

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動醫療 來源 聯合報 日期 96.12.30 版面 E四版

# 慢跑

## 跑出健康

提升心肺耐力、促進體能

不受時間、空間限制 別再找藉口 說你沒運動...

記者劉惠敏／報導 記者鍾豐榮／攝影

「最經濟、活動效果最好、又不受時間、空間限制，適合每個人，增加心肺功能、燃燒脂肪……」，台灣大學體育室副教授簡坤鐘細數慢跑的好處。簡坤鐘說明，只要沒有關節不適等障礙問題，皆可以依照個人能力

，增加自己慢跑的強度與時間。心臟功能的強化是健康要素之一，慢跑能提升心肺耐力、促進體能，根據研究亦可證實，保有慢跑習慣者的平均壽命較長。一般人靜止時較佳的脈搏數最好

介於65至75次，靜止的脈搏數愈低，表示心肺功能愈強，馬拉松選手的脈搏數幾乎是在40次上下。心肺功能佳者，有助於體內臟器養分輸送、代謝循環功能，亦能提高免疫力而減少疾病侵襲。

簡坤鐘提醒，慢跑的速度取決於個人的體能狀態，可以跑步後的最高心跳率來看看自己是否有足夠的運動，一般人最高心跳率的適合標準可由以下公式計算：

$$【(220 - \text{年齡}) \times 0.7 \pm 5 = \text{最高心跳率}】$$

舉例來說，20歲的年輕人，最高心跳率應該是135至145下。

以健康的角度來看，平均最高心跳率有效持續5分鐘，心肺有氣運動20到60分鐘，燃脂、增加心肺效率最佳；簡坤鐘建議慢跑者可以跑5分鐘，讓自己最高心跳率維持標準，休息2到3分鐘，再慢跑第2次5分鐘，休息第2次……，共4次5分鐘，

鐘，即有達到最佳心肺運動狀態。

台安醫院家醫科主治醫師林姝萍也很推薦慢跑，只要準備一雙較好的氣墊鞋，就可以上路啦！但提醒初嘗試慢跑者，可以逐漸增加強度，且4、50歲有高血壓、糖尿病患者，最好還是經過醫師評估，要注意是否有膝關節不適，如果有胸悶現象，則不要勉強，因為很有可能是早期心臟問題的症狀。

林姝萍建議，一般人慢跑大約1小時7到8公里，若喘不過氣，也可以改為快走速度，大約1小時6公里。慢跑強化腿部肌肉，亦有助於關節，建議不要長期帶護膝慢跑，因為長期帶護膝慢跑，是借助外力固著關節，反而讓肌肉休息，沒有得到運動強健肌肉的功能，而後可透過慢跑前後的暖身及伸展運動，讓肌肉伸展更佳。

心動嗎？別再找藉口說沒有運動的地方、沒有運動的朋友，何不來趟「慢跑」吧！

### 伸展運動示範



1.頸部伸展：肩膀放鬆，頭往側邊傾斜，頸部肌肉微緊繃。停留約10~15秒，反覆2~3次。



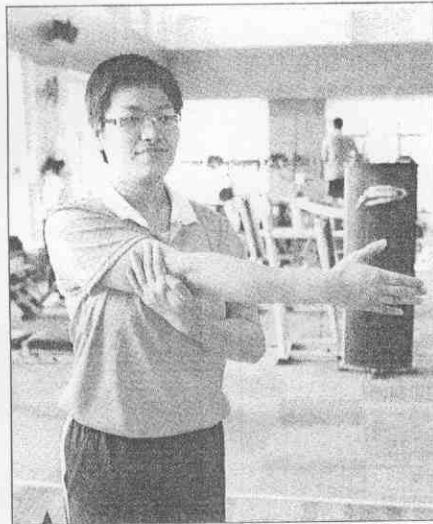
2.胸部伸展：雙手於背後交握，手臂緩慢上抬至微緊繃，停留約10~15秒，反覆2~3次。



3.背部伸展：膝蓋微彎曲，雙手前舉交握，圓背，手臂向前延展，停留約10~15秒，反覆2~3次。



4.軀幹伸展：手高舉，貼於耳側往斜上延伸，身體側彎，微緊繃左右交替持續約10~15秒，反覆2~3次。



5.肩膀伸展：雙腳站直與肩同寬，單手橫跨胸前，另一手適度扶按肘關節上方，往胸部靠近。左右交換，停留約10~15秒，反覆2~3次。

## 慢跑後伸展運動

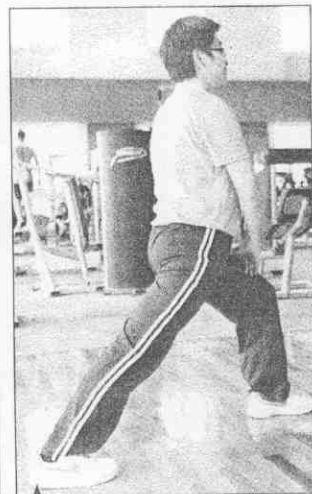
示範／台安醫院新起點運動中心教練王淑鈴  
記者劉惠敏／報導 記者蘇健忠／攝影

台安醫院新起點運動中心教練王淑鈴建議，慢跑一開始先放慢速度、小跑步，慢慢熱身，大約5到10分鐘，再逐漸增加跑步的速度，視個人情況跑步約30分鐘以上，之後再做伸展運動。

伸展一方面預防運動傷害，另外可以將運動後的肌肉、肌腱、韌帶拉長，修飾線條，增加關節活動範圍，加速乳酸代謝，亦減少運動後的肌肉痠痛，進而增加身體運動能力。



6.大腿伸展：一手扶住支撐物，另一手握住踝關節，往臀部拉進，身體保持挺直，避免前傾。左右交替各停留約10~15秒，反覆2~3次。



7.小腿伸展：雙腳腳尖朝前，前腳膝蓋彎曲，不可超過腳尖。後腳往後伸展，膝蓋伸直，腳跟著地。左右交替各停留約10~15秒，反覆2~3次。



8.踝關節旋轉：單腳站立，另一腳須離地，踝關節做繞環動作，由內而外6~8次，反方向再重複6~8次。換腳再做。