

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 820201 版面 四版

## 跑步者預防受傷之道 運動傷害專家 提供25道處方

記者 鄭清煌／報導

●二月號「跑步天地 (RUNNER'S WORLD)」邀請五位運動傷害專家，為愛好跑步者提供25道處方俾能預防傷害，安心享受個中樂趣。

25道處方可歸納為「當機立斷丟掉破鞋」、「鞋子最好300哩更換」、「停頓一陣子後不可一下就恢復原先的練習量」、「新路線要慢慢適應」、「小心上、下坡」、「放鬆自己」、「有規律且不厭其煩的熱身」、「每次跑前、後熱身、收操8至12分鐘」、「多閱讀有關資訊」、「定期休息」、「除跑步時，平日亦須注意所有肌肉的活動」、「感覺不對勁立即求醫」等。

