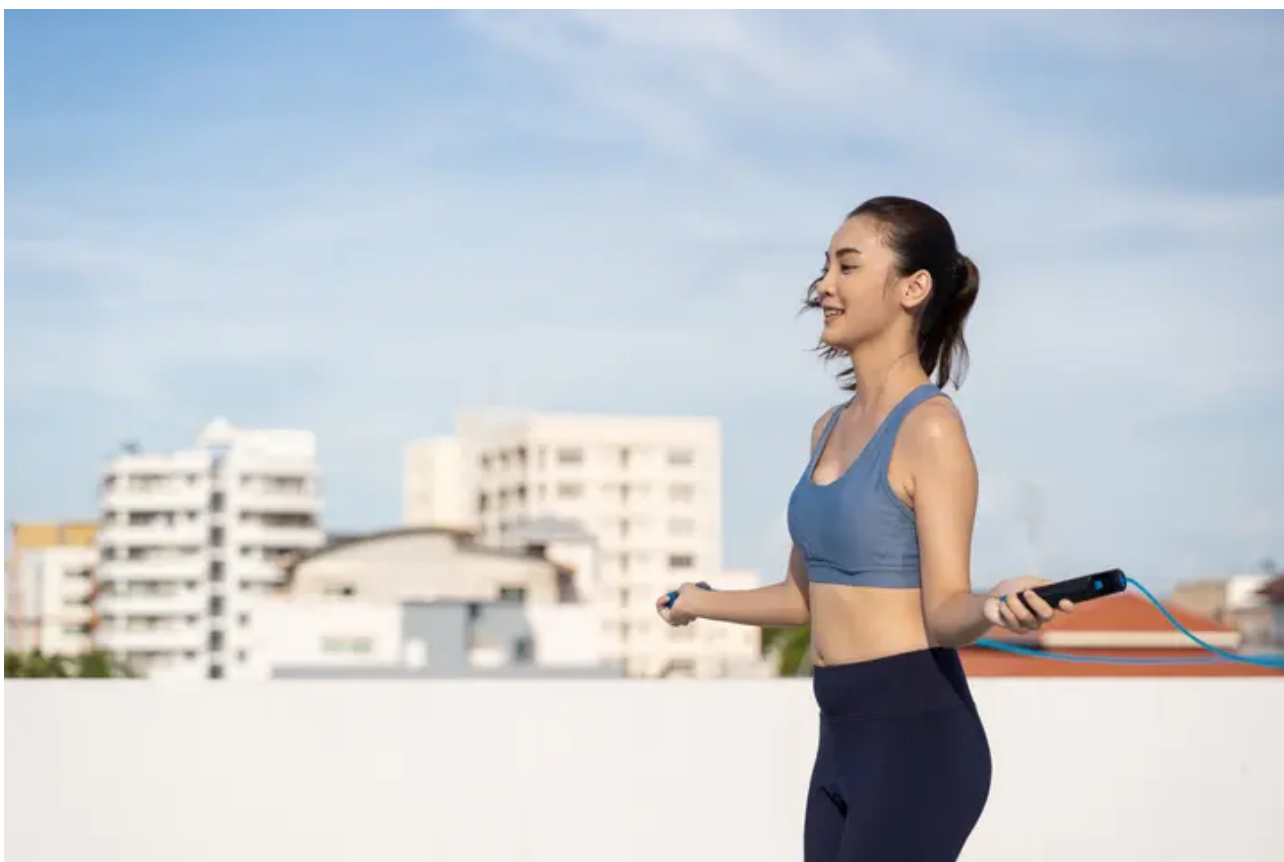


"칼로리 쪽쪽 빠지네"...살빼는데 최고의 운동 11가지는?

[권순일의 헬스리서치]

권순일 기자

발행 2024.04.19 09:05 | 업데이트 2024.04.19 10:35



줄넘기는 체중 감량에 좋은 운동의 하나로 꼽힌다. [사진=게티이미지뱅크]

체중 감량, 즉 몸무게를 줄이려면 식습관을 바꾸는 것뿐만 아니라 운동 루틴을 강화해야 한다. 전문가들은 “체중 감량을 위해서는 매주 최소 300분 이상 적당한 강도의 운동을 하는 것을 목표로 해야 한다”고 말한다.

특히 날씬하면서도 강하고 건강한 몸을 만들려면 식이 요법과 함께 운동을 해야 한다. 어떤 사람들은 식사량을 크게 줄이지 않고, 운동만으로 탄탄한 몸매를 유지하는 사례도 있다. 이는 운동이 칼로리를 소모시키는 데 효과가 있기 때문이다.

운동 종류에 따라 소비되는 칼로리는 사람과 운동 강도에 따라 다르다. 그래서 어떤 운동이 칼로리를 가장 많이 태우는가 하는 물음에 대한 답은 쉽지 않다. 운동의 종류는 얼마나 많은 칼로리가 소모되는지에 영향을 미칠 뿐만 아니라 운동 기간, 속도, 강도, 나이 등과도 연관성이 있다.

전문가들은 “평균적으로 활발한 일상생활을 하면 하루에 1500~2000칼로리를 소비할 수 있다”며 “여기에 운동을 하면 체중을 줄이는 데 큰 효과를 볼 수 있다”고 말한다. 다음은 다이어트 여정에 도움이 될 수 있는 운동들이다. 만성질환이 있는 사람들은 어떤 운동이 적합한지 의사나 전문가와 먼저 상의하는 것이 좋다.

걷기=30분 동안 빠르게 걷는 것을 일상에 추가한다면 평소보다 150칼로리를 더 태울 수 있다. 더 빨리, 더 오래 걸을수록 더 많은 칼로리를 태울 수 있다.

걷기는 규칙적인 운동을 처음 접하는 경우 좋은 선택이다. 짧은 거리부터 시작해 더 길고 언덕 등 더 강도가 높은 코스로 확장해 나가면 된다.

줄넘기=저렴한 장비로 할 수 있는 운동이 줄넘기다. 줄넘기는 칼로리를 빠르게 태울 수 있는 환상적인 방법이다.

사실 같은 시간 동안 트레드밀(러닝머신)을 걷는 것보다 줄넘기를 하면 더 많은 칼로리를

태울 수 있다. 또한 코어에서 상체와 하체에 이르기까지 여러 근육 그룹을 단련시킨다. 또한 줄넘기는 신체 동작의 조정력을 향상시킬 수 있다.

자전거 타기=사이클링, 자전거 타기는 체중 감량을 위한 또 다른 좋은 방법이며 충격이 적고 적응력이 좋은 운동이다. 자전거 타기는 체중과 얼마나 빨리 가는지, 어떤 자전거를 타느냐에 따라 한 시간에 약 400~750 칼로리를 태울 수 있다.

수영=무릎이나 허리가 아프면 운동에 대한 동기 부여가 어려울 수 있다. 이럴 때 수영은 이상적인 운동이다. 관절에 무리가 가지 않고, 상체와 하체를 모두 사용하며 좋은 유산소 운동을 할 수 있다. 물의 저항력에서도 이점을 얻을 수 있다.

일주일에 몇 번 30분 동안 수영을 하면 심장병, 뇌졸중, 당뇨병 및 일부 암 위험을 줄일 수 있다. 또한 나쁜 콜레스테롤과 혈압을 낮출 수도 있다.

근력 운동=근력 운동은 저항력을 이용해 힘과 근육을 만든다. 근육이 생기면 체중을 줄이는데 도움이 된다. 근육은 더 많은 지방을 태우기 때문이다. 일주일에 3~5번, 매번 한 시간 정도 근력 운동을 해보자.

필라테스=연구에 따르면 보통 매트 위에서 하거나 또는 코어 근력을 강조하는 다양한 도구를 사용하는 운동인 필라테스는 신체를 더 강하게 만들고, 건강한 체중을 유지하는데 도움이 될 수 있다. 필라테스 수업의 강도는 필요에 따라 다르다.

조깅=조깅은 산소를 사용하는 유산소 운동으로 체중 감량에 도움이 된다. 조깅을 잘하면 최대 24시간 동안 신진대사율을 높일 수 있다. 조깅을 끝낸 뒤에도 지방 연소 모드를 유지할 수 있다. 정기적으로 하는 조깅은 오랜 기간 동안 신진대사를 촉진하는데 도움이 된다.

요가=신체 활동과 명상을 결합한 게 요가다. 직장에서 긴 하루를 보낸 후 마음 챙김을 연습하는 인기 있는 방법이기도 하다. 그러나 이점은 여기서 그치지 않는다.

연구에 따르면 과체중이고 일주일에 한 번 이상 30분 동안 요가를 하는 사람들은 체중이 감소하고 체질량지수(BMI)가 낮아진다. 요가를 하는 사람들은 또한 더 신중하게 먹는 사람들인데, 이는 그들이 진정으로 배가 고플 때와 배가 부를 때를 더 잘 알 수 있다는 것을 의미한다.

계단 오르기=걷기에 이어 체중 감량을 위한 또 다른 저비용의 다재다능한 운동이 계단 오르기다. 이 운동에 정말 필요한 것은 계단 세트뿐이다.

매일 계단을 2개 층만 오르면 1년에 6파운드(2.7kg)의 체중 감량으로 이어질 수 있다. 또한 혈중 좋은 콜레스테롤의 양을 늘리고, 근육 및 뼈를 건강하게 유지하는 데 도움이 될 수 있다.

하이킹=체중 감량을 위한 더 모험적인 방법을 찾고 있다면 하이킹에 도전을 해보라. 하이킹은 일반적으로 자연 속을 걷고 나무뿌리와 바위 같은 주변의 장애물을 피하는 것을 포함한다. 하이킹을 규칙적으로 하면 체중 감량으로 이어질 수 있다.

고강도 인터벌 트레이닝=고강도 운동을 할 체력이 된다면 고강도 인터벌 트레이닝(High-Intensity Interval Training·HIIT)이 추천된다. HIIT는 낮은 강도 운동이나 휴식, 보통 1~4분 정도 고강도 운동을 번갈아 하는 것을 뜻한다.

전통적인 HIIT는 20초 동안 최대치로 운동한 뒤 10초 휴식하는 것을 8회 반복, 혹은 4분 동안 계속하는 것이다. 심장박동 수(심박수)가 계속 증가하기 때문에 평균적으로 30분 동안 400~600 칼로리를 더 많이 소모할 수 있다.

HIIT는 매일 할 수는 없지만 일주일에 한두 차례 하면 체중 감량에 매우 효과적이다. HIIT 같은 격렬한 운동은 운동이 끝난 후에도 최대 24시간 동안 신체를 작동시키고 지방 연소 모드를 유지한다.



· 다양한 인기상품 특가! ·

**일요일에도
집앞 배송 완료**



담겨보세요!