

겨울 운동에 최적화 된 ‘아디다스 후디’

(클라이마이트 후디)

두꺼운 패딩은 운동 효과 저하
통풍 잘되는 옷 겹쳐입는게 국
장시간 운동 계획 땀 방수 신발

생각보다 일찍 겨울이 찾아오고 있다. 이런 날 지나치게 과격한 운동은 오히려 역효과를 가져올 수도 있다. 부상을 예방하고 운동의 효과를 잘 이끌어내기 위해선 철저한 준비가 필요하다.

●가볍고 통기성 좋은 옷 겹쳐 입기

야외 운동 시 체온이 떨어지는 것을 대비해 두꺼운 패딩을 갖춰 입는 것은 운동의 효과를 떨어뜨릴 수 있다. 땀이 밖으로 배출 되지 않고 남아 있어 오히려 체온을 떨어뜨리는 작용을 하게 되고, 이로 인해 옷이 무거워져 운동의 효과를 저하시킬 수 있다. 야외에서 운동을 계획하고 있다면, 통풍이 잘되는 옷을 여러 벌 겹쳐입는 것이 효과적이다. 옷과 옷 사이의 공기가 단열제 역할을 해주어 운동 중에 땀이 많이 나오 체온 조절에 도움을 준다.

아디다스가 출시한 ‘클라이마이트 후디’는 운동 후 땀으로 인해 체온이 낮아지는 현상을 방지하기 위해 빠른 땀 배출을 도와주고 온기를 가둬주는 ‘에어 트래핑’ 구조를 적용했다. 날씨에 구애 받지 않고 보온 효과가 뛰어난 최상의 퍼포먼스를 낼 수 있도록 도와주는 것이 특징이다. 또한 야외 운동 중 외부로 노출된 얼굴과 머리는 체온 손실이 많이 발생하는데 ‘클라이마이트 후디’는 뒤통수를 감싸고 이마까지 덮을 수 있는 형태로 바람을 막아주고 체온을 유지하는데 도움을 준다.

유니클로의 ‘블록 테크’ 라인은 방풍 기능성을 갖춰 야외 활동에 활용이 가



겨울철 운동을 하기 위해서는 보온과 안전에 대비해야 한다. 아디다스 ‘클라이마이트 후디’는 보온 효과가 뛰어나 겨울철에도 최상의 퍼포먼스를 낼 수 있도록 돕는다. 사진제공 | 아디다스

능하다. 초슬림형 3중 방풍 필름을 삼입해 바람을 차단하기 때문에 추운 날씨에도 야외 스포츠 활동을 하기에 좋다. ‘블록 테크 후리스 풀장 파카’는 안감에 후리스 소재를 사용해 부드러운 감촉과 보온성을 살린 것이 특징이다.

야외 운동에서는 신발도 보온효과를 따져봐야 한다. 특히 장시간 운동을 계획하고 있다면 방수 기능까지 포함된 신발을 신는 것이 좋다. 아디다스의 ‘클라이마이트 로켓 부스트’는 속이 비어 따뜻한 공기를 머금는 북극곰의 털 구조

에서 힌트를 얻어 개발된 할루오 파이버 소재와 발목 부분에 히트가드를 적용해 외부 찬기를 완벽히 차단하고 내부 열은 장기간 유지시켜 주게끔 디자인 되었다. 갑피는 물이 스며들지 않고 흘러내리게 하는 발수 기능이 뛰어나 발을 보호해 준다.

뉴발란스에서는 퇴근 후 운동하는 러너들을 위해 안전한 기능을 갖춘 ‘문 페이즈 팩’을 출시했다. 빛을 반사하는 재귀반사 디테일이 곳곳에 적용되어 어두운 밤에도 안전하게 러닝을 즐길 수 있도록 도와주고, 높은 착화감과 편안한 착용감으로 활동성까지 갖췄다.

●새벽보다 저녁 운동이 효과 좋아

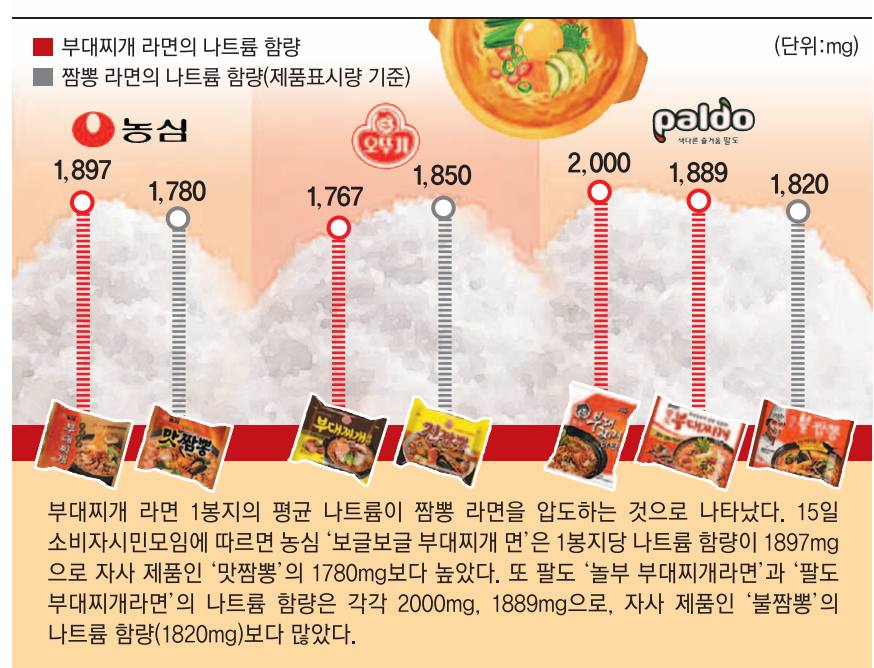
추울수록 근육은 긴장하게 된다. 특히 다른 계절보다 겨울에는 운동 중 발목이나 무릎, 허리 등에 부상을 입기 쉽다. 이를 방지하기 위해 운동 전 철저한 준비는 필수다. 먼저 실내에서 10분 정도 발목, 무릎 등 관절을 중심으로 스트레칭을 해주면서 근육을 풀어주는 것이 좋다. 밖으로 나간 뒤에도 몸이 낮은 온도에 적응할 수 있도록 10분 정도는 가볍게 뛰고 맨손 체조 등으로 땀과 호흡을 정리하면 더욱 안전하고 효과적인 겨울 운동을 즐길 수 있다.

운동은 새벽이나 이른 아침보다는 일상 활동 후 저녁에 하는 것이 부상 방지는 물론 더 좋은 효과를 얻을 수 있다. 운동 후에는 따뜻한 물로 땀을 씻어내고 마른 옷으로 갈아입어 몸을 따뜻하게 만들어 주는 것이 중요하다. 운동 중에는 물을 필수로 챙기는 것이 좋다. 차갑고 건조한 공기 때문에 배출한 땀이 더 빨리 증발될 수 있고, 지속적으로 수분을 섭취해 주는 것이 체온을 유지하고 부상도 예방하는 데 효과적이다.

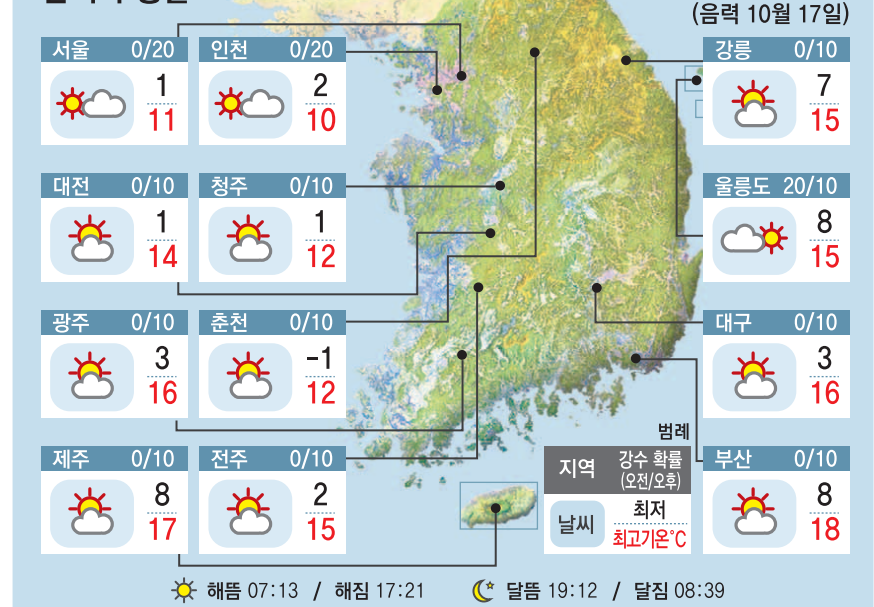
주영로 기자 na1872@donga.com

데이터로 보는 경제

부대찌개 라면과 짬뽕 라면의 나트륨 함량 비교



날씨와 생활



산 날씨	바다 날씨	미세 먼지
북한산 1/11	인천송도 2/10	서울 66 보통
설악산 4/13	제주도 1/11	부산 46 보통
오대산 -1/12	경포대 7/15	대구 54 보통
계룡산 -2/13	속초 5/13	인천 66 보통
속리산 -2/13	대전 2/13	광주 59 보통
소백산 1/12	안면도 꽃지 3/13	대전 61 보통
팔공산 2/15	변산반도 1/14	울산 56 보통
지리산 0/17	거문도 8/16	경기 76 보통
덕유산 -3/14	철포 7/16	강원 61 보통
내장산 1/15	해운대 8/18	충북 64 보통
한라산 4/14	제주도 11/17	경남 44 보통

주간 날씨 (최저/최고기온)

17일(목) 서울경기 4/14 영동 6/15 충청 4/14 호남 6/17 영남 9/17 제주 12/17
18일(금) 서울경기 5/15 영동 9/15 충청 4/17 호남 6/18 영남 11/19 제주 13/19



저스트핏코리아, 中 베이징 1호점 오픈

국내 최대 EMS트레이닝 장비 유통 및 교육 브랜드 저스트핏코리아가 중국 진출을 공식 확정하고 시장 확장 계획을 발표했다. 저스트핏코리아는 중국 현지 법인을 설립하고 베이징의 대표적인 번화가인 왕징에 저스트핏 EMS스튜디오

1호점을 오픈했다. 또한 2017년까지 1000개의 프랜차이즈 매장 오픈을 목표로 본격적인 중국 시장 개척에 나섰다. 저스트핏코리아의 중국 진출은 프랜차이즈 창업뿐만 아니라 EMS아카데미 수료자를 대상으로 EMS트레이너 파견까지 연계해 현지 취업을 통한 일거리 창출 서비스까지 지원할 예정이다. 저스트핏 EMS트레이닝 시스템은 무선EMS 전용 수트를 통해서 주요 근육에 직접 전기 자극을 주고 이를 통해 신속한 근육 회복과 강화 작업을 이끌어내는 운동법이다. 20분 운동으로 6시간의 운동 효과를 창출하는 신개념 운동법으로 주목받고 있다.

벤제프, 커피 찌꺼기 활용 티셔츠 선배 골프웨어 브랜드 벤제프는 커피의 원두 찌꺼기를 이용한 친환경 소재의 의류 ‘에스카페 하이넥 티셔츠’를 출시했다. 에스카페(S.Cafe)는 커피 원두를 내리고 난 뒤 남은 찌꺼기에서 나노 입자를 추출해 원사에 주입하는 방식으로 만들어진 친환경 소재다. 땀이 나게 되더라도 소재 특성상 원단에 수분이 달라붙지 않아 퍼지기 때문에 빠른 속도로 건조된다. 커피 자체가 가진 소취 기능이 악취를 없애주어 쾌적한 상태를 유지해 주고 자외선 차단 기능도 뛰어나다. 여성용 티셔츠로 흰색과 검은색 두 가지로 출시됐다.

나이키골프 ‘컬렉션: 윈터 룰스’ 출시

나이키골프는 겨울 시즌을 대비한 한정판 컬렉션 ‘나이키 골프 클럽 컬렉션: 윈터 룰스(WINTER RULES)’를 출시한다. 비시즌에도 열심히 활동하는 골퍼들을 위해 출시됐다. 추운 겨울에 활용할 수 있도록 보온성과 활동성이 뛰어나고 일상에서 데일리 룩으로 착용할 수 있는 감각적인 디자인도 특징이다. 필드 블레이저, 골프 다우재킷, 옥스포드 조거 팬츠 등 겨울에 입기 편한 골프웨어로 구성되어 있다. 나이키 에어조 90 IT와 나이키 루나 포스 1G, 우먼스 나이키 블레이저 등 새로운 색상의 스파이크리스 골프화도 함께 출시됐다.

주영로 기자

대한민국 특허청 특허출원

중국 특허청 특허출원

최고급 네오디움자석 장착

움직이는 관절 적절한 탄성

하단 개방형

본체 은(Silver)

고순도 99.99 게르마늄

올록볼록한 바디 디자인 디자인특허출원

본체 은(Silver)

고순도 99.99 게르마늄

순도 99.9 고급 게르마늄 원적외선방출

고순도 은(silver)소재의 헬스케어

인체공학적인 구조로 몸의 크기에 맞춰서 움직인다.

닥터킹은 다름니다.

꼭 확인하세요 ▶

전문상담 1522-5088

카톡아이디 k5088

문자상담 010-3931-9650

3주간의 체험 !! 제품에 자신이 없다면 불가능 하기에 감히 제안드립니다..3주간 충분히 사용해보시고, 망설임 없이 선택 하셔도 고객님의 절대 손해 볼 일 없습니다. 3주간 사용 후 불만족시 100% 반품, 환불! 가능합니다.

남성을 위한 최고급링, 이보다 더 좋을 순 없다!!!

잘~되는 남자 닥터킹!!!

사이즈 재기 어려우시죠? 사이즈측정 전용자를 요청하신 모든분께 무료로 보내드립니다

Dr. KING

건강한 삶, 건강한 성 (주)더 힘 찬