

Sportswalking

상지대학교 체육학과 교수

이강욱

1. Sportswalking이란?

일상적인 걷기	건강, 체력 향상	운동의 효과	걷기운동의 기술
---------	-----------	--------	----------

2. Sportswalking 종류

종 류	거리 분m/시km	칼로리 분kcal/시kcal	보 폭	
			남 자	여 자
완 보	40/2.4	2.0/120	H-105	H-100
산 보	60/3.6	2.7/162	H-100	H-96
속 보	80/4.8	3.3/198	H-93	H-90
급 보	100/6.0	4.1/246	H-84	H-85
강 보	120/7.2	7.9/474	H-79	H-80
경 보	15km/H			

3. Sportswalking의 보폭과 속도

항목		느린걸음	보통걸음	빠른걸음
보수율	남성	98보/분	101	115
	여성	100	118	130
보폭	남성	62cm	67cm	72cm
		신장-101	신장-93	신장-84
	여성	55cm	60cm	65cm
		신장-96	신장-91	신장-85
걸는속도	남성	58m/분	68	83
	여성	55	71	85
보폭비	남	신장×38	신장×43%	신장×48%
	여성	신장×36%	신장×40%	신장×43%
10,000보를 걸으면	남성	1시간 48분	1시간 39분	1시간 27분
	여성	1시간 38분	1시간 25분	1시간 17분
	남성	6.2km	6.7	7.2
	여성	5.5km	6.0	6.5

(신장 = 남 163, 여 153cm)

4. Sportswalking의 자세

- 1) 얼굴을 들고 앞을 향한다(전방 5~6m)
- 2) 등이나 허리를 편다.
- 3) 뒷다리의 무릎을 편다.
- 4) 팔의 각도를 90° 굽히며 전후로 움직인다.
- 5) 발의 외측을 사용한다.
- 6) 2 1, 1 1 호흡법으로 리드미컬하게 걷는다.

5. Sportswalking 운동처방

- 1) 운동량 운동의 강도×지속시간
- 2) 운동강도 · 50~70%
$$\frac{\text{운동심박수}-\text{안정시심박수}}{\text{최대심박수}-\text{안정시심박수}} \times 10$$
- 3) 운동빈도 5~6일
- 4) 운동시간 · 30분/1회 이상
- 5) 운동방법 점층부화법 5도씩 증가
 속도 4.0~7.5km
 각도 3.0~6.5%

※ 건강을 위하여 뛰지 말고 걸어라!!