



慢跑 7 大原則

清 祥

以往很少運動的人，或過去曾在運動中或運動後感覺不舒服的人，如果想開始做慢跑運動，最好先請醫師檢查。檢查項目包括：血壓、眼底、心肺血管、神經肌肉及骨骼關節系統，並且還要抽血檢查血糖、血脂肪、血球數及肝腎功能。

患有高血壓、心臟病、糖尿病、關節炎、神經肌肉疾病及骨骼關節系統異常的人，須先接受治療或矯正，並經主治醫師認可後，才能參加慢跑，以免發生意外，或使病情惡化。

一般正常人還得遵守下列的原則，才能減少運動傷害，增加心肺耐力：

①感冒未癒，身心疲倦或飯後 1 小時以內不要慢跑。

②開始慢跑前，須先作熱身運動 5~10 分鐘，包括快走及伸展運動，使心肺系統及下肢、背部的肌肉肌腱有所準備。



小朋友運動會（王二郎）

③初學慢跑不要求快，應以最舒服的速度前進，不要累到喘得說不出話或使心跳快得不舒服。

④要學習自己量脈搏，在停止慢跑時立刻計算十秒內脈搏跳動幾次，然後乘以六，那便是當時的每分鐘的心跳次數。

⑤應參照心跳次數範圍來調整

慢跑的速度和距離。每次應讓心跳次數維持在理想範圍內 15 分鐘以上，且每周至少 3 次以上，才能增強心肺功能。

⑥慢跑後不要突然完全停止運動，應作 8~10 分鐘的緩和運動，包括快走式的散步及伸展運動（即和熱身運動一樣的拉筋），等心跳和呼吸平緩下來才完全休息。

⑦如果慢跑當中或慢跑後身體有疼痛或不適的現象，應早日求醫診治，以免造成嚴重的障礙。

