

lululemon E-guide

룰루레몬과 함께 즐겁고 건강하게 #스웨트라이프.
대한민국의 모든 게스트들이 웰비잉에 한 걸음 더 가까워질 수 있도록
룰루레몬 앰배서더와 함께 준비한 E-guide를 만나보세요.



Run Guide

chapter 2

lululemon

Run with community



룰루레몬 앰배서더 유길오

📷 zzz.u_7

안녕하세요, 런콕이라는 러닝 커뮤니티를 리드하고 있는 유길오라고 합니다. 런콕은 잠실, 여의도, 마포, 성수, 성남, 일산, 안양 총 7개의 지역에서 활동하고 있고 누구나 참여할 수 있는 원데이 클래스도 제공하고 있어요. 이번 E-guide에서는 크루에 입문하는 방법과 초보 러너들을 위한 운동 팁도 준비했으니 저와 러닝의 매력에 푹 빠질 수 있는 계기가 되었으면 좋겠어요.

런 크루에 입문하고 싶은가요?

함께 달리고 싶은 초보 러너들을 위한 런 크루 가입 방법에 대한 팁을 알려드릴게요.

1. 러너들의 커뮤니티를 살펴보세요

크루 가입이 아직 망설여진다면? SNS(인스타그램, 스트라바 등)를 통해 러너들의 활동을 먼저 탐구 해보세요. 러너들은 어떤 것에 동기 부여를 받는지, 어떤 재미있는 활동들을 하는지 살펴보세요. 그리고 나의 러닝 기록 혹은 활동을 꾸준히 업로드하고 공유해 보세요. *TIP : 인스타그램에서 크루를 검색하고 싶다면? #러닝크루 #00크루(00 지역명)

2. 나에게 맞는 크루 찾기

대한민국에는 정말 다양한 크루가 활동하고 있어요. 아래 런크루를 선택하는 몇가지 기준 예시를 알려드릴게요.

- 크루의 성격 : 플로깅, 기부런, 마라톤 참여 등 다양한 목적을 가진 크루 중 내게 맞는 크루를 찾아보세요.
- 활동 위치 : 직장이나 거주지와 같은 이동이 편리한 곳으로 참여 기회를 확대해 보세요.
- 러닝 거리 : 초보 러너일수록 거리에 대한 부담감은 낮은 크루가 좋겠죠? 3-5KM 정도의 가벼운 거리를 달리는 크루를 찾아보세요.
- 속도: 내가 부담 없이 옆 사람과 이야기를 나눌 수 있는 페이스를 먼저 확인해 보세요. 나의 페이스를 체크해 보고 비슷한 페이스의 크루를 찾아보세요.

3. 크루 가입 전 함께 달리는 즐거움을 경험해보고 싶다면?

런콕 처럼 원데이 클래스를 운영하는 커뮤니티에 참여해보거나 마라톤 대회 혹은 SNS 챌린지 등 다양한 러닝 이벤트에 참여해 보면 좋아요.

* 런콕 원데이 클래스 참여해보기 : <https://smartstore.naver.com/runcop/products/6055806980?>



“ 혼자 하는 달리기도 충분히 매력 있지만 크루 혹은 친구와 함께 달리는 것은 러닝의 즐거움을 배로 만들어 준다고 생각해요. ”

초보 러너를 위한 운동 Tip

런 크루에 가입하면 기초 자세를 포함하여 다양한 정보를 얻을 수 있다는 장점이 있죠. 오늘은 런클럽에서 알려주는 가장 기본적인 운동 팁 2개를 공유 할게요.

- 1. 달리기 기본 자세** 러닝은 처음 시작 할 때 자세를 정확히 배워야 부상을 방지하고 효율적으로 달릴 수 있어요.
상체 : 가슴과 허리를 펴고 턱을 당겨 주세요.
팔 스윙 : 손에 힘을 빼고 주먹을 쥘다. 주먹이 허리춤에 스치도록 팔꿈치를 앞뒤로 가볍게 흔들어주세요.
하체 : 엉덩이가 뒤로 빠지지 않도록 바로 세우고 무릎과 발은 외전과 내전이 생기지 않도록 바르게 놓아주세요.
- 2. 코어 운동** 몸의 중심을 의미하는 코어(Core)는 우리 몸의 무게 중심이 위치하는 등, 복부, 엉덩이, 골반 근육을 말해요. 모든 움직임은 코어에서 시작되기 때문에 코어를 강화시킴으로써 달릴 때 안정성을 향상시켜 몸을 안전하게 움직일 수 있는 능력을 키울 수 있죠. 그만큼 러닝에 있어서 코어 운동은 핵심이라고 해도 과언이 아니에요.