

규칙적인 운동 - 생각보다 쉽다.
(Regular Exercise - It's easier than you think)

당신의 건강은?

운동을 하고 싶어도 시간이 없다? 운동을 하기에 너무 몸이 약하다?

운동을 한꺼번에 무리하게 하려는 생각때문이다. 사실상 건강 전문가들은 한꺼번에 30분 혹은 그 이상씩 운동할 필요가 없다고 말한다. 운동 시간을 쪼개서 생활 가운데 응용하는 것이 더 효과적이라고. - 아침에 버스정류장까지 상쾌하게 걷기. 점심식사후 10분 산책. 저녁식사후 15분 산책등 ..

매일 30분씩 이런 식으로 걷기 운동을 하면 훨씬 건강해 질수 있다. 라이프 스타일에 따라 개를 데리고 걷거나, 쇼핑할때 걸어가기, 아이들 걸어서 학교에 데려다 주기, 해변 걷기, 워킹 클럽에 참가하기등은 즐거움을 더해주고 운동에 질리지 않도록 도와준다.

정기적으로 걷는 사람들은 심장마비나 중년이후 비만의 위험률이 훨씬 낮다. 활동적인 사람들이 장암에 걸릴 확률이 낮으며 적당한 운동은 체중조절뿐 아니라 뼈도 튼튼하게 해준다. 특히 폐경이후의 여성들에게 뼈가 가늘어지는 현상인 골다공증 예방을 위해 적당한 운동이 필수적이다.

산책은 또한 휴식의 한 방법이다. 종일 사무실에서 일한 사람들은 종종 하루중 가장 필요한 일이 산책이라고 말한다. 운동은 좀 피곤하긴 하지만 생활에 활력소를 제공하기 때문이다.

걷기 운동의 효과를 보기 위해서는 활기 차게 걷는 것이 중요하다. 그렇다고 숨이 벅찰 정도로 빨리 걸을 필요는 없다. 자신에게 적당한 속도를 찾되, 걸으면서 이야기를 나누어도 숨이 차지 않을 정도가 적격이다.

- 산책, 걷기 운동시 주의할 사항으로는

- 가볍고 헐렁한 운동복, 부드럽고 굽이 없는 운동화 착용, 어두울 때는 밝은 색깔의 옷을 입어서 교통 사고에도 대비할 것.
- 숨이 가빠지면 속도를 낮추거나 멈출 것.
- 식사 직후, 열이 날때, 감기가 심할 때는 운동하지 말것.

• 운동 시작전에 가볍게 근육을 풀어 줄것. - 천천히 걷거나 팔굽 등으로.

• 점심 시간의 산책등 가벼운 것부터 시작할 것.

• 비만증 환자, 흡연가, 고혈압 환자들은 갑자기 너무 심한 운동하면 심장 질환을 유발할 수 있으므로 의사와 상의할 것.

워킹 클럽 문의:(02)923-4337

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트해 놓은 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.