**慢跑(jogging)、跑步(running)**

 一、如何跑步

 1.頭部與軀幹保持正直，身體放鬆，抬頭，眼睛正視前方。手指微握，手臂成90

度，向前擺時，不超過身體中心線，向後擺時，不要離臀部過遠。腳跨步時，腳跟

先著地，沿著腳掌至腳尖，向前踩步時剛好是身體重心的正下方，步幅勿過大。

 2.和同伴邊跑邊聊天，不感覺呼吸困難，150公尺／分鐘。

 3.精神與身體放輕鬆，積極、正面、快樂的想法。

 二、跑步的穿著

 1.服裝

 (1)暖和的天氣：輕便、吸汗、淡顏色衣服，勿穿不透氣的塑膠質料衣服。

 (2)寒冷的天氣：長褲、防風夾克或套頭運動衫。

 2.鞋：適合自己腳尺寸的慢跑鞋。

 三、跑步的場所

 1.穩固且平坦的地面。

 2.馬路、野外或夜間跑步注意安全。

 四、心肺耐力稍差者走路跑步交替運動處方範例

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次（3-5次/週） | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| 快走時間（分） | 20 | 4 | 5 | 4 | 2 | 2 |
| 慢跑時間（分） | 2 | 2 | 3 | 5 | 10 | 20-30 |
| 循環次數 | 1-2 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 | 1-2 |
| 運動強度 | 55-60% | 60-65% | 65-68% | 68-70% | 70-75% | 75-80% |

 五、注意事項

 1.遵照運動三步驟，熱身運動、主要運動、緩和運動。

 2.跑步十分鐘後，測量當時心跳率，跑完全程後再測量一次心跳率，核對是否達到適

當之運動強度。

 3.跑步當中若覺得非常喘，感到特別累或心跳過快，應將速度減至合理的範圍。