

每天走1萬步 走出健康來

記者陳俊合／報導

科技進步，雖帶給人類生活或工作上許多的方便，辦公室電腦化，出門有大眾運輸代步，購物也可靠電話或電腦溝通，諸多的方便卻也加重人體的負荷，身體活動量日益跟著縮減，漸而引起健康警訊。近幾年興起的健走活動，國內在「飛躍羚羊」紀政大力推展下，企業、社團、大賣場、公司行號、機關、學校等也開始掀起一股熱潮，加入紀政「每日一萬步，健康有保留」走透透的行列。

▲健走大步向前走，予人自信與健康活力。

記者陳俊合／攝影

健走前後 加強全身伸展

【記者成漢／桃園報導】健走運動流行，國立體育學院體育研究所所長盧俊宏認為健走是全身性活動，有助於減緩老化，並加強體適能，但若要做到全面效果，健走前後做好全身伸展運動，尤其是上半身肌肉和軀幹肌肉的鍛鍊不可少。

盧俊宏說，健走的基本原理和許多體適能專家和運動生理學研究對人類身體活動的建議一樣，成人每天累積30分鐘中強度身體活動對健康有益。他說，健走可以作為全身性的身體活動，人體全身有近500條肌肉，三分之二集中在下半身，上半身肌肉在60多歲時仍保

健走小秘笈

■抬頭挺胸縮小腹，雙手微握放腰部，自然擺動間放鬆，邁開腳步向前走。

預付報費 送你計步器

■預付1900元可獲民生報6個月及百萬步計步器1台+步行革命1本。訂報請洽 0800-060080 轉 8989 或 8980



■全球掀起健走新風潮，而「健走」是什麼？以速度來說，較散步、走路要快一些，平均走一公里約花8分鐘，前進時靠著伸後腿、從腳趾往前推動身體邁步，帶來更多力量與穩定性，用上全身的所有肌肉，走路就成強而有力的有氣運動，而健走是低衝擊的運動，關節不會承受過多的壓力或拉扯，因此運動傷害機會不高。

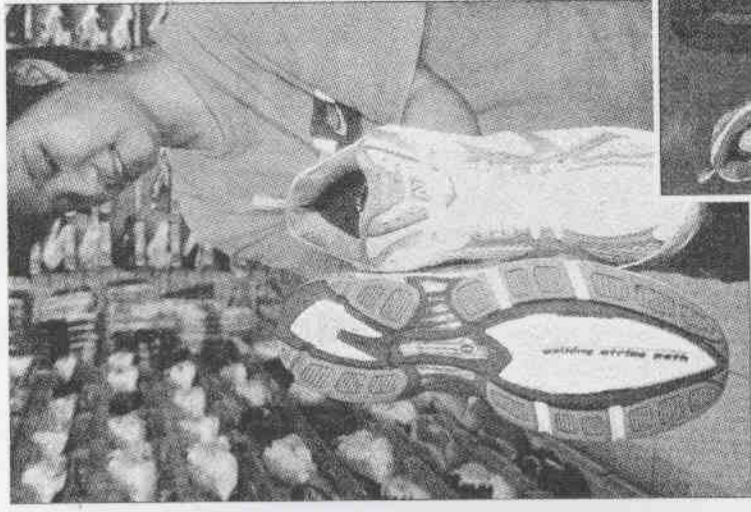
健走的步伐要大，跨步後腳跟先著地，再有意識地順序讓腳底、腳趾著地，接著再以腳趾用力蹬離地面。膝蓋最好微彎，且一定要抬頭挺胸，雙臂主動運動，擺動雙臂使下臂呈約90度，有節奏地擺到胯後，向上則擺到與肩同高。

往往看似非常平凡的作為，但常常會有最不凡的效果。健走雖非激烈的高強度運動，卻可以增強人體的心肺功能，增加骨頭、肌肉力量、解除緊張、控制體重

等頗為重要且最基本的。不過，有心臟病、氣喘或是心肺功能不佳的患者，健走時必須特別注意身體狀況，一感到不舒服就要停止，膝關節較弱且容易疼痛者，也不宜快走，專家建議不妨調整運動量，慢慢走且行走時間長一些，也是理想的健走運動方式。「運動比睡覺重要」是紀政的獨特論調。她體重已從78公斤降到58公斤，少掉的不只是20公斤的贅肉，連長年困擾的尿失禁也不藥而癒。

曾是國內長跑健將的國立高雄師範大學體育系主任張瑞泰表示，健走運動是增加運動人口的最好方法，簡單易學且經濟實惠，對維護身體健康有效果，因為走路運動沒有年齡、時間的限制，被公認為完美運動，同時是各項運動中最能持之以恆、融入日常生活，最好能達到至少每周3次、每次30分鐘以上的標準。

(相關報導見D2)



◀健走專用鞋須具備夠軟且有彈性等功能。

▶健走需要挑一雙適腳的好鞋。記者陳俊合／攝影



挑雙好鞋 輕鬆走透透

【記者陳俊合／報導】健走是最經濟且不需任何特殊配備與器材的運動，唯一要求的是必須擁有一雙適合的好鞋，就能簡單地輕鬆出門，體驗和享受身心的愉悅。

國立高雄師範大學體育系主任張瑞泰強調，找一雙適合健走的好鞋，可讓運動更揮灑自如且雙腳不易受傷，完全發揮實力，不可隨便找慢跑鞋、籃球鞋、登山鞋、休閒鞋、多功能鞋等權充，因為適合健走的鞋子必須具有彈性且夠軟，通常健走者是以腳跟著地，因此鞋跟一定要有良好的支撐與緩衝作用，如實在是找不到健走鞋，慢跑鞋則是次要選擇。

高雄市一享體育用品連鎖店指出，目前市面上專門為健走設計的專用鞋款不多，但隨著國際流行趨勢，許多國際大牌已紛紛在年底投入市場，未來消費者的選擇將會多元化，一雙健走鞋的實價約在1500元以上。挑選健走鞋要確認包圍腳趾部分的空间足夠，鞋頭形為圓弧形，如此才能讓腳趾有自由活動空間。

此外，健走的基本配備還有計步器、水壺、防曬乳、腰包等，襪子淺薄個人喜好，但不宜穿隱形短襪，穿衣以宜採多層次穿法，且易排汗及保暖為原則。