

# 健走 123 運動好簡單

## 一、正確健走技巧

### 健走技巧

健走時必須使用適當而自然的技巧，才能從健走中得到健康及樂趣，正確的健走技巧還可以讓您隨心所欲，要走多快就走多快，要走多遠就走多遠，一週走幾次都可以，也一定能夠達到個人的目標。

每一個健走者都必須牢記各種基本的技巧，包括良好的姿勢與安全的技巧，也就是基礎健走法。假如您常運動，或已在從事規律性的運動的話，則可再加上體適能健走法的各項要素，使健走速度加快（同時可消耗較多卡路里，並得到較大的有氧益處）當您的體適能水準已相當高了，或是覺得自己需要較大的挑戰，以更加提升體能水準的話，則可以採用高級健走法的各項技巧，這種走法與競走有些相似之處。

### 基礎健走法

想避免因健走而產生運動傷害的話，最重要的是健走的健康的健走技巧，而基礎技巧主要是良好的姿勢，在健走時必須特別注意下列各要點：

- 健走時身體線條儘量拉高。
- 雙眼注視方，頭抬高，頸部放鬆。
- 肩膀放鬆，向下向後，不要駝背。
- 腹肌輕輕地收縮，使下背部壓平。
- 骨盆內收應位於身體的正下方。
- 步大小以舒適為原則。
- 不要故意跨大步，測試自然步幅的大小可用下面這個簡單的方法；雙腳併攏站立，身體自腳踝以上向前倒，然後將單腳前踏以免跌倒，這一步的大小大約就是自然的步幅。



## 體適能健走法

體適能健走法是當健走速度加快到比較輕快的速度時，身體在動作上所產生的自然變化與修正，包括手肘彎曲，腳步自然加快。

上半身動作要領：

- 手肘彎曲約成 90 度，這樣可加快手臂的擺動，間接使腳步也加快。
- 手臂向前擺動時，手不得高過胸部。向後時，拳頭位置約在腰部外側。
- 維持身體拉高的姿勢，不要因為速度加快而從腰部向前彎。



下半身動作要領：

- 應該是腳跟先著地，這時腳尖上勾；然後再將體重到前腳掌肉墊處，以腳尖用力推離地面。
- 膝蓋不可鎖死僵硬，應隨時保持輕鬆狀態，但並非刻意彎曲。
- 當加快速度時主要應該加快腳步，不要有意地加大步幅，速度加快時步幅自然會較大。但是腳步必須放輕，避免衝擊對關節造成傷害。



註：加快速度時，感覺小腿前側酸痛是正常的現象，應該在 10-20 分鐘後逐漸好轉。可做脛骨前肌伸展，來鬆弛小腿前側。



學習重點：1. 瞭解健走的走法

學習目標：1. 健康健走法的操作  
2. 體適能健走法的操作

習作：以健走法正確的實地練習

## 二、中心姿勢：

身體的基本姿勢：一位好的教練除了課程內容與教學技巧以外，在教學的課程當中，為確保各種動作的安全性及身體的均衡訓練，所以動作的執行與身體的姿勢在課程當中是不可或缺的一環。

如何來確認身體的位置(中心姿勢)

1. 雙腳打開，與肩同寬，腳尖朝前。
2. 膝蓋保持彈性不鎖死，與腳尖同一方向。
3. 骨盆前傾與後收，保持中心位置。
4. 身體中心線向上延伸。
5. 肩膀向後，向下放鬆。
6. 下巴收。
7. 眼睛直視前方。



學習重點：正確的身體中心姿勢七個要領

學習目標：1. 牢記正確身體中心姿勢，並知道如何指導學員

請由下至上說出身體正確中心姿勢七個要領，並作出正確動作。

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

### 三、注意事項

#### 上路開始健走

現在您已經知道該多快，走多久，以及一週走幾次，可以上路開始健走，最重要的是養成健走的習慣-每天早上起床時考慮的今天要在甚麼時間去走，而不是考慮要不要走。下面的一些建議可幫助您依照健走計劃進行，並且可確保運動安全。

1. 運動服裝讓你舒適又安心的從事運動，無論從事任何運動，穿著正確的運動服裝都能夠在運動表現上加。

- 透氣性：以避免運動產生的熱氣無法揮發，鬱積在體內，造成體溫過高。以往錯誤觀念，喜歡穿不透氣的減肥衣褲，其實只是把體內水分排出，想要減少脂肪效果有限。
- 排汗性：現在新科技材質的運動服裝，排汗又保暖，讓您運動倍感舒適。
- 延展性：要有足夠的伸縮度，才能有效完成完整的動作，並保持動作的標準和安全。
- 舒適性：太緊繃的衣服，即使是有足夠的彈性，也會讓人喘不過氣的感覺，影響運動的品質。而且運動的時間較長，強度較高，長時間的穿著不舒適的服裝，反而影響運動意願。
- 適宜性：輕薄短小固然時髦好看，但過分暴露不合宜。特別是在公共場合，如果因為運動時動作加大，或是其他非站立的姿勢，是非常不雅觀的。
- 不論你喜歡寬鬆的 T 恤運動褲，還適合身的背心短褲，材質以棉質為佳。記得要穿襪子。
- 女生要穿運動內衣才能保護自己，避免胸部因動作震幅過於激烈而拉傷。讓運動很愉快。還要記得經常換洗，讓別人也能運動愉快。



2. 鞋子是走路最重要的裝備，什麼樣的鞋子才能夠讓你走得舒服、走得愉快？從事健身操或健走課程，穿著健走專用鞋或是多功能鞋，因為鞋底跟鞋筒的構造與設計，是最能達到保護使用者安全的目的，需要特別注意。

- 鞋子要合腳，但要預留一點點空間，因為等你走一陣子以後，腳會腫脹、稍微變大。你的走路運動鞋應該比平常的鞋子大一點。
- 好的走路鞋應該很有彈性，用你的雙手抓住鞋的前後兩端，看看是否能折疊彎曲，若是十分僵硬，一點彈性都沒有，那表示你該換鞋子了。



- 好的走路鞋應該平坦，鞋跟應該稍微墊高，比鞋底高一點點。
  - 一雙合腳的慢跑鞋應該就很適合走路。
3. 水是健走及所有運動過程中，不可或缺的東西，但應該怎麼喝呢？

- 在運動前、運動時和運動以後都應該喝水，特別是在潮濕炎熱的天氣，更應該要喝水。
- 假如你預備在大熱天走上一個小時，那麼你要在 15 分鐘以前就喝水，在走的過程中，每 15 分鐘補充一次水，份量約 80CC~150CC，一般扁紙杯一至二杯的份量。假如你健走超過一個小時，你可以喝碳水化合物或加鹽的飲料。
- 別等到渴了才喝水，要在感覺口渴之前就補充水份。
- 若是長途的健走，可以帶一個繫在腰邊的小水壺，這樣才不會影響你肩膀的平衡，可以自在均勻的揮動雙肩。



#### 4. 正確的運動流程

一定要暖身：大家都知道暖身很重要，為什麼？如果不做暖身就立刻開始運動的話，是比較容易產生運動傷害，而且表現也會比較差，因為：

- 肌肉不夠溫暖，比較僵硬，容易拉傷。所以暖身可以讓較多血液流到四肢，提高溫度和肌肉彈性。
- 關節活動幅度較小，動作無法疏張。除較容易受傷之外，也影響運動表現。
- 除了身體的部分外，暖身更是告訴自己要準備好，待會兒就要做比較劇烈的運動，所以在心理的部分也很重要。
- 暖身強度不要太激烈，但是強度太低，亦無法達到暖身效果。冬天的暖身比夏天的暖身，時間要長一點。
- 可以先輕鬆的走一走，或是做暖身操，大約 5 分鐘，讓身體暖起來。所以為了保護自己的身體，避免傷害發生，運動的第一步就是一定要做暖身運動。



緩和與伸展的重要：做完主運動時不要突然停止休息

- 因為運動時我們的血液經由心臟收縮會流向四肢，必須利用肌肉收縮再把血液送回心臟。
- 假使你突然休息，停止不動，肌肉就不會收縮，血液就容易停留在四肢。這樣子就沒有足夠的血液回流，然後靠血液輸送的氧氣就不夠，就會頭暈缺氧。



