

걷기 운동 레벨업 방법 6

걷기는 가성비가 뛰어난 유산소 운동이다. 하루 30분만 걸어도 몸과 마음이 건강해진다. '뉴욕타임스'가 걷기의 운동 효과를 배가할 방법을 소개했다.

■ 노르딕 워킹

양손 스틱으로 땅을 짚으며 걷는 법이다. 핀란드의 크로스컨트리 스키 선수들의 여름철 훈련법에서 유래했다. 그냥 걸을 때보다 열량 22%, 산소 23%를 더 소모하여 운동 강도가 높아진다. 스틱을 짚고 있을 때 팔꿈치가 직각을 이루도록 길이를 조절해야 한다. 스틱으로 땅을 짚을 때마다 상완의 삼두근을 이용해 밀어내는 게 요령. 내리막길에서 적절히 사용하면 무릎 충격도 완화할 수 있다.

■ 재미

운동도 재미있어야 오래 할 수 있다. 매일 같은 코스만 걷지 말고 작은 모험을 시도하라. 처음 가는 길목에 있는 카페에서 모닝커피를 즐기는 것도 좋은 방법. 보름달이 뜨는 맑은 밤, 달구경을 위한 걷기도 좋다.

■ 배낭

약간의 짐을 지고 걸으면 운동 강도가 세진다. 초심자라면 6kg을 넘기지 않는 무게부터 시도한다. 배낭은 어



깨끗한 외에 허리띠가 있어 몸에 고정할 수 있는 제품이 좋다. 그레아 목과 허리 통증을 예방할 수 있다.

■ 음악

연구에 따르면 운동할 때 음악을 들으면 덜 고될 뿐만 아니라 운동 능력도 좋아진다. 본인이 좋아하는 음악을 들을 때 그 효과는 더 크다. 자신만의 플레이리스트를 저장해 좋아하는 음악을 들으며 걷는다.

■ 인터벌

걷는 중간에 달리면 일종의 인터벌 트레이닝이 된다. 걷다가 천천히 달리면 심박수가 올라간다. 적당히 숨이 차면 다시 걷고, 회복되면 달리는 식이다. 본격적인 인터벌 트레이닝을 하겠다면 10분 걷기로 워밍업 후 6~10분 달리기와 2분 걷기를 반복한다. 마무리는 다시 10분 걷기다.

■ 자투리

별도로 시간을 할애하지 않아도 걷기는 언제든지 할 수 있다. 생활을 하다 생긴 자투리 시간을 이용하자. 점심시간을 이용해도 좋고, 약속 장소에 약속한 시간보다 일찍 도착했다면 자투리 시간에 걸어도 좋다. 10~15분 걷기 만으로도 충분한 운동이 된다.

사진=shutterstock



가든그로브 비타민 전문점

Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아사이, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)



이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



Tel. (714)534-4938

9972 Garden Grove Blvd #G
Garden Grove, CA 92844



GRAND OPENING

SUNNY HILLS DENTISTRY

일반치과

임플란트

미용치과

교정치과

믿음이 가는 치과가 되겠습니다!



각종 치과 보험 (PPO ONLY)

자체 페이먼트 플랜
In-House dental plan available

장소정 D.D.S (Sojung Jang D.D.S.)
-UC Berkeley 1999 졸업
-UCLA School of Dentistry 2003 졸업
-20년 이상 진료 경력

SUNNY HILLS DENTISTRY

T. (714) 770-0388 *BY APPOINTMENT ONLY

*한글 텍스트 문의: (714) 732-1909

410 N. Euclid St., Fullerton, CA 92832
(Malvern + Euclid, 파킹은 건물 뒷편 전용 주차장)

