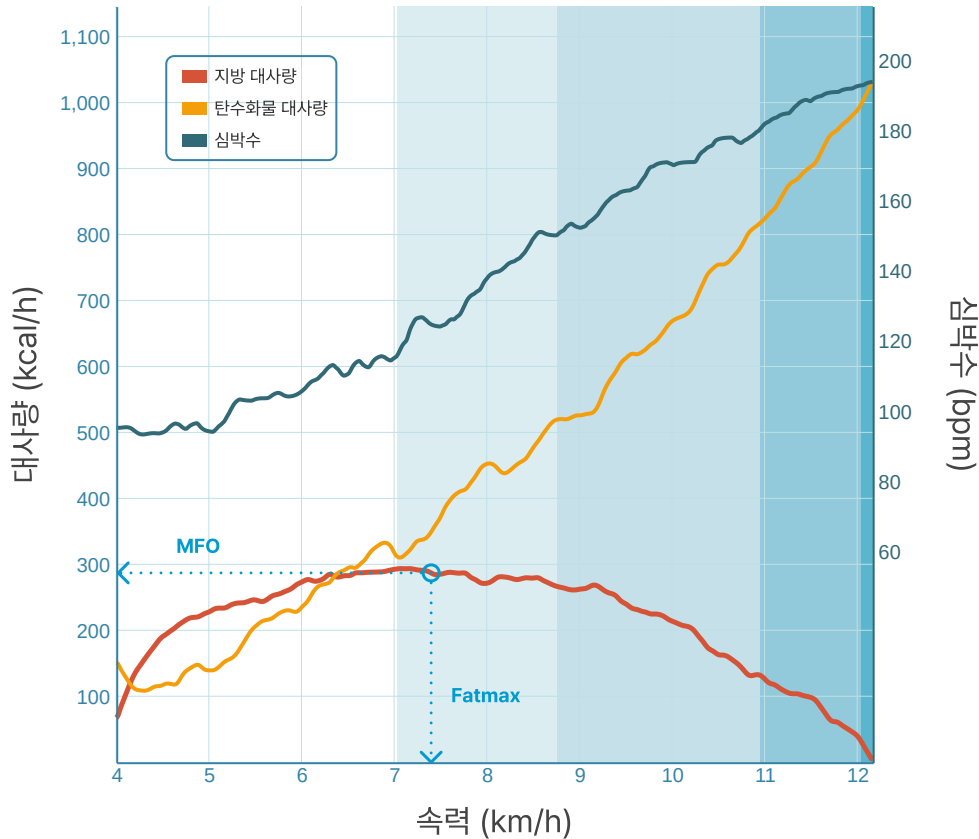
회원정보

이름	성별	키	체중	나이	전화번호
	남	174cm	82kg	21세	

지방 & 탄수화물 대사 분석

사람마다 지방과 탄수화물을 대사하는 양상은 다르게 나타납니다.
 자신만의 대사 유형을 이해함으로써 적절한 운동 전략을 세울 수 있습니다.

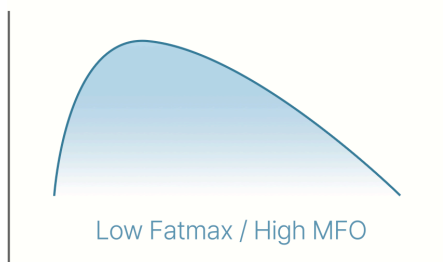
내 지방 & 탄수화물 대사 그래프



내 지방대사 유형은?

낮은 Fatmax (최대지방대사지점)

높은 MFO (최대지방대사량)



특징

낮은 강도에서는 지방 대사 효율이 높지만, 강도가 올라가면 무산소 대사 의존도가 급격히 커지는 유형입니다. 훈련을 통해 지방 활용 범위를 고강도 영역까지 확장할 잠재력이 있습니다.

운동 전략

가벼운 조깅과 같은 저강도 운동을 1시간 이상 지속하여 지방 대사 능력을 더욱 강화해보세요. 특히 꾸준한 장시간 운동은 근지구력 향상과 안정적인 지방 대사 기반 확보에 효과적입니다.

지방 대사 능력 분석 (Fatmax)

Fatmax(팻맥스)는 운동 중 지방 연소량이 최대가 되는 운동 강도로, 이 강도에서는 실제로 연소되는 지방의 절대량이 고강도 구간보다도 더 많아 체지방 감량에 특히 효과적이며, 슬로우 조깅이 이 강도의 운동에 속합니다.

Fatmax는 비교적 낮은 강도에서 형성되기 때문에 피로 누적이 적고 오래 지속할 수 있어 많은 지방을 태울 수 있습니다. 개인마다 Fatmax 운동 강도와 심박수는 다르기 때문에, 본인의 Fatmax를 정확하게 아는 것이 체지방 감량과 체력 향상을 위한 운동 계획의 출발점입니다.

Fatmax 지점 심박수

134 bpm

심박수



지방을 가장 많이 태우는 지점의 심박수입니다. 이 심박수를 유지하며 운동하면 체지방 감량에 가장 효과적입니다.

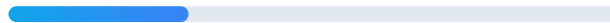
Fatmax 지점 속도

8'10" /km

야외 러닝 페이스

7.4 km/h

트레드밀 속도

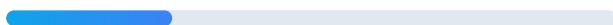


지방을 가장 많이 태우는 지점의 속도입니다. 이 속도를 유지하며 운동하면 체지방 감량에 가장 효과적입니다.

지방 대사량 분석

31.9 g/h

지방 대사량



Fatmax 지점에서 분당 소모되는 지방의 양을 의미하며, 이 값이 높을수록 지방 대사 능력이 우수합니다.

에너지 대사 분석



Fatmax 강도로 1시간 운동했을 때 소비되는 칼로리와 에너지를 나타냅니다

동적 회복 능력 분석 (RZ1)

RZ1(Recovery Zone 1)은 대사적 회복이 가장 효율적으로 이루어지는 운동 강도 구간입니다. 이 지점에서는 지방 대사가 우세하게 작용하며, 탄수화물 대사 비중은 낮게 유지됩니다.

RZ1은 가만히 쉬는 것보다 대사와 혈류가 더 활발하게 유지되어 회복을 촉진하기 때문에, 대사적 회복 또는 활동적 휴식 구간이라고 불립니다. 해당 강도와 심박수는 개인마다 다르므로 본인의 RZ1을 아는 것이 체력 향상과 회복을 위한 운동 계획의 출발점입니다.

RZ1 지점 심박수

114 bpm


 심박수



대사적 회복이 가장 잘 이루어지는 지점의 심박수입니다. 지방 사용량 대비 탄수화물 사용량이 낮으며, 효과적으로 회복을 촉진할 수 있습니다.

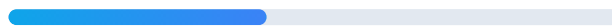
RZ1 지점 속도

9'30" /km

 야외 러닝 페이스

6.3 km/h

 트레드밀 속도

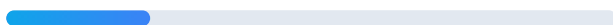


대사적 회복이 가장 잘 이루어지는 지점의 속도입니다. 지방 사용량 대비 탄수화물 사용량이 낮으며, 효과적으로 회복을 촉진할 수 있습니다.

대사적 회복 효율 분석

50.8 %

 대사적 회복 효율



RZ1 지점에서의 총 에너지 소비 중 지방의 비율을 의미하며, 이 비율이 높을수록 회복에 유리합니다.

에너지 대사 분석



RZ1 강도로 1시간 운동했을 때 소비되는 칼로리와 에너지를 나타냅니다

운동 구간 분석

진단 결과를 바탕으로 세부 운동 구간을 분석하였습니다.

각 운동 구간의 효과를 참고하여, 달성하고자 하는 목표에 맞춘 운동 전략을 설계해보세요.

내 운동 구간

Zone 2 분석



전체 운동 구간

운동 구간	심박수(bpm)
Zone 1	- 126
Zone 2	127 - 158
Zone 3	159 - 188
Zone 4	189 - 197
Zone 5	198 -

구간별 운동 효과

운동 구간	강도	운동 효과
Zone 1	저강도 • 가벼운 강도 • 자연스러운 대화 가능	유산소 기초체력 구축 - 모세혈관 밀도를 높이고 미토콘드리아의 수와 크기를 증가시킵니다.
Zone 2		지방 대사 효율 향상 - 신체가 지방을 에너지로 쓰는 길을 닦아 몸을 서서히 '지방 연소 체질'로 바꾸어 나갑니다. 빠른 회복 - 고강도 훈련 후 쌓인 대사 부산물을 제거하고 신체적 피로를 낮추는 '활동적 휴식' 역할을 합니다.
Zone 3	중강도 • 숨이 조금 참 • 대화는 가능하나 불편함	심폐 지구력 강화 - 신체의 산소 운반 능력을 향상시킵니다. 페이스 유지 능력 - 장거리 달리기나 사이클링에서 목표 페이스를 오래 유지하는 '근지구력'이 강화됩니다.
Zone 4	고강도 • 땀 많이 남 • 대화가 어려움	VO2max 향상 - 신체가 사용할 수 있는 산소의 최대 용량을 끌어올려 최대 유산소성 능력을 향상시킵니다.
Zone 5		스피드 및 파워 증진 - 근섬유의 수축 속도와 힘을 키워 폭발적인 퍼포먼스 능력을 기릅니다. EPOC 효과 - 운동이 끝난 후에도 일정 시간 동안 신체가 회복을 위해 보다 많은 칼로리를 소모하게 만듭니다.

나에게 맞는 운동 전략은?

진단 결과를 바탕으로 최적의 운동 전략을 제안드립니다.
아래 내용을 참고해 지금의 나에게 맞는 운동 방식을 선택해보세요.

대사적 회복 조깅

대사적 회복 조깅은 신체의 회복과 대사를 촉진하는 저강도 운동입니다.
탄수화물 사용량이 매우 적어 신체 부담이 적고 혈류량이 증가하며 지방 대사를 안정적으로 유지할 수 있기 때문에 피로 회복과 대사 능력 향상에 도움을 줍니다.

6.3 km/h
≈ 9'30"

♥ 114 bpm

🕒 48분 권장

이런 분들께 추천합니다

- 고강도 운동 후 빠르게 회복하고 싶으신 분
- 피로감 없이 지방을 감량하고 기초 대사 능력을 기르고 싶은 분
- 체중 감량 시작 단계에서 관절에 무리 없이 안전하게 운동 습관을 만들고 싶은 분

슬로우 조깅

슬로우 조깅은 지방을 가장 많이 사용하면서 탄수화물 사용 또한 활발히 병행되는 운동입니다.
체내 잉여 에너지를 효과적으로 제거하고 체지방을 집중적으로 감량하는 데 도움을 줍니다.

7.4 km/h
≈ 8'10"

♥ 134 bpm

🕒 40분 권장

이런 분들께 추천합니다

- 체지방 감량을 주요 목표로 하는 분
- 고강도 훈련으로 넘어가기 전, 유산소 기초를 다지고 싶은 분
- 전반적인 심혈관 건강을 개선하고 싶은 분

인터벌 러닝

인터벌 러닝은 고강도 운동과 저강도 회복을 반복하여 신체의 산소 이용 능력을 극대화하는 고강도 훈련입니다.
탄수화물을 주 에너지원으로 폭발적으로 사용하며, 짧은 시간 내에 심폐 능력과 기초 대사량을 향상시키는 데 도움을 줍니다.

6.3 km/h
≈ 9'30"

♥ 114 bpm±5

🕒 3분

12.2 km/h
≈ 5'00"

♥ 200 bpm±5

🕒 4분

이런 분들께 추천합니다

- 최대 산소 섭취량(VO2max)을 높여 운동 수행 능력을 한 단계 끌어올리고 싶은 분
- 짧은 시간(20~30분) 내에 높은 칼로리 소모 효과를 얻고 싶은 분
- 단조로운 운동에서 벗어나 강력한 몰입감과 성취감을 느끼고 싶은 분

위 세트를 **× 4회** 반복해 주세요

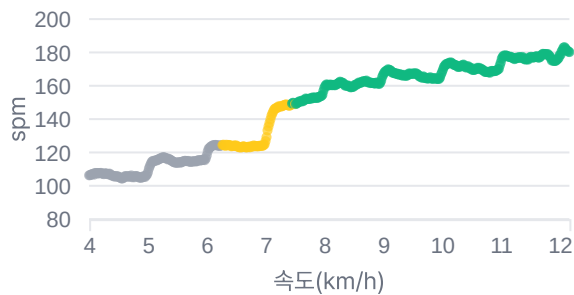
러닝 자세 분석

측정된 여러 움직임 지표를 통해 러닝 자세를 확인할 수 있습니다. **자세 지표는 개인별 편차가 크기 때문에 평균에서 벗어나더라도 반드시 부상이 발생하지는 않습니다.**

다만, 통증과 불편감이 있는 경우, 각 지표 추이를 참고하여 조정해보는 것이 좋습니다.

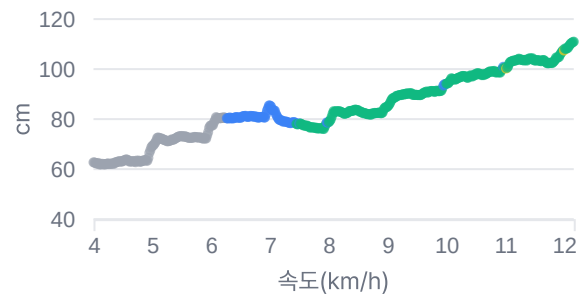
● 걷기 구간 ● 평균 이하 ● 평균 범위 ● 평균 이상

케이던스



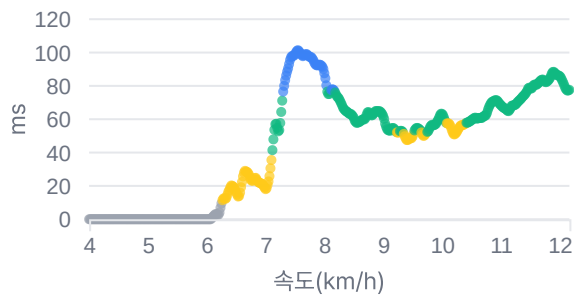
1분 동안의 걸음 수를 의미합니다. 케이던스가 높으면 하체 후면 근육과 발목의 사용도가 높고, 낮으면 전면 근육과 무릎 및 고관절의 사용도가 높습니다.

보폭



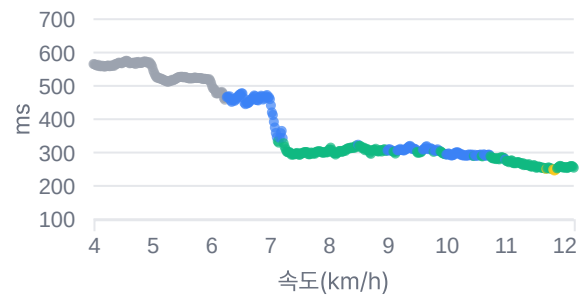
걸음의 길이를 의미합니다. 보폭이 크면 추진력이 크지만 충격도 함께 커지고, 작으면 충격 완화에 유리하지만 속도를 내기에 불리합니다.

체공 시간



양발이 동시에 공중에 떠 있는 시간입니다. 체공 시간이 길면 추진력이 커지며, 짧으면 안정성이 높아집니다.

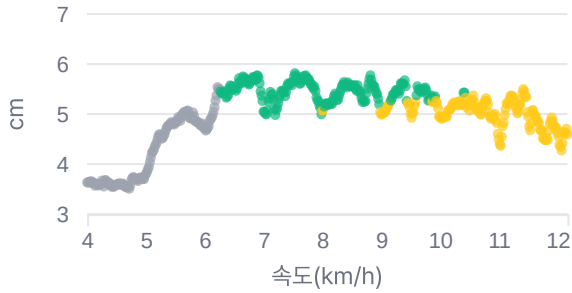
지면 접촉 시간



각 발이 지면을 딛고 있는 시간입니다. 지면 접촉 시간이 길면 불필요한 마찰력이 발생할 수 있고, 짧으면 추진력을 높이기 유리합니다.

● 걷기 구간 ● 평균 이하 ● 평균 범위 ● 평균 이상

수직 진폭



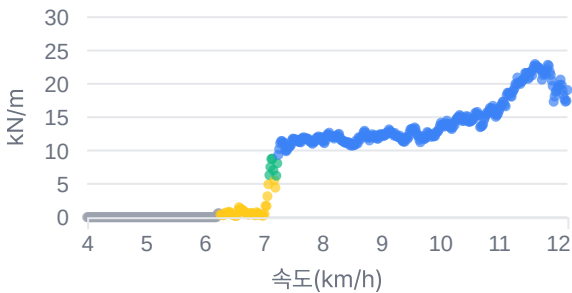
몸이 위아래로 움직이는 높이입니다. 수직 진폭이 높을 경우 상하 흔들림이 커져 불필요한 에너지 소모가 늘고, 낮으면 전진 중심의 효율적인 주행 패턴이 나타납니다.

수평 진폭



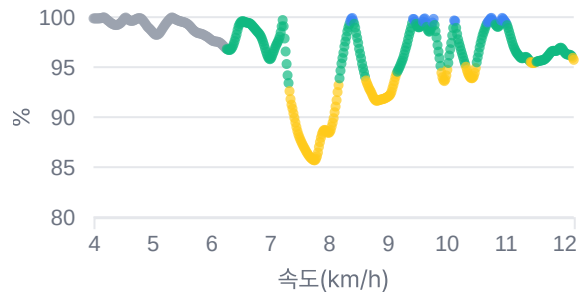
좌우로 흔들리는 정도입니다. 수평 진폭이 높을 경우 불필요한 움직임으로 에너지가 분산되어 에너지 효율이 낮아질 수 있습니다.

강성



착지 순간의 반발력을 의미합니다. 강성이 높으면 지면 반발력이 커져 빠르게 달릴 수 있지만 하체 부담이 커지고, 낮으면 착지 충격이 작아 관절 부담이 덜하지만 추진력이 약해질 수 있습니다.

좌우 균형



양발의 지면 접촉 시간 비율을 의미합니다. 불균형이 클수록 다리 한 쪽에 가해지는 부하가 커지므로 부상을 유발할 수 있습니다.

뉴마핏 운동분석 앱

뉴마핏에서 진단을 받은 모든 분들은 뉴마핏의 운동 분석 서비스를 무료로 이용할 수 있습니다. 레포트에서 다 담지 못한 세부 지표, 운동 효과 분석, 피로도 분석 등 나만의 데이터를 더 깊이 있게 확인할 수 있습니다. 진단 결과를 바탕으로 어떤 운동이 나에게 가장 잘 맞는지 스스로 이해하고, 더 체계적인 운동 루틴을 만들어 보세요.

진단결과 확인

언제 어디서나 나의 진단 결과를 확인할 수 있습니다.

피로도 분석

운동 후 피로도를 분석하여 최적의 회복 시간을 제안합니다.

운동 ZONE 분석

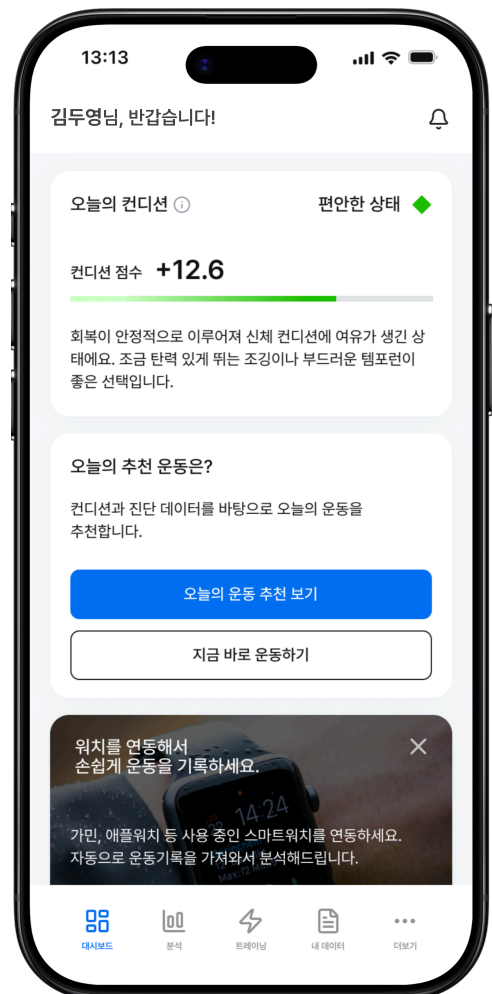
실시간으로 운동 강도를 확인하고 목표 ZONE을 유지하세요.

운동량 평가

주간/월간 운동량을 분석하여 목표 달성을 돕습니다.

지방 대사 분석

운동 중 지방 대사량을 실시간으로 확인할 수 있습니다.



앱 다운로드



궁금한 점이 있으신가요?

진단 결과나 운동 전략에 대해 추가로 궁금하신 점이 있으시다면 뉴마핏 공식 카카오톡 채널로 문의주세요. 뉴마핏 팀이 빠르고 정확하게 답변드리겠습니다.



자주 묻는 질문

유산소 진단은 한 번만 받아도 되나요?

운동 능력은 훈련에 따라 변화하므로, 3~6개월마다 재진단을 받는 것을 권장합니다. 특히 새로운 훈련 프로그램을 시작하거나 목표가 변경된 경우 재진단을 통해 최적의 운동 강도를 재설정할 수 있습니다.

저강도 운동과 고강도 운동 중 한 가지만 선택해야 하나요?

아니요, 두 가지를 병행하는 것이 가장 효과적입니다. 저강도 운동으로 기초 체력과 지방 대사 능력을 기르고, 고강도 운동으로 심폐 능력과 파워를 향상시키는 것이 이상적입니다.

컨디션에 따라 진단결과가 달라지나요?

네, 컨디션에 따라 결과가 달라질 수 있습니다. 충분한 휴식을 취하고, 과식이나 음주를 피한 상태에서 진단을 받는 것이 가장 정확한 결과를 얻을 수 있습니다.

슬로우 조깅과 인터벌 러닝 중 무엇이 다이어트에 유리한가요?

목표에 따라 다릅니다. 체지방 감량이 주 목표라면 슬로우 조깅이, 짧은 시간에 높은 칼로리 소모와 대사량 증가가 목표라면 인터벌 러닝이 유리합니다. 두 가지를 병행하는 것이 가장 효과적입니다.

진단결과의 속도와 심박수 중 무엇을 기준으로 운동할까요?

심박수를 기준으로 운동하는 것을 권장합니다. 속도는 환경(경사, 바람 등)에 따라 변할 수 있지만, 심박수는 신체의 실제 운동 강도를 더 정확하게 반영합니다.

자세가 평균 범위에서 벗어나도 괜찮나요?

평균 범위는 참고 지표일 뿐, 개인의 체형과 러닝 스타일에 따라 다를 수 있습니다. 부상이나 통증이 없다면 크게 걱정하지 않아도 되지만, 지속적인 불편함이 있다면 전문가의 조언을 받는 것이 좋습니다.

운동을 많이 하는데 지방대사능력은 낮게 나왔어요.

고강도 운동 위주로 하는 경우 지방 대사 능력이 상대적으로 낮을 수 있습니다. Zone 2 강도의 저강도 유산소 운동을 추가하면 지방 대사 능력을 향상시킬 수 있습니다.

별도의 전용 앱이 있나요?

네, 뉴마핏 운동분석 앱을 통해 진단 결과를 확인하고, 운동 기록을 관리할 수 있습니다. 자세한 내용은 다음 페이지를 참고해주세요.