



Web Contents



2024년 05월 04일 13시 59분

전 도민운동하기! 걷기운동에 함께합시다

2013.10.17 조희수 374

◎ 유달경기장! 매월 첫주 월요일 걷기 지도합니다

○ 일 정 : 11. 11(월) 18:00 ~ 19:00, 12. 02(월) 18:00 ~ 19:00

※ 기상상황에 따라 시간조정 가능 (☎ 270- 8924)

○ 참가대상 : 통별 걷기지도자 및 참여 희망 시민

◎ 「건강 생활실천 4칙연산, 운동을(+)]더해서 나이를(-)]줄이기

○ 건강하게 오래 살기 위해서 꼭 지켜야 하는 4칙연산이 있습니다.

- 신체활동은 + 더하기,
- 채소 과일섭취는 * 곱하기
- 술/담배/스트레스는 (-) 줄이기
- 건강생활습관은 함께 (+)나누기.

○ 바쁜 일상중에도 “하루 30분 걷기”, “줄넘기” 등 신체활동을 (+)더해서 나이를 (-)줄이기 실천으로 건강생활에 활력을 찾으세요.

◎ 쉽고 안전하며 저렴한 유산소 운동, “걷기”

○ 걷기는 자기 체중을 이용하기 때문에 가장 안전하고 자연스러운 운동으로 계절에 관계없이 남녀노소 누구나 쉽게 즐길 수 있는 운동입니다.

○ 걷기 운동은 소모되는 칼로리는 적지만 심폐기관에 안정적이며 다리와 등에 문제가 있는 사람이나 노인에게도 적합한 운동입니다.

○ 걷기운동의 효과는 오래 걸을수록, 팔을 평소보다 더 빠르게 흔들수록 효과가 크며, 강도를 높이고 싶을 때는 아령이나 모래주머니 등으로 상체의 무게를 가중시켜서 운동하는 방법도 있습니다.

◎ “걷기” 요령

- 시선은 5~10cm 정면을 봅니다
- 팔은 가볍게 굽혀서 자연스럽게 흔들립니다
- 허리를 세우고 복부를 당겨 걷습니다
- 보폭은 자기 신장에서 100을 빼는 보폭의 넓이로 50~100m/분 정도의 속도로 걷습니다.

◎ 늦가을, 겨울철 “걷기” 주의사항

① 반드시 준비운동을 한 후 시작하세요. 추운 날씨에 근육을 수축시켜 부상을 입기 쉬우므로 스트레칭을 충분히 해 근육을 이완 시킵니다. 목, 어깨, 팔, 다리, 발목 등을 30초 이상 반동을 주지 않고 스트레칭 합니다.

② 추위를 차단하세요. 야외운동 준비의 관건은 “보온”이며 얇은 옷을 여러 겹 껴입고 고급적 모자를 쓰고 목도리를 합니다.

③ 땀 흘릴 생각 하지 마세요. 추운날씨에 땀을 지나치게 흘릴 경우 옷까지 젖게 돼 감기 및 저체온증을 가져오기 쉽습니다.

④ 수분섭취를 충분히 하세요. 여름이나 겨울 모두 운동시 수분을 보충해주는 것이 중요합니다.

⑥ 만성질환자는 추위로 뇌졸혈, 심근경색 등의 위험성이 높으므로 기급적 오후에 운동을 실시하거나 실내에서 운동을 합니다.



첨부파일

전체(zip)다운로드

올바르게 걷기.jpg (1020 hit / 25.5 KB) 미리보기

목록

이전글 < 보건소 AIDS 무료(익명)검사 안내

다음글 > 65세이상 어르신 걷기운동교실 운영 안내

MokPo - Si
Web Contents

