

조깅과 건강증진

조깅은 다른 유산소 운동(예를 들면, 에어로빅, 수영, 걷기)과 비교할 때 체지방 감소와 심폐지구력 향상에 있어서 탁월한 효과가 있다.

조깅으로 인한 신체부담을 줄이기 위한 준비

1. 자신의 체중점검

이상체중 = $(키 - 100) \times 0.9$ (남자) 혹은 0.85 (여자)

이상체중보다 약 15kg이상 더 나간다면, 조깅보다 걷기와 자전거 타기를 통해서 어느 정도 체중을 감량한 다음 조깅을 하는 좋다.

이상적인 체지방 = 남자 12~15%, 여자 22~25%

남자 25%초과, 여자 30% 초과하면 비만

2. 철저한 준비운동

3. 충격흡수가 좋은 운동화와 조깅에 알맞은 양말 착용

① 발꿈치로부터 착지



② 발바닥 전체



③ 엄지발가락 바닥으로 킁(Kick)



- 근력이 뒷받침해 주는 사람이 아닐 경우 조깅으로 인해 무릎이나 근골격계의 손상 가능성이 높다.
- 체중이 많이 나가지 않아도 무릎과 허리 등 하체에 문제가 있는 사람들은 조깅을 피하는 것이 좋다.
- 다른 운동이 조깅보다 효과는 덜하지만 힘들어서 더이상 운동을 못하는 것보다는 백번 낫다.
- 이외에도 심장질환이 있거나 호흡기 장애가 있다면 전문가의 도움하에 조깅을 해야 한다.

/운/동/전/후/의/스/트/레/칭/

■ 준비운동 - 가볍게 걷기를 5분정도 한다. 반드시 스트레칭 운동을 한다.

■ 정리운동 - 가볍게 걷기를 5분정도 한다. 무릎돌리기, 앉았다 일어났다 운동, 반드시 스트레칭 운동을 한다.



① 양팔 앞으로 뻗기



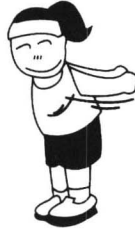
② 팔 엇갈려 당기기



③ 팔 뒤로 하여 당기기



④ 상체 기울이면서 팔 뒤로 하여 당기기



⑤ 팔 뒤로 뻗어 올리기



⑥ 상체 옆으로 돌리기



⑦ 상체 아래로 숙이기



⑧ 무릎 배 닿기



⑨ 뒤꿈치 엉덩기 닿기

● 조깅 후 소비칼로리

단계	체 중	60kg보다 적은 사람	60kg인 사람	60kg보다 많은 사람
첫번째 단계		170~220 kcal 보다 적게	170~220 kcal	170~220 kcal 보다 많이
두번째 단계		260~310 kcal 보다 적게	260~310 kcal	260~310 kcal 보다 많이
세번째 단계		260~360 kcal 보다 적게	260~360 kcal	260~360 kcal 보다 많이
네번째 단계		340~440 kcal 보다 적게	340~440 kcal	340~440 kcal 보다 많이

Jogging Program

조깅 프로그램

다음에 소개하는 조깅프로그램은 모두 네단계로 나누어져 있으며, 고개를 하나씩 넘어갈 때마다 힘든 정도가 심해질 것이다. 자신의 체력수준을 잘 생각해서 조깅프로그램을 선택하기 바랍니다.

첫번째단계

준비운동 5분
정리운동 5분

- 조깅 거리 : 1600m 정도(200m 학교운동장 6바퀴)
- 조깅 시간 : 약 7~11분 정도
- 조깅 속도 : 1분에 140~220m을 달리는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 3~4일
- 운동 기간 : 2주
- 운동 강도 : 최대심박수의 60~70%
가볍게 운동한다는 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 20~25분

이 프로그램은 조깅을 처음 시작하는 사람들이나 운동을 수년간 하지 않았던 사람들이 선택할 수 있는 프로그램이다. 심폐지구력 측정결과 보통 이상을 받지 못한 사람과 근지구력 측정결과 열등이하를 받은 사람은 첫번째 고개부터 시작해야 한다.

두번째단계

준비운동 5분
정리운동 5분

- 조깅 거리 : 3200m 정도(200m 학교운동장 16바퀴)
- 조깅 시간 : 약 14~22분 정도
- 조깅 속도 : 1분에 140~220m을 달리는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 3~4일
- 운동 기간 : 2~3주
- 운동 강도 : 최대심박수의 60~70%
가볍게 운동한다는 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 30~35분

첫번째 고개 프로그램을 도중에 걷거나 쉬지않고 끝내지 못했다면 두번째 프로그램으로 옮겨서는 안된다. 두번째 프로그램은 첫번째 프로그램과 비교할 때 조깅속도와 운동강도의 변화는 없으나 조깅거리와 조깅시간이 두배 이상 늘어났다. 따라서 첫번째 고개 프로그램을 편안하게 끝낼 수 없다면 1주일에 한 두번씩이라도 첫번째 프로그램을 다시 반복한 다음 두번째 프로그램으로 넘어가기 바란다.

세번째단계

준비운동 5분
정리운동 5분

- 조깅 거리 : 3200m 정도(200m 학교운동장 16바퀴)
- 조깅 시간 : 약 12~20분 정도
- 조깅 속도 : 1분에 160~260m을 달리는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 3~4일
- 운동 기간 : 2~3주
- 운동 강도 : 최대심박수의 65~75%
조금 힘들다는 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 30~40분

세번째 프로그램은 두번째 고개 프로그램과 비교할 때 운동속도가 조금 빨라졌을 뿐 큰 차이는 없다. 따라서 세번째 고개 프로그램은 힘든 네번째 고개 프로그램으로 넘어가기 위한 전단계로써 현재의 체력수준을 유지하면서 체중감소를 도모하는데 목적이 있다.

네번째단계

준비운동 5~10분
정리운동 5~10분

- 조깅 거리 : 4800m 정도(200m 학교운동장 24바퀴)
- 조깅 시간 : 약 18~30분 정도
- 조깅 속도 : 1분에 160~260m을 달리는 정도
- 운동 횟수 : 1주일에 3~4일
- 운동 기간 : 3~4주
- 운동 강도 : 최대심박수의 65~80%
힘들다는 느낌이 들 정도
- 전체운동시간 : 40~50분

본 프로그램을 큰 어려움 없이 완수할 수 있는 체력이라면 당신은 훌륭한 마라톤 선수가 될 수 있을 정도의 자질을 갖고 있다고 볼 수 있다. 칼로리 소비가 많은 만큼 운동량이 많고 신체에 큰 충격을 줄 수 있으므로 준비운동과 정리운동을 철저히 하도록 하자.

자료원 : 「생각을 바꾸면 원하는 만큼 살이 빠진다」, 김재훈