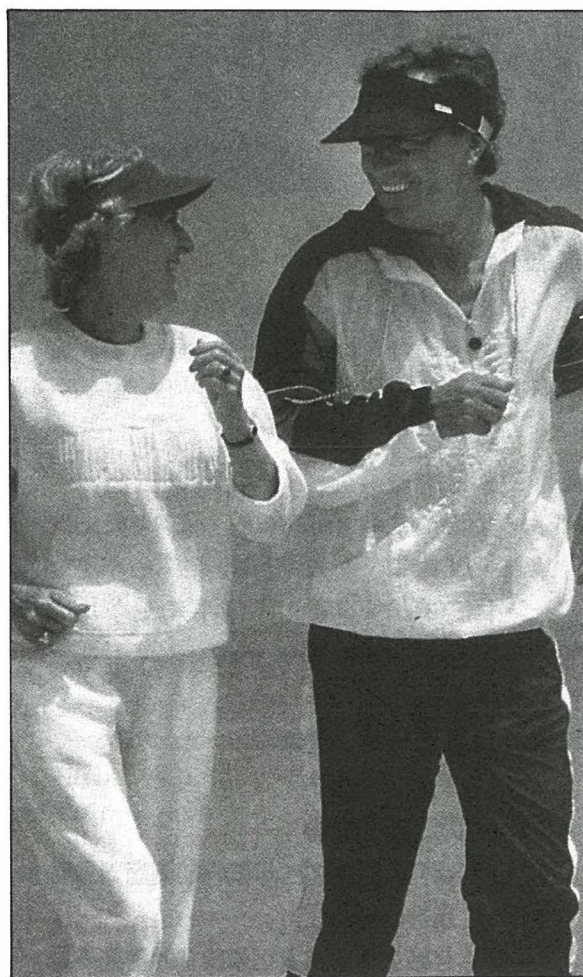


最經濟的慢跑



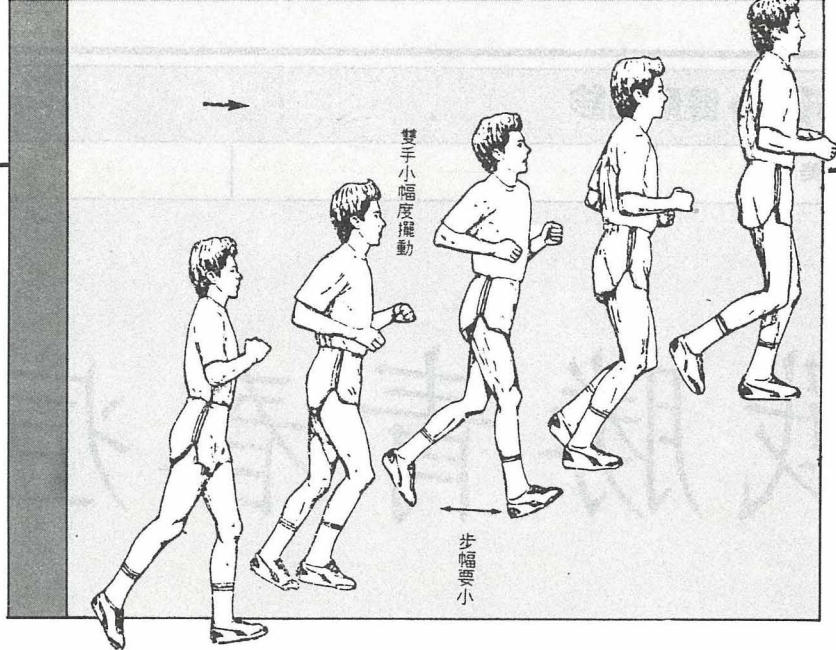
面對別人美好的身材，
良好健康的體能與愉快的心情，
不要忘了其背後持續的付出與實踐，
如果你周圍環境合適，
何不趁著現在就開始呢？

近來均綿綿細雨，由於天候不佳、欠缺活動、生活大都不太正常，最近朋友見面，好像不少人胖了或曾罹患感冒，使我想到健康的生活習慣，還是「全年無休」較好。現介紹一種最經濟不需技巧的運動——慢跑。

功效奇妙

其實跑步分慢跑與快跑。慢跑之最大功效是提高心肺功能，只要每週持續跑3次，如果持續半年，心肺功能即可提高20%~30%，促進血液循環，特別對側枝循環或冠狀動脈之循環正常，預防阻塞或血管硬化均甚有好處。

此外慢跑有使高血壓者降低血壓之效果，而對低血壓經常手脚冰冷者、貧血者，可藉著血液循環加強使之改善，對糖尿病、便秘、痔瘡、減肥（不



過過度肥胖者不宜立即以慢跑減肥，宜用快步走）均甚見功效。可見慢跑功效有多奇妙？此外對於有憂鬱症者也有治療之效果。

快跑（短跑）屬衝刺、爆發力的運動，可以跑100公尺方式來練習，通常以改善無氧呼吸功能、增強速度。敏捷性、肌力為主，對為了健康而跑的上班族，尤其40歲以上中老年人則避免作短跑，以減少心臟不適及肌肉、韌帶受傷的機會。年輕人可在慢跑中交雜著短跑來練習。

如何慢跑

1. 切記要先暖身（熱身）：

愈是年紀稍長或受過傷者愈要暖身久一點，同時做些伸展操及快步走，原地慢速度跑步進行10分鐘，使身體暖和、稍微有點出汗才算暖身完成，冬天可藉著熱水把手腳浸熱，加速血液循環縮短熱身時間。

2. 慢跑姿勢：

稍微向前傾約10度以下，腳趾向正前，左右腳以沿著一直線兩側跑即可，也不必過於講求，但至少不要內八或外八字。手肘要輕度彎曲，向前向後作節奏地自然擺動，肩膀要放鬆如圖示。呼吸一般為2步一吸、2步一呼，也就是4步做一次呼吸。速度一般以1分鐘100~120公尺速度進行。

為健康而跑，不必在乎速度，甚至開始時，快步走與慢跑間隔進行，如有不適即慢下來。逐漸地加長慢跑時間。強度以行進間至少還可與他人講話的強度為好，也就是最大心跳率之50%~70%之間（最大心跳率等於220減年齡。）

3. 頻率：

以每週3次為佳，其他日子可間隙其它輕微運動或休息，無論如何1週1次是無效的。

4. 服裝與鞋子：

夏天以運動衫配合短褲，冬天穿整套長袖運動衣褲，均以能吸汗之綿織品為佳。鞋子一定要著大小合適彈性佳之慢跑鞋。

5. 時機：

以清晨或下班後晚餐前時段為好，氣溫則過冷或過熱時要避免，可改以其他運動或室內跑步機替代。

6. 緩和運動：

跑步完畢後，速度不可以立即停止，要慢慢改為快步走、慢步走，接著再做些深呼吸才算完成，使得血液由集中到運動的肌肉，再均勻回歸到正常狀態，體溫也下降至正常。

7. 場地：

以有速威龍跑道、草地或沙灘等有彈性的地點為佳，切忌在硬水泥地或高低不平處跑步。

結伴而跑

千萬不要在空氣污濁處慢跑，不可逞強，注意身體如不適，即刻停止，最好在運動場或公園結伴而跑，發現胸部壓迫感、側腹痛、頭部疼痛等身體不適，告訴伙伴，立即停下來邊走邊做深呼吸。

有心臟病、心律不整、高血壓（有藥物控制者可輕度慢跑、最怕有高血壓自己不自知者）或感冒、生病、宿醉的不宜進行。暖身不夠，尤其冷天，不適之場地或運動鞋也易引起運動傷害，亦得小心。