

달리기보다 지방 더 태우는 운동 6

권순일 기자 입력 2016년 11월 2일 10:41

조회수: 10,409



좋아하든 안 하든 달리기는 아주 좋은 유산소운동임에 분명하다. 시속 6마일(약 9.7km)의 속도로 달리를 하면 한 시간에 약 557칼로리를 태울 수 있다. 필요 이상의 칼로리를 소모시키면 쓸데없는 지방을 연소시킬 수도 있다.

그런데 달리를 싫어하면 어떻게 해야 할까. 미국의 여성 전문 패션잡지 '코스모폴리탄'이 달리를 안 하더라도 칼로리를 더 많이 소모시키는 운동 6가지를 소개했다.

◆**자전거타기**=실내자전거 타기만을 하더라도 1시간에 약 398칼로리를 태울 수 있는데 이는 조깅을 하는 것과 비슷하다. 산악자전거를 타거나 실내자전거 수업에 참가한다면 시간당 483칼로리의 열량을 소모시킬 수 있다.

◆**인라인스케이팅**=달리기보다 재미가 있을 뿐만 아니라 시간

당 426칼로리의 열량을 태울 수 있다.

◆**줄넘기**=어릴 적 하던 줄넘기는 실제로 아주 훌륭한 운동이다. 줄넘기는 시간당 670칼로리를 태울 수 있다.

◆**복싱**=한 시간만 해도 727칼로리의 열량이 소모된다. 킥복싱 수업에 참여하면 1시간 만에 585칼로리를 태울 수 있다.

◆**수영**=평영을 하면 시간당 585칼로리를 배영은 540칼로리를, 접영은 784칼로리를 태울 수 있다.

◆**계단 뛰어오르기**=달리기만큼 힘이 드는 운동이다. 하지만 회사나 아파트 등에서 언제든지 할 수 있다. 계단 뛰어오르기는 시간당 852칼로리를 태울 수 있으며 틈틈이 할 만한 운동이다.

권순일 기자 kstt77@kormedi.com

저작권© '건강을 위한 정직한 지식' 코메디닷컴(<http://kormedi.com>) / 무단전재-재배포 금지



www.habimart24.com -
종합쇼핑몰

생활용품쇼핑몰 habimart24.com



열기

추천 기사



달리기만큼 열량 소모 많은 뜻밖
의 운동 6

운동하면 더부룩, 원인은 호흡법
에 있다



운동도 하려면 제대로...이런 건
피하세요

