

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 890418 版面：九版

有氣走路 有節奏的運動

走前路先暖身 與平常走路不同

記者 夏聖青／報導

古希臘醫藥之父蘇格拉底曾說：「走路是最好的藥方」。

走路運動是令人感到輕鬆、自在的，所以做為走路鞋的基本功能特性，要柔軟、穩定並貼近地面。

至於有氣走路與平常走路仍然有別，有正確的姿勢及步驟：

一、肩膀放鬆、手臂提起，自然彎曲成九十度，輕輕握拳，於走路時大幅擺動。

二、抬頭挺胸、收小腹，並輕輕收縮臂部肌肉，背脊拉直，眼睛直視前方。

三、雙腳大幅跨步、前進，膝蓋不可過度彎曲，由前腳踏出，腳跟先著地，再將重心自然移至腳尖，隨即帶動後腳跟拉起，以及後腳先著地。

四、大口吸、吐氣，約四或五秒進行一次呼吸，以取得最有效的呼吸節奏。

五、為了有效的大步跨走，重點在於儘量擺動手臂，同時大力旋轉腰。

有氣走路的秘訣就是「有節奏的運動」，但剛開始時可能會覺得自己的動作很奇怪，怕引來別人好奇的眼光，渾身不自在，所以不妨戴著隨身聽，無須在乎他人的眼光，跟著音樂節奏前進，一邊聽音樂、一邊欣賞風景，又能達到運動的效果，真是天底下最輕鬆的運動，另外，別忘了走路前先暖身，讓身體柔軟，才能避免運動傷害。