

엉덩이 허벅지 근육 튼튼해지는 초간단 운동

계단 오르기의
효과 및 주의점 내용이 담긴
그래픽이다.



계단 오르기는
심폐기능 향상과 관절염
예방에 좋은 운동이나
자신의 건강상태에 맞게

올바른 자세로 해야
효과를 볼 수 있다.
사진=조선일보 DB

바쁜 일상으로
운동할 시간이 없는 이들에게
안성맞춤인 운동법이 있다.

바로 계단 오르기다.
누구나 쉽게 할 수 있으면서
한 번의 운동으로 여러 건강
효과를 가질 수 있다.



미국 하버드 의대
연구에 따르면 10층 계단을
1주일에 두 번만 올라도
심근경색으로 인한 사망률이
20% 줄어든다.

또 계단 오르기가
효과적으로 근력 및
심폐기능을 강화할 수 있는
간편한 운동이라는
연구 결과도
나온 바 있다.

계단 오르기는
어떤 효과를 가지며,
올바르게 오르는 방법은
무엇일까?



◇ 엉덩이·허리 강화하는
전신운동

계단 오르기는
평지를 걸을 때보다
에너지 소모가 약 1.5배 더
많은 전신운동이다.

평지에서 걸을 때보다
몸에 부담이 가
심장이 혈액 속 산소와
영양분을
온몸으로 많이, 빠르게
내보내기 위해 빠르게
뛰는 것이다.

이때 자연스럽게
호흡수가 증가하는데,

이 과정이 반복되면서
심장과 폐의 기능이
강화된다.

하체 근육도 강화된다.

계단을 제대로 오르면
엉덩이와 허벅지 근육이
튼튼해지는 효과가 있다.

특히 엉덩이 근육 중
크고 강한 대둔근을 강화할
수 있다.

엉덩이 근육은
허리와 연결되어

엉덩이 근육이
약하면 허리 질환으로
이어지기도 한다.

계단을 오르며
허벅지 근육을 많이
사용하게 된다.

허벅지 근육이
강해지면 무릎 관절에 가는
부담이 줄어 관절염
예방 효과도 함께 볼
수 있다.



이외에도 칼로리
소모율이 높아
비만 예방에 도움이 되고,

혈액순환을
원활하게 하며,
지구력과 균형 감각을
향상시킬 수 있다.

단, 계단 오르기를 하면
안 되는 사람도 있다.

관절염, 심장병 환자나
균형 감각이 안 좋은 노인은
지병이 악화되거나
낙상을 겪을 수 있다.

이 경우,
계단 오르기 운동 대신
평지를 걷는 것이
바람직하다.



◇ 계단 올바르게 오르는 방법

계단도 올바른 방법으로
올라야 제대로 된
효과를 볼 수 있다.

잘못된 자세로
오르거나 건강 상태와
맞지 않게 무리할 경우에는
오히려 역효과가 난다.

우선 계단에
오를 때는 발을 앞부분
반만 딛는다.



상체를 세운 채로
올라가야 엉덩이와 허리
강화에 도움이 된다.

허리를
구부린 상태에서 계단을
오르면 앞쪽 배 주변
근육에 힘이 빠지면서
척추가 불안정해진다.

한 번에 두세 계단씩
올라가는 사람도 있는데,

이는 허벅지 근력
강화에는 도움이 될 수 있지만
무릎 통증을 유발할 수 있고
심폐기능도 저하된다.



관절염 등
관련 질환이 있거나
노약자라면 주의해야 한다.

계단 오르기는
약간 땀이 나면서 숨이
쉴 정도까지만
하는 게 좋다.

한편
계단을 내려올 때는
올라갈 때보다 체중이
많이 실려 관절질환을
유발할 수 있다.



계단을 내려올 때는
발끝으로
계단을 먼저 디벼야
충격이 흡수된다.

옆으로 내려오는 것도
한 방법이다.



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

