

◎ 걷기는 체지방 감소에 가장 효과적인 운동

- 걷기는 남녀노소 누구나 할 수 있는 기본 이동 수단으로서 다리의 운동이 주가 되는 운동이다.
다리는 인간의 이동 운동을 가능하게 하는 중요한 부위로서 다리근육의 발달뿐만 아니라 심폐지구력의 향상과 언제 어디서나 쉽게 행할 수 있는 간편하고 경제적이며, 일반인과 노인층이나 허약자, 어린이, 비만자 등 광범위의 사람들에게 좋은 운동이며 유산소운동의 대표적인 운동이다.

◎ 걷기운동은 어떻게 해야할까?

- 지방은 15분 이상 걸어야 연소된다. 그냥 걷기가 아닌 걷기운동 시 하루 15~20분에서 시작해 익숙해지면 5~10분씩 늘리는 게 좋다. 걷는 시간은 30분 이상 60분 이하가 적당하다.
- 걷기 시작 전 간단한 스트레칭으로 준비운동을 하는 것은 기본이다. 처음 10분 정도를 속보로 걷기 시작하면 몸 전체가 더워지기 시작한다. 그 후는 강도를 높여 경보식으로 빠르게 걸거나, 거의 가벼운 조깅정도식의 걷는 속도로 하는 것이 좋다. 이 강도는 총 운동시간의 1/2를 차지하도록 유지한다. 숨이 약간 차오르고 땀이 날 것이다. 이 때, 옆 사람과 가벼운 대화가 가능한 정도로 속도를 유지한다. 그 다음 처음의 운동 강도로 돌아가면서 운동을 마친다.

◎ 올바른 걷기 자세

- 가슴을 펴고 눈은 전방을 본다. 머리를 숙이고 걸으면 목과 어깨 근육에 무리를 주게 된다. 머리는 들고 시선은 5~6m전방을 본다.
- 어깨에 힘을 빼고 팔은 자연스럽게 힘차게 흔든다. 팔꿈치는 90도 정도로 자연스럽게 구부리고 다리는 리듬 있게 걷는다.
- 어깨는 항상 엉덩이와 일직선으로 한다. 가슴을 들고 허리를 펴고 자연스런 자세가 되도록 유지
- 발은 뒷꿈치부터 땅에 닿도록 해서 걷는다.
- 올바른 숨쉬기 숨쉬기는 자연스럽게 하되 주로 코로 숨을 쉬어 코의 점막에서 나쁜 것을 한 차례 거르는 것이 좋다.
- 걷기운동에 알맞은 신발 운동화는 발가락이 편하고 땀 흡수가 잘되고 밑창이 부드럽고 울퉁불퉁 하며 전체적으로 가벼운 운동화가 좋다.
- 본인의 몸에 알맞게 걷는 걷기운동부상이 생기는 경우는 흔치 않지만 발가락, 발목, 무릎, 엉덩이, 허리 부위에 통증이 있다면 신발에 문제가 있는 경우가 대부분이므로 다시 한번 점검해 본다.