

장거리 달리기 위한 건강한 습관

자세

어떤 속도로 달리든, 부상 위험을 줄이고 효율을 높이려면 달리는 자세가 안정되고 좌우가 고르게 균형을 이뤄야 합니다. 머리와 척추, 엉덩이가 일직선을 이루고 몸은 앞으로 살짝 기울입니다. 배와 엉덩이, 다리 근육에 힘을 주어 자세를 받치고, 발이 부드럽게 닿게 하며, 달리는 내내 충격을 줄이세요. 두 발이 몸 앞에서 서로 엇갈리지 않아야 다리와 발의 부상을 막을 수 있습니다. 아래 요령을 따르면 효율적이고 안전한 자세를 지킬 수 있습니다.

팔은 앞뒤로만

팔이 몸 가운데 선을 넘어
엇갈리지 않게 하세요.

턱을 당기세요

몸이 지나치게 앞으로 기울지 않습니다

엉덩이 근육에 힘주기

무릎뼈가 앞을 향하게
하고, ↓ 골반이 떨어지는 것

배에 힘주기

↑ 골반 안정
↓ 허벅지 관절의 군더더기 움직임

무릎뼈는 앞을 향하게

↓ 무릎이 안으로 무너짐

발이 땅에 닿는 횟수(케이던스)

1분에 170걸음 이상을 목표로
하세요. 두 발이 나란하고 엉덩이
아래에 닿게 하며 ↓ 지나치게 튀어 오르는 것

짧고 빠른 걸음

↓ 발걸음의 충격

부드럽게 딛기

발뒤꿈치를 세게 딛지 마세요.
조용히 내딛는 데 마음을 쓰세요.

습관

· 달리다 지칠 때: 잠시 멈추고 1~2분 걸으세요. 숨을 고르고 피로를 털어 내세요. 좋은 자세를 다시 떠올린 뒤 달리기로 돌아가세요.

· 부상을 막으려면: 장거리에서 체력을 넘어서까지 달리지 마세요. 그때 자세가 무너집니다. 달리는 중간중간 쉬거나 인터벌 방식을 해 보세요.