

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 AS 8 來源大成報 日期 890418 版面：九版

輕鬆的、愉快的、有效率的、經濟的、有益的

走路運動 健康

22日北市基隆河大佳河濱公園 復活節尋蛋健康5E行 歡迎大家一起來

記者 夏聖青／報導

斯斯有兩種，走路則有三種，包括休閒、健康和競速等，而今年更有許多愛好運動人士大力提倡走路運動，強調輕鬆的(easy)、愉快的(enjoyable)、有效率的(effective)、經濟的(economical)、有益的(empowering)等所謂「健康5E」，說明走路不僅是一種和緩不刺激的運動，同時也可以達到高效能運動效果。

為了鼓勵大眾走出戶外，並讓小朋友感受西方傳統文化，同時藉著輕鬆的競賽活動來了解如何正確的走路，台灣紐巴倫(New Balance)將於四月二十二日在台北市基隆河大佳河濱公園迎風段，舉辦「復活節尋蛋健康5E行」活動。

行政院體委會委員紀政，同時也是中華民國社區健康生活與運動協會理事長，認為走路運動確實是一項值得全民共同推廣的運動，因為走路是一項很容易開始，而且輕鬆即可進行的工作，在全世界約有三千五百萬人，在不同地區及時間進行相同的運動。

走路時，除了鞋子，不必負擔過多的裝備即可開始進行，而且不論是想要呼朋引伴，還是享受孤獨，平時上班或周末休閒，比賽競走或山野步行，都可以邊運動邊享受，即使是每天十分鐘的散步，只要持續以恆，也能有驚艷的效果。
所以走路步行運動，不但能減肥、增加自信心、接受不同的挑戰，還能有一個令人稱羨的健康嗜好。

另外，也有越來越多的研究和實踐證實，走路步行運動是最適合各年齡層的最佳運動，對中老年人尤為適宜。

許多具有規律運動和步行習慣的人，都感受到步行運動可以防病強身，是一種養生保健和簡便有效的運動方式，但很少人知其所以然，更不完全了解它更寬廣的生理功能和驚人的效益。

↓ [New Balance 復活節尋蛋健康5E行] 活動，由運動名將胡娜(左)和王惠珍(右)等帶領小朋友玩尋蛋遊戲。
← 紀政(左)以運動專業的角度，說明走路對身體的諸多好處。

記者 洪錫永／攝