

緩步跑訓練班+體能測試

教練/導師：黃德誠



訓練班內容

1. 實習部分

- ☉ 體能測試
- ☉ 緩步跑練習
- ☉ 緩步跑興趣小組
(逢星期二、四，晚上七時至九時)

2. 理論部分

- ☉ 熱身及緩和運動
- ☉ 緩步跑的正確姿勢
- ☉ 提升體適能的原則及訓練方法
- ☉ 心肺耐力鍛煉（帶氧運動訓練）
- ☉ 體重控制

訓練班目的

1. 學習緩步跑的技術。
2. 認識體適能的成分及鍛煉方法。
3. 設計自己的緩步跑訓練計劃。
4. 持續進行緩步跑練習。

緩步跑與健康的關係

1. 健康的定義

對很多人來說，健康就是沒有疾病。不過，根據世界衛生組織（1948）：『健康是指生理、心理及社交都處於一種完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。』這個定義自 1948 年以來都沒有被更改過。

2. 緩步跑的好處

1. 生理方面

緩步跑是有氧運動，有強身健體的作用，對循環系統、呼吸系統、骨骼系統、肌肉系統有特別的好處。

2. 心理方面

參與體育活動，能使人心情舒暢，緩步跑當然也不例外。

3. 社交方面

參與緩步跑訓練，特別是「緩步跑興趣小組」時，可以結識更多朋友，聯絡感情。

4. 其他方面

參與緩步跑活動的裝備簡單，而且隨時隨地都可以進行。

緩步跑的裝備

1. 衣服

1. 夏天

- ☉ 舒適、輕便
- ☉ 短褲、背心、T-Shirt

2. 冬天

- ☉ 保暖、隔汗
- ☉ 運動外套

2. 跑鞋

- ☉ 大小適宜
- ☉ 輕便、透氣
- ☉ 腳內側、腳跟部位穩固
- ☉ 吸震力強

3. 襪子

- ☉ 吸汗、腳部衛生
- ☉ 第二層皮膚，防止起水泡

4. 秒表、有計時功能的手錶

- ☉ 計時
- ☉ 量度脈搏



緩步跑的時間

- ☉ 上午：八時前
- ☉ 下午：五時後、黃昏

緩步跑的姿勢

- ☉ 上身應盡量保持挺直。
- ☉ 雙手要放鬆並有節奏地擺動。
- ☉ 腳部著地時應用腳前掌或整隻腳著地。（千萬不要採用後腳跟先著地再滾動到腳趾的方式）
- ☉ 步履要盡量放輕。

緩步跑的呼吸

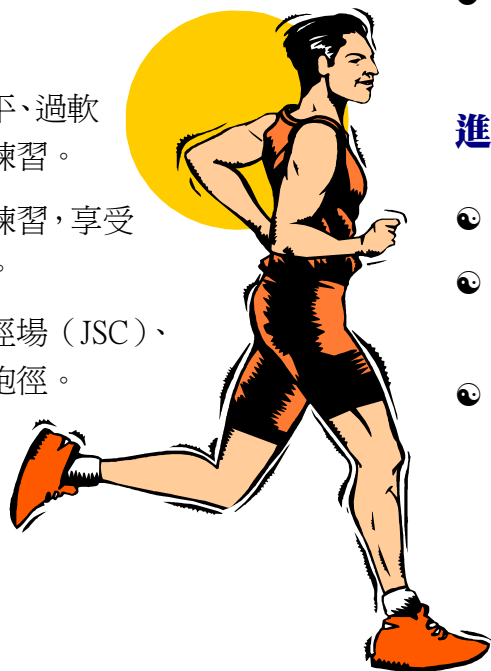
緩步跑的呼吸要有節奏，最好還可以與跑的節奏相配合。



- ☉ 一般是跑兩、三步一呼氣，跑兩、三步一吸氣，並且要有適宜的呼氣深度。
- ☉ 隨著疲勞的出現，呼吸的頻率會增快。
- ☉ 應著重將氣呼出（只有充分呼出二氧化碳，才能吸進大量新鮮的氧氣）。
- ☉ 可以單純用鼻子呼吸或用鼻子吸、用嘴呼的方法（特別在冬天或逆風跑時）。
- ☉ 跑速加快以後，可用鼻子和半張開的嘴同時呼吸。

緩步跑的場地

- ☉ 避免在凹凸不平、過軟或過硬的路面練習。
- ☉ 應盡量在室外練習，享受大自然的樂趣。
- ☉ 推介場地：田徑場（JSC）、緩跑徑。



進行緩步跑練習的步驟

- ☉ 先從 3 至 5 分鐘的步行及伸展運動開始。
- ☉ 然後按照自己目前的狀態，進行 20 至 30 分鐘的緩步跑練習。
- ☉ 運動完畢後至少要做 3 至 5 分鐘的步行及伸展運動作為緩和運動。

注意事項

- ① 緩步跑是指非競技性的跑步運動，目的主要是促進健康及增強體適能。
- ① 速度最好是可以一邊跑一邊談話。
- ① 體適能狀況欠佳的人可先作 4 至 12 個星期的步行或步行間以慢跑的活動。
- ① 避免飽餐後立刻進行緩步跑。
- ① 跑步完畢後，應繼續再慢跑或走一段路程，讓血管有足夠的時間作出調整。
- ① 本身或家俗成員有心血管疾病的人士，開始緩步跑訓練計劃前應先作身體檢查。

越野跑

越野跑通常在野外進行，不僅能發展耐力，也能發展靈敏度和彈跳力。在一般小路和公路上跑時，越野跑的技術與中長跑相同。

- ① 在草地上跑時，用全腳掌著地。
- ① 眼看前下方，以免腳陷入坑穴或被障礙物絆傷。
- ① 上坡跑時，上身向前傾，大腿高抬，用腳前掌著地，步幅較小。
- ① 下坡跑時，上身稍後仰，以全腳掌或腳跟著地。
- ① 在沙地上跑時要縮小步幅，加快步頻。
- ① 遇到小水溝或各種低的障礙物時，要保持或加速，以大步跨跳而過；落地時，上身稍前傾，並保持跑速繼續前進。
- ① 從稍高處往下跳時，支撐腿應屈膝以緩和衝擊的力量；落地時，兩腳應稍微前後分開，以便繼續往前跑。
- ① 在樹林中跑時，注意不要被樹枝擦破面部或刺傷眼睛。
- ① 越野跑比賽前，應預先了解和熟習比賽的路線。



公路跑

大部分較長距離的跑或賽事（10000 米以上）都是在公路上進行，所以長距離跑運動員很大部分時間都要進行公路跑的練習。

- ① 公路跑的技術動作與中長跑相同。
- ① 應避免長期在過硬的路面上進行訓練，並且要穿上保護力夠的運動鞋進行練習。
- ① 若無法避免在繁忙的道路上進行練習，應盡量在行人道上跑，並迎著車輛的方向前進。
- ① 設計行人道的其中一個考慮因素是防止積水，所以路面通常是稍微斜落行車道的一邊，以便雨水流向路邊的溝渠。長期在行人道上作單方向的跑步練習，有機會令腿部的關節因受力不均衡而受傷。
- ① 要遵守交通規則，並盡量不要影響其他途人。
- ① 在平時的訓練或計時跑中，要逐步適應在途中補充飲料。

中長跑的戰術

合理地分配體力是中長跑取得理想成績的主要策略。很多緩步跑的愛好者在體適能改善後，都會或多或少參與一些賽事，所以認識一些中長跑的『戰術』，對日後的比賽表現也會有一定的幫助。

- ① 一般來說，均速跑能取得較好的成績。
- ① 如非必要，盡量避免領先跑（特別是在逆風的時候）。
- ① 耐力較好而速度較差的運動員，應採用領先跑的戰術。
- ① 速度較好而耐力較差的運動員，應採用跟隨跑，到最後再以快速的衝刺戰勝對手的戰術。
- ① 跟隨跑時，應該走在領先運動員的右後方，以便隨時加速超越；同時亦可避免被包裹在人群裡。
- ① 一般不要落後領先運動員太遠，否則在追趕時會消耗更多體力，甚至會失去追趕的信心。
- ① 逆風跑時，要適當加大身體的前傾，縮短步長，加快步頻以彌補速度的損失。
- ① 比賽中要頭腦清醒，盡量爭取主動，並要善於控制自己，以免落入對手的「圈套」之中。

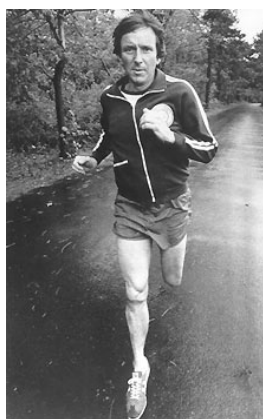
跑步安全嗎？

跑步受傷的原因

中長跑（特別是長距離跑）的受傷多數屬於勞損，也就是由於過度使用所致。因此，任何的身體解剖結構異常（如足弓過高或過低、左右兩腿長短不一）、技術錯誤和訓練計劃編排失誤，都會增加跑步受傷的機會。

跑步與猝死

跑步與猝死¹的消息，最早為人注意的可追溯至七零年代，當時美國乃至世界各地都吹起了一片緩步跑的風氣，當時一位名叫 James Fixx（亦有稱 Jim Fixx）的人，於 1977 年推出了一本名為《The Complete Book of Running》的書，他從個人經驗出發，提倡跑步對健康的益處，於是書乘風勢，立刻成為小說以外最暢銷的書籍，不過 James Fixx 卻於 1984 年 7 月 20 日，在一次跑步訓練課中因心臟病發猝死，終年 52 歲。



原來 James Fixx 的父親 43 歲時也是死於心臟病，當 James Fixx 於 1967 年開始跑步時，35 歲的他卻有 214 磅重，而且每日吸食兩包香煙。當他於十年後出版《The Complete Book of Running》時，體重減輕了 60 磅，並且已經戒煙。當時的驗屍報告顯示，James Fixx 有嚴重的冠狀動脈（負責供應心臟血液的血管）閉塞，最嚴重的一條塞了 95%，另一條塞了 80%，還有一條塞了 50%。不過如果詳細分析他的病歷和家族的歷史，就不難發現並非跑步，而是冠心病奪去了他的生命，不過 James Fixx 仍然比他的父親活多了九年。

只要身體沒有毛病，跑步仍然是很安全的一種活動，一個歷時 23 年的倫敦馬拉松研究報告指出，廿三年來共有七宗比賽途中心臟病發死亡的報告，當中五例為冠心病，但計算歷來的參賽人數，死亡風險其實只為 1/67,414，與日常生活的死亡風險無異。Medicine & Science in Sports & Exercise (2004) 的一項報告亦指出，50 至 60 歲的人若經常參與運動，比起不運動的人來說，未來八年內，其死亡風險低 35%；如果對有患上心臟病風險的人來說，更可以低至 45%。American College of Sports Medicine 亦建議 45 歲或以上男性及 55 歲或以上的女性，在開始參與運動訓練前應先作心血管評估測試，以策安全。

總括來說，只要注意安全，凡事適可而止，不要過份高估自己，無論是長跑或其他運動，在專人或合資格的教練指導下進行，應該都是安全的。

參考資料

- Best, B. *Sudden cardiovascular death: The danger of sudden death*. Retrieved 2006-10-12 from <http://www.benbest.com/health/cardiol.html>.
- CBC News (2006). *Exercise and death: Am I safer on the couch?* Retrieved 2006-10-12 from http://www.cbc.ca/news/background/exercise_fitness/exercise_death.htm.
- Higdon, H. (2004). *The legacy of Jim Fixx*. Retrieved 2006-10-12 from http://www.active.com/story.cfm?story_id=11038&sidebar=17&category.
- Mendal, P. (2003). *Heart attacks and sudden death: Are you at risk?* Retrieved 2006-10-12 from http://www.findarticles.com/p/articles/mi_m0NHF/is_3_21/ai_104209596.htm.
- Noakes, T. D. (1998). Sudden death and exercise. *Sportscience* 2(4). Retrieved 2006-10-12 from <http://www.sportsci.org/jour/9804/tdn.html>.
- Roy, S., & Irvin, R. (1983). *Sports Medicine: Prevention, Evaluation, Management, and Rehabilitation*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Wikipedia. *Jim Fixx*. Retrieved 2006-10-12 from http://en.wikipedia.org/wiki/Jim_Fixx.

¹ 猝死是指徵狀出現後一小時內死亡。