

이 영찬 코치의 올바른 걷기 방법 및 파워 워킹



| 바람직한 걷기 자세의 포인트 |

1. 등줄기와 허리를 똑바로 뻗고 배의 근육을 등쪽으로 당긴다.
2. 몸을 약간 앞으로 기울이고 턱은 가볍게 당긴다.
3. 시선은 10~15m 전방을 똑바로 주시한다.

■ 올바른 걷기

어떤 운동이나 기본기가 중요한 법이다. 걷기도 마찬가지다. 대다수 사람들은 자신도 모르게 상체를 앞으로 숙이면서 걷는다. 이럴 경우 허리와 어깨 통증을 유발시킬 수 있다. 올바른 걷기는 먼저 허리를 쭉()로 펴는게 중요하다. 시선은 15m 앞을 응시하고 걸을 때 11자로 걷는다. 호흡은 코로 들이마시고 입으로 뱉는다. 단, 걸기도 꾸준히 해야 바라는 효과를 얻을 수 있다.

■ 어떻게 걷나

일반적으로 발 뒤꿈치에서 바로 엄지 발가락으로 넘어가는 □뚝뚝□ 2 박자 걸음을 걷는다. 이는 발목이나, 허리, 척추 등에 많은 충격을 받게 된다. 모래 위에서 맨발로 걸을 때 처럼 발 뒤꿈치에서 발 중심을 바깥쪽으로 이동해 새끼 발가락 쪽에서 엄지 발가락 순으로 발 전체의 중심이동이 가장 자연스러운 3 박자 걸음이라고 강조했다. 이와 함께 걸을 때 턱이 들리면 자세 전체가 흐트러져 다리와 허리에 부담을 주게 된다. 배는 의식적으로 힘을 주어 집어넣고 걸으면 복근도 자극되고 허리의 부담도 덜어주는 효과가 있다.

좋은 걸음



나쁜 걸음



■ 하루 30분만 걸어라.

전문가들은 1 주일에 5 번, 30 분 이상 걸어야 운동 효과가 있다고 말한다. 일반적으로 성인의 하루 칼로리 섭취량은 2,500~3,000kcal 정도. 일상생활을 통해 소비되는 칼로리를 제외하고 보통 300~400kcal 정도가 남게 된다. 이 칼로리를 소모하려면 만보가 필요하다. 만보(약 7~8km)를 걷는데 걸리는 시간은 대략 1 시간 20 여분 정도다.

□걸기는 달리기, 자전거보다 체지방이 더 잘 빠지고 오랫동안 지속되고, 혈압, 당뇨에 효과적이고, 정력에 도움이 된다 우울증은 물론이고 전립선암, 유방암 예방에도 걷기가 효과적이라고 강조한다.



■ 파워워킹 걷기

- 팔꿈치를 90도 구부리고 주먹은 자연스럽게 쥄다.
- 발뒤꿈치가 먼저 바닥에 닿도록 하며 팔꿈치는 앞으로 움직이지 않게 한다. 두발은 11자를 유지한다.
- 상체의 팔스윙은 일반 걷기와 다른데 뒤로 스윙을 할 땐 어깨 재봉선뒤까지 나가야 등, 어깨 근육이 모두가 동원된다. 손이 벨트 밑이나 또는 반대로 너무 올라가면 근육의 동원량이 달라진다.
- 호흡은 자연스럽게 하지만 인위적인 호흡도 한다. 1 번 들이마시고 2 번 내뱉는다. 코와 입으로 동시에 하는 것이 좋다.
- 팔을 앞뒤로 흔들고, 무릎은 펴고 걷는다. 등은 곧게 펴고 배에 힘을 주며 걷는다. 시선은 15m 전방에 두고 내디딘 다리의 발가락 끝으로 땅을 치면서 앞으로 나아간다.