



[강추] 하루 걸음수와 운동 효과

일본에서
10년 동안 65세 이상의
노인의 걸음수와
운동효과를 측정한 결과
하루에

4,000보를
걸은 사람은 우울증이
없어졌고

5,000보를
걸은 사람은 치매,
심장질환, 뇌졸중을
예방하고

7,000보를

걸은 사람은 골다공증,
암을 예방하고

8,000보를
걸은 사람은 고혈압,
당뇨를 예방하고

10,000보를
걸은 사람은 대사증후군을
예방할 수 있다는
조사 결과다.



이미지를 땄러올 수 없습니다

많이 걷는 것은 필수다.
(1주일에 5일 이상)
모든 병은 걷지 않기
때문에 생긴다.

다리가 아프도록
걸으면 매우 고통스럽지만
그 고통은
피곤하게 만들어서 잠을
잘 자게 해 주고

잠자는 동안
피를 잘 돌게
해주기 때문에 결국 몸을
건강하게 만들어준다.

고통 없이는
얻는 것은 아무것도 없다.
노인네가 걸으면
얼마나 빨리 걸겠나?
힘들면 평상시 걸음부터
시작해보시라.

1보는 통상 70Cm
전후로 본다.

10보는 7미터
100보는 70미터
1,000보는 700미터
10,000보는 7킬로미터
전후이다.
5,000보를 걸어도
3.5킬로미터 전후이다.

본인에게
가능한 걸음부터

도전해 보시도록..

걷기 운동의 10가지 효과

- 1.심장마비 예방 :
심장마비 37% 낮출 수 있다
- 2.스트레스 해소 :
스트레스가
극에 달했을 때
풀 방법이 없다면...
걸어야지
- 3.치매 예방 :
하루에 30분 이상 걸으면
치매 발병 확률이
40%이상 낮다고 함



- 4. 녹내장 예방
- 5.하체 근육 발달
- 6.소화기관 개선
- 7.뼈 건강
- 8.폐기능 향상
- 9.다이어트

10.당뇨 예방 :
걸으면 근육과
지방 세포들의
인슐린 작용 활발해져
당뇨 개선 및
예방 효과 기대

10가지 효과는
과장된 것 일수도 있지만
걸기만큼 만병통치에
가까운 처방도
없을 것 같다.



"아파서
못 걷는 것이 아니라
걸지 않아서
아픈 것이다"

일반적으로
그렇다는 것이다.

사람마다
얼굴 모양이 다르듯이
신체적 기능도 조금씩
다르다.

걸기가
몸에 좋다는 것은
대부분의 사람들에게
해당한다.



본인에게
맞는 걸기를 스스로
경험적으로
찾아내어야 한다.

5천보 만보를
걸는다고 운동 강도가
같은 것이 아니다.

걸기 속도와
걸는 지형 경사도에 따라
운동량은 전혀 달라진다.

위의 여러 수치들은

다만 참고로 하여
걸기 시간과 거리를 정하여
무리 없이
습관화하는 것이
좋을 듯하다

= 메일에서 옮긴 글 =



우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^

