

## 8 個祕訣，第一次「慢慢跑」就上癮

文章出處：專刊 2015.04.15 作者：康健雜誌

「慢慢跑」是種跟走路速度差不多的跑步方式，時速約為4~5公里，《老師沒教的事》一書中說，一般人跑步時速超過6公里後肌肉會快速堆積乳酸，而普通慢跑的時速大約介於7~8公里，甚至更高。這就是「慢慢跑」能让你輕鬆地跑下去的原因。

台北市立萬芳醫院復健科醫師許文彥解釋，肌肉可以簡單分為快肌跟慢肌。慢肌的收縮速度較慢，但它含有豐富的微血管及粒線體，可以透過氧化代謝將脂肪與碳水化合物轉換成運動所需的能量，所以不容易疲勞。

反之，當你從事劇烈運動的時候，會使用到爆發力強的快肌。快肌中的粒線體及微血管的數量較少，所以它必須透過無氧代謝消耗儲存在肌肉中的肝醣，因而容易導致乳酸堆積，造成疼痛、疲勞。

這就是為什麼「慢慢跑」值得一試。因為它跟健走一樣不容易累，但運動量更大，消耗的熱量更多，且能更有效的鍛鍊自己的心肺功能與肌耐力，所以它不僅適合初接觸慢跑的人，更適合有健走基礎的人嘗試突破自我，向「跑」邁進。

## 8 個祕訣，跑再久也不累

### 1. 循序漸進

台灣師範大學體育系教授方進隆建議，「慢慢跑」之前最好先有健走基礎，當身體可以輕鬆享受健走，就可以試著嘗試強度更大的「慢慢跑」。

### 2. 確實暖身、收操

台北市立大學天母校區陸上運動學系副教授黃文成建議，慢跑前的暖身至少要維持10分鐘，先從腳踝的關節開始，逐步往上扭轉，再透過伸展操柔軟身體，最後再從走路開始逐步加速到自己可以接受的跑步速度，收操則是同樣的動作反過來執行一遍。

### 3. 跑後冰敷可免鐵腿

新光骨科運動醫學中心主治醫師韓偉建議，運動後如有肌肉痠痛情形，應立即冰敷或沖冷水，不僅能達到消炎止痛的效果，還能有效阻止乳酸持續堆積。

## 4. 挑選適合的穿著

一般跑者只要穿上通風排汗的褲子、T恤，帶件輕便的風衣就可以上路，夏天早晨最好再戴頂帽子遮陽，此外，也建議初跑者穿著一雙穩定、吸震的鞋子，分擔跑步時的撞擊力道，以減少運動傷害的發生。

## 5. 善用工具

計步器、心跳表可以記錄自己的運動成果。智慧型手機也可以下載免費的 App。這些數據不僅讓你看見自己的成長，還能激勵你不斷挑戰，進而養成習慣。

## 6. 隨著音樂的節奏前進

邊跑步邊聽音樂是許多跑者的習慣，日本著名作家村上春樹就是其中之一，或許你也可以嘗試讓旋律帶領你進入專注的狀態。

## 7. 替換跑步路線

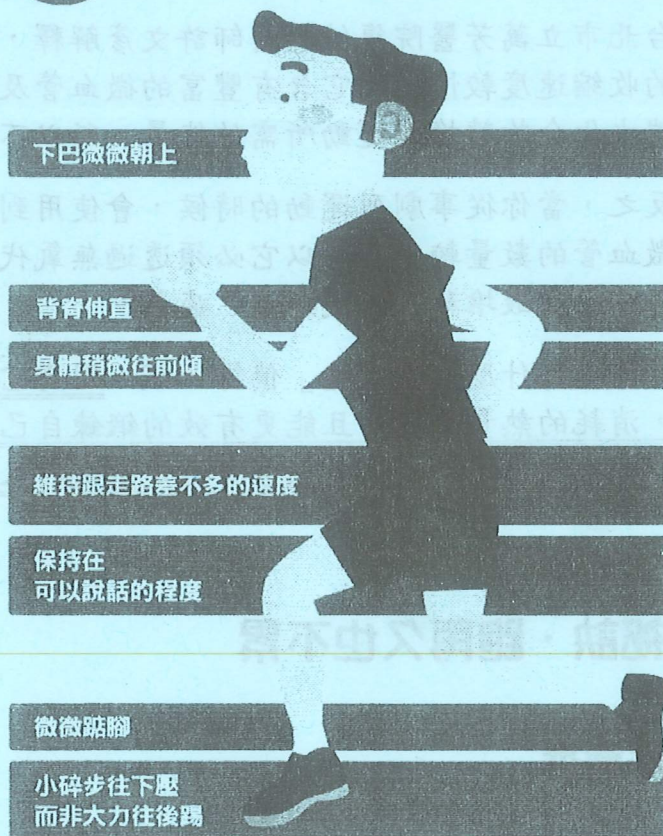
不同於固定的刺激，跑步是個移動的過程，沿途的風景都是一趟新的旅行，容易觸動你記憶中潛藏的經驗，開啟未曾有過的靈感。

## 8. 加入 Running Club

### 找同好

參與團體不僅能擴充跑步知識，還可以認識更多同好，且固定的練跑時間也能有效督促自己。

# 慢 慢跑 輕鬆跑



開始!



「慢」慢跑跟健走一樣不容易累，但運動量更大，消耗的熱量更多，且能更有效鍛鍊心肺功能與肌耐力，不僅適合初接觸慢跑的人，更適合有健走基礎的人嘗試突破自我，向「跑」邁進。