

緩步跑講義

緩跑是一項簡單但有效的帶氧運動，能增強肌肉和心肺功能，提高抗病能力，幫助減壓，使行動和思考能力加快，又能加強個人意志力和近信心。認可的緩跑標準是能在 18 分鐘內完成 3 公里。成年人的心跳因個人健康情況而異，平均為每分鐘約 60 至 72 次，為確保安全，緩跑期間的心跳次數，每分鐘不應超過 $(220 - \text{年歲}) \times 0.85$ 。每個人的體質不同，所以跑步的舒服速度也不一樣，每人須按自己的體質去尋找自己跑步的舒服速度，千萬不要胡亂追隨別人的速度。

(一) 跑步前之準備

1. 不要太飽或太餓，如感到肚餓可吃易吸收及高熱量澱粉質食物(如飯、麩、通心粉、麩包、餅乾等)，最好在起跑前一小時半吃完，又或吃一至兩條蕉，亦可以飲有糖份飲品。
2. 飲足夠水。
3. 穿著疏氣衣服，夏天要穿淺色涼快之衣服，絕不適宜穿著(太空衣)式之焗汗衣服，此舉會降低運動能力和大大增加中暑機會。寒冷時，可以戴帽和手套。
4. 穿著合適之跑鞋(不是波鞋)，鞋跟要有厚墊用來吸震。
5. 如果患有扁平足，可以在跑鞋內加上矯型護墊。
6. 先做熱身和伸展運動，讓肌肉暖和有力量，促進血液循環，避免運動時拉傷肌肉，而達到最佳狀態。伸展運動每組最少做 10 秒鐘。

(二) 進行跑步中

1. 在起跑前和頭數分鐘，要盡量深呼吸，以增加血液之合氧量。頭段要控制步伐，不要快跑。**(腳步要慢，呼吸要快，噴氣要清)**
2. 緩跑姿勢著重自然和省力。雙手作用是平衡而非加速，可放成 90 度輕擺配合步伐，身體盡量以直線前進，避免左右搖擺，以及波浪型彈跳。**(能源寶貴，切勿浪費)**
3. 抬起頭部，令氣道暢通。
4. 以腳跟稍先輕柔著地，接著將重心沿腳掌外邊移前至腳趾。(From heel to toe)
5. 呼吸採用鼻吸(有助隔塵，暖濕空氣)，口呼(快呼出)。
6. 若感到口乾可合上嘴巴，把舌頭左右擺動，便會滲出唾液，吞下唾液，可解決口乾。
7. 跑步期間如心跳和呼吸太過急速，或橫膈膜痛，可以把速度降低或改為步行，直至感到舒服，再轉為緩跑/步行/緩跑/步行。
8. 避免急步跑落斜路，經常地這樣做會令膝關節嚴重受損。
9. 避免在酷熱環境下劇烈運動。在炎熱時跑步，要多飲水以及留意出汗是否暢順，以免中暑。
10. 每隔半小時，可飲一杯 200 毫升的水補充水份。在炎熱天氣，要適量補充電解質/鹽份。
11. 跑圈數目增加時(超過 10 個圈)，頭一半圈數以逆時針方向跑，後一半圈數如情況許可則採取相反方向跑，藉此可減低左右膝蓋及其它關節受壓。
12. 在最後一圈中其中一段(100-200 公尺)可以盡量快跑，鍛練不同組群之大腿肌肉，隨後回復慢跑，讓心肺緩和下來。
13. 停止跑步之前要讓步伐逐漸放緩，再步行，不要一下子停下來，否則乳酸容易積聚體內。
14. 跑步期間如有不適、暈眩、作悶、牙關麻痺、不能流汗等現象，須立刻停止跑步，改為慢行。

(三) 跑步後須注意事項

1. 做小腿和大腿的伸展運動，每組做 10 秒，最少做 3 次，這樣可減輕肌肉疲勞和痠痛，使肌肉的柔軟度及強度增加，保持彈性和活力。
2. 不要急於坐下，以免令身體血壓相差加大，加劇心臟負荷，直至呼吸和心跳緩和，才可坐下。
3. 在不跑步的日子可做大腿負重運動，增強肌肉。(前膝角度，不可少於 90 度，免傷膝蓋。)
4. 跑步後一天要多飲水，可加速排走身體內積聚的代謝物和加快回復體力。如跑步期間大量出汗，可以飲適量電解質/鹽水。
5. 可用溫水洗澡促進血液循環，驅走疲勞，但切勿太熱，否則會加劇心臟負荷。
6. 跑步後一兩天如肌肉疼痛，可以繼續緩跑 10 至 20 分鐘直至出汗，出汗會加速帶走身體內積聚的代謝物，提早復原。
7. 想要維持體能，就必須把鍛練的相距時間維持在四日之內，否則又會遂漸退步。