

From: kimbyung

Sent: Monday, May 25, 2009 9:48 AM

Subject: FW: 걷기운동 재조명

10 분을 걸어도 效果的으로 걷는 方法

콜레스테롤 수치를 낮추고, 우울증을 해소해주고,
스트레스를 극복하게 도와주며, 몸속의 노폐물을
자연스럽게 배출하게 도와준다는 걷기.

그러면서도 관절이나 심폐계통에 거의 무리를 주지 않으니
걷기야말로 최고로 쉽고 효율적인 운동인 셈.

단, 바쁜 시간을 쪼개 걷는 것이니 만큼 단 10 분을 걸어도
효율적으로 걸을 수 있는 방법을 소개한다.



1. 효과적으로 걸어야 한다.

무조건 보폭을 크게 한다고 해서 운동효과가 높아지는 것은 절대 아니다. 무리하게 보폭만 넓게 하면 오히려 걸음의 속도가 떨어져 운동효과가 반감된다.



2. 모래위를 걸어라.

모래 위를 걸으면 아스팔트 위를 걸을 때보다
두 배의 에너지가 필요하다는 사실을 알고 있는가?

발에 가해지는 중력을 모래가 흡수하기 때문에
발을 들어올릴 때 두 배의 에너지를 소모하게 된다.
두 배의 운동효과가 있다.



3. 걸으면 다이어트에 좋다.

걸기를 통해 뱃살을 확실히 정리하고 싶다면
배근육을 당기고, 배꼽을 앞으로 내밀듯이 걸어보라.

팔과 다리에만 신경 쓰고 배의 힘은 쪽 빼고
걸는다면 뱃살은 더디게 빠지게 될 것이다.



4. 걸으면 베타 엔돌핀의 호르몬이 분비된다.

걸기 시작하면 우리 뇌 속에서는 베타 엔도르핀이 분비된다.
이 호르몬은 고통을 경감시켜 주는 효능이 있기 때문에
우울증이나 스트레스 과다 상태에도 충분한 효과를 발휘한다.
걸고 나면 기분이 좋아지는 이유는 바로 이 호르몬 때문인 것.



5. 걷기가 우울증 치료에 큰 효과가 있다.

베를린 자유대학의 스포츠 의학부에서는 '중증 우울증 환자에 대한 유산소운동 처방의 효과'라는 제목의 논문을 통해서 걷기가 우울증 치료에 큰 효과가 있다는 사실을 밝혀냈다. 우울하다고 방에 틀어박혀서 술만 마시지 말고 밖으로 나와 걸으시라.



6. 걷기를 할 때는 통기성이 좋고 입고 벗기 편한 옷을 고르자.

단순한 디자인의 면 소재 티셔츠와 트레이닝 팬츠 차림이면 충분하다.
겨울철에는 체온을 유지할 수 있도록 여러 겹의 옷을 덧입는 것이 좋다.



7. 히포크라테스는 ‘걸는 것은 인간에게 최고의 보약’
이라고 말했다.



8. 1 주일에 20 시간 정도 걸어라.

연구에 따르면 1 주일에 20 시간 정도 걷는 사람은
피가 엉겨서 생기는 뇌졸중 발생 확률이 걷지 않는 사람보다
40%가 낮고, 심장마비에 걸릴 위험은 50% 가까이 낮아진다.



9. 뭐니 뭐니 해도 걸을 때 제일 중요한 것은 바로 발의 움직임.

무게중심이 발 뒤꿈치→발 바깥쪽→새끼발가락→엄지발가락
순으로 옮겨가야 한다는 생각으로 걸어보자.
걸음걸이가 확 달라질 것이다.



10. 식사 후 2 시간이 지나기 전에는 무리하게 걷지 않도록 한다.

우리 몸은 위장의 음식물을 소화시키는 데 전력을 다하고 있는데, 그 와중에 온몸의 뼈와 근육을 움직이게 되면 소화가 안 되는 것은 당연한 이치



11. 그가 주기적으로 걷는 운동을 하고 있는가?

그렇다면 그는 섹시한 남자다.

걷는 것은 남성 호르몬인 테스토스테론의 생성에 도움이 될뿐 아니라 스트레스 호르몬으로 알려진 코티솔의 수치를 떨어뜨리기 때문.

정력맨을 만드는 것은 '몬도가네' 음식이 아니라 주기적인 걷기라는 걸 귀땀해 주어라.



12. 신발을 고를 때에는 체중의 1% 정도의 무게를
가진 것을 고른다.

이를테면 60kg의 체중을 가진 여성이라면 600g 정도
나가는 운동화를 골라야 발에 무리가 가지 않는다.



13. 걷기 하나만 열심히 해도 거둘 수 있는
두 가지 드라마틱한 변화가 궁금한가?

일단 아킬레스건 주변의 군살이 사라져 **섹시한 발목을**
갖게 될 것이며, 놀랍게도 자연스럽게 **힙업**이 될 것이다.



14. 어떤 속도로 걸어야 좋을까?

관절에 무리를 주지 않기 위해서는 느린 속도로 걸기 시작할 것.
점점 속도를 높여가되 옆 사람과 이야기를 한다고 가정했을 때
약간 숨이 찰 정도의 속도를 유지해야 한다.



15. 걸을 때는 턱을 치켜들거나 숙이지 않는 것이 중요하다.

정면을 응시한 상태에서 적당히 턱을 당긴 자세를 유지하면 되는 것.
시선이 발쪽을 향하게 되면 산소 섭취에도 영향을 끼치게
되므로 신경 쓰자.