

◆ 걷기 운동의 효과



병이 난 후에 약으로 고치려 말고 병이 나기 전에 걷기로 병을 예방 합시다. 사람의 자세는 땅과 가까워 질수록 죽음에 가까이 간답니다. 걷다가 ⇒ 서있다가 ⇒ 앉아 있다가 ⇒ 누웠다가 ⇒ 땅으로 들어간답니다.

* * * *

♣ 걷기 운동 35가지 효과 내용 ♣

1. 면역 기능이 좋아진다.
2. 심근경색이 있더라도 더 오래 산다.
3. 심 질환의 위험이 줄어든다.
4. 체내 에너지 활용이 높아진다.
5. 산소섭취량이 는다.
6. 근력이 증강된다.
7. 혈압을 정상적으로 유지시킨다.
8. 인대와 힘줄이 강해 진다.
9. 심장의 혈액순환이 좋아진다.
10. 좋은 콜레스테롤은 증가하고 나쁜 콜레스테롤은 감소한다.
11. 시력이 향상되고 녹내장이 조절된다.
12. 당뇨발생이 줄어든다.
13. 관절의 노화를 늦추어 준다.
14. 성욕, 성기능, 만족도가 좋아진다.
15. 대장암, 전립선암, 유방암의 발생위험이 감소한다.
16. 뇌졸중의 발생위험이 감소한다.
17. 관상동맥질환의 발생 위험이 감소한다.
18. 요통에 도움이 된다.
19. 비만이 개선된다.
20. 심박동수가 감소한다.
21. 번비에 도움이 된다.
22. 각 장기의 혈액순환이 좋아진다.
23. 골다공증이 예방된다.
24. 작업능력이 증가된다.
25. 균형감각이 향상된다.
26. 자신감이 생긴다.
27. 수면의 질이 좋아진다.
28. 스트레스해소에 도움이 된다.
29. 금연시도에 도움이 된다.
30. 우울증, 불안감이 줄어든다.
31. 기억력이 향상된다.
32. 만성두통이 사라진다.
33. 감기에 잘 걸리지 않는다.
34. 무기력해지지 않는다.
35. 삶의 질이 향상된다.