

# 走跑運動

沈淑鳳 老師

人體的構造原就是為步行而設計的--走的不僅僅是近距離已，人是可以愈走愈遠的，看看我們的祖先，他們為了尋求更好的生活，不也是靠著他們的腳走出來的嗎？後來由於運動上的需要逐漸地由步行 快步走 競走 慢跑 輕快跑 快跑 衝刺跑等，而逐漸演伸成為競技的各種運動項目，而我們將如何認識由步行至跑步整個流程呢？以下介紹幾種比較合乎日常生活中一般人所能應用得到以及屬於

運動競技的項目介紹：

## 一、步行運動：

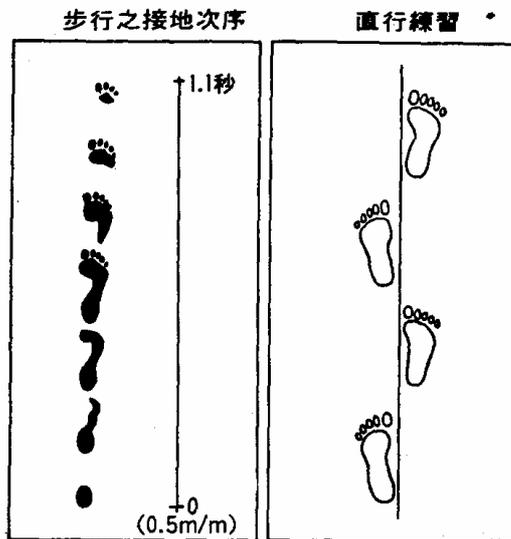
步行是一種很簡單的動作，從出生開始，只要雙腿健全都可以輕鬆的學會走路。由於人類是行走的動物，發展至今，由於高科技的推陳出新，便捷的交通工具不斷產生，導致現代文明人的腳步逐漸出現了衰退的現象，而人們生活安逸，代步工具繁多，無形之中，忽略了步行的正確方式，而步行是人與生俱來的健康本能，要如何步行才正確呢？

### (一)步行的動作要領

- 1.當靠牆而立時，收緊腹部，後腦、兩肩、腰、小腿肚、腳跟等各部份，都能與牆壁接觸到。
- 2.伸直膝蓋，邁開步伐，當行走時上身稍微向前傾，然後前腿提膝後腳一蹬，便自然會往前了，同時膝蓋也會伸直，步幅自然就跨大了。
3. 避免過度疲勞。
4. 選擇合適腳身的平底鞋，宜選擇鞋底較寬且材質較柔軟的鞋子，較能夠完全得到充份的活動。
5. 走路時不要上下左右晃動，向前直行。
6. 用腳板心的彈力行走：由於腳板心上有一根弧形的韌帶，對於步行時非常有益，減少疲勞。患有扁平足的人，就很難體會到這種訣竅，也比較容易疲勞走不遠。
7. 步行時需配合雙手擺動，以達到身體的平衡及協調。
8. 步行時應注意身體左右平衡對稱。

### (二)步行姿勢

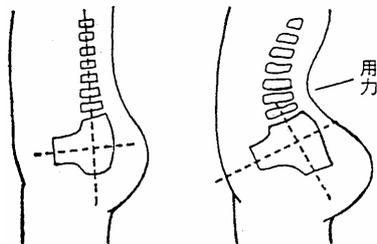
1. 接觸地面順序：是以腳跟的外側部份先接觸地面，其次是腳拇指的根部，再其次是腳的小指、中指、拇指，沿著一直線平衡放在地上。如圖



## 2. 骨盤的位置之比較。如圖

**正常位：**人在正常軀幹挺直時，脊椎在骨盤之上，是成一直線的。

**錯誤位：**由於缺乏運動的結果，易造成腹部鬆弛小腹凸出，而導致骨盤會向前下垂，造成脊椎骨在腰部的部位向前傾，而產生變形彎曲現象，尤其在長期步行時可能會造成許多不必要的運動傷害發生。



### (三)要如何來安排步行的份量，可提供三種做為參考：

1. 第一種：為初學者而設計的，內容包含大約四週計十六次的練習份量，一週祇要運動四天，一次持續步行三公里(一公里=一千公尺)，如果您達到上述目標，就可以逐漸增加步行的距離

與速度了。

2. **第二種**：四週的練習份量，能夠完成第一種的運動量，就表示已經可以持續步行四十五分鐘左右，第二種的目標希望能以一小時的時間步行五公里，然後再逐漸增加速度，最後希望以五十五分鐘的時間走完五公里。這除了表示個人的體能進步之外，同時也意味著熱量消耗情形提高對身體脂肪的消除很有幫助。
3. **第三種**：在逐漸增快速度的訓練下，達到以四十分鐘步行三公里的能力，或以增加距離的方式，達到以七十分鐘步行六公里的目標。而在長久實施步行運動的情況下，設法經常變化每次訓練的內容，改變步行的場所會覺得比較新鮮有趣，或改變步行的速度與距離。類似這樣的變化，將使您所從事的步行運動富於創新而又有趣，而且又可以達到您想要的目的。

#### **(四)可能發生的運動傷害：**

在剛開始實施任何一項運動的最初階段，大多會有肌肉酸痛的經驗；如腳尖、踝關節、膝關節、臀部，下背部、足弓、下腿脛骨、小腿、大腿等。如果持續性酸痛就不能掉以輕心了，應立刻去看醫生。

## **二、慢跑運動：**

### **(一)動作要領：**

慢跑的動作並沒有一種固定的模式，其技巧和其它運動技巧一樣，祇要練習都可以進步的，練習時最需注意保持身體挺直，放鬆避免過份跨大步幅，而且絕對不能以腳尖先著地，如果都能做到這些要領慢跑的動作就算正確了。

### **(二)如何安排慢跑的份量：**

1. **第一階段**：適用於初學者，其中包括二十次訓練，期間大約五週，距離大約在二公里，主要運動都是先以輕快的步伐步行一段預定的時間，然後才進行跑走交替實施的訓練。此階段重覆實施二次。
2. **第二階段**：期間五週，目標是培養跑完三公里的能力，也一樣重覆二次。
3. **第三階段**：期間五週，目標是培養持續跑二十分鐘或大約三

公里的能力。

每一階段運動量的設計，都需要慢跑者逐漸增加耐力的程度，依正常的情況來看，以每次訓練為一階段，應該不致於對慢跑者造成任何困擾，總而言之，基本的用意是逐漸增加慢跑的距離，而減少步行的時間。

### **(三)運動傷害的預防：**

慢跑也是受傷機會相當高的一種運動，如脛骨骨膜發炎、膝痛、肌肉拉傷、肌腱炎或甚至骨折等都有可能發生在慢跑者身上，以及每一種運動所涉及的特殊肌群是不完全一樣的；因此，發生運動初期的肌肉不舒適症狀是正常的，祇要運動方法正確，這些肌肉酸痛的現象將不致於防礙定期的訓練與進步，所以要慢跑前後的熱身和緩和運動，一定要施作伸展操，以預防減少運動傷害。還有運動一定要遵循漸增負荷的有系統計畫，好讓身體在有準備的情況下逐漸增強體力。這樣慢跑所引起的傷害將減至最少的程度。

#### **一、 競走：**

競走最早出現在英國，到十九世紀中葉，競走成為一種理想的戶外運動在歐美一些國家廣泛流行起來，也因此有了悠久的競走歷史。而在中國大陸盛為提倡。

#### **(一)競走運動的特點**

1. 競走是走演變而來的。因此，競走具有普通步行的特徵。
2. 競走時兩腿交換邁步前進與地面保持不間斷的接觸。
3. 後腿必須在前腳落地後才能離地，在任何時間都不得兩腳同時離地。
4. 每步中，向前邁進的腳在著地過程中該腿必須有一瞬間的伸直（即膝關節不得彎曲，特別是支撐腿在垂直部位時一定要伸直）。
5. 競走是一項比速度的運動項目。
6. 競走屬於耐力性的運動項目，是以有氧代謝為主。

#### **(二)項目介紹**

五公里、十公里、二十公里、三十公里、五十公里.....等。

#### **(三)動作要領**

競走是由單腳支撐與雙腳支撐相互交替，向前移動的週期性運動。在規則中嚴格規定：競走是兩腿交互前進，與地面保持不間斷接

觸，在任何時間都不得兩腳同時離地。而後腳必須在前腳落地後才能離地。向前進時腿在著地過程中必須有一瞬間的伸直（尤其在垂直瞬間膝關節不得彎曲，也不允許身體騰空），而在競走中兩臂要自然放鬆前後擺動，上身的姿勢是稍微向前傾斜，比較有利蹬地，而腳最先著地的是腳跟，著地要盡量靠近運動的中線，然後再到全腳掌。在競走中要避免身體重心有較大的上下波動，而且還應避免身體重心的左右擺動。

#### 四、徑賽競技項目介紹：

- (一)短距離：100 公尺、200 公尺、400 公尺(男女)。
- (二)中距離：800 公尺、1500 公尺(男女)、3000 公尺(男)。
- (三)長距離：3000 公尺(女)、5000 公尺(男女)、10000 公尺(男女)。
- (四)接力跑：400 公尺、1600 公尺(男女)。
- (五)障礙跑：3000 公尺(男)。
- (六)跨欄跑：100 公尺(女)、110 公尺(男)、400 公尺(男女)。
- (七)馬拉松跑：42.195 公里(男女)。
- (八)越野跑：距離未加規定(視舉辦單位而定)。
- (九)大隊接力跑：1600 公尺、3200 公尺。
- (十)競走：5 公里、10 公里、20 公里、30 公里、50 公里。