

走跑跳系列 之 01 健走慢跑

慢跑、健走 是兩個相似，但不同的身體活動。兩者：

- 1) 依賴與使用到的全身肌肉幾乎相同，但是對相關肌肉的強度及肌力的需求，不同。
- 2) 都會使身體活動量增加。
- 3) 對心肺需求增加，但需求強度不同。
- 4) 慢跑與健走，兩者 100% 有差別，慢跑對身體各種組織需求的強度，一般而言都比健走強。但是，對核心肌群肌力的需求，似乎是健走的需求高些。
- 5) 持著「跑步會使關節受傷」論點的，是需要對關節的「骨、軟骨、韌帶、肌腱、相關肌肉」等的運作認識要加強；要對跑步的動作狀態增加些瞭解。將跑步的動作做些修飾，則在膝與踝關節內的壓力，就會大大的降低。
- 6) 對一般大眾而言，跑步的姿勢或方法「不是」非常重要的。
因為眾多運動鞋的製造商，為了減少可能的衝擊，都已加了防震的氣墊。
- 7) 有些朋友，戴著護膝運動或跑步。確實是護膝的效果嗎？
- 8) 一般認為需要吃一些能補充或幫助關節軟骨生長或修補的食物/藥物，就感覺比較安心。在吞下維骨力的同時，也是感覺到是吞下了顆定心丸。
其實，讀一讀有關維骨力、膠原蛋白、玻尿酸等，比較客觀及科學性的報告，就會明白。
- 9) 是健走或慢跑，自己喜歡就好。
就如吃牛肉麵時，不辣、小、中、大辣，因人而異；喜歡高興就好。
- 10) 各大運動鞋廠商，Nike、Adidas、Skechers、Merrell、Vivibarefoot 等，在經歷氣墊的競爭與風行後，現在已開始轉向類赤足的鞋款。
- 11) 赤足跑，是好的。
在中南美洲與非洲的原住民，很少有人穿鞋，都是赤足活動。
其潛在的危險是沙蚤(約 1 毫米大小，是已知最小的跳蚤)入侵足部的皮膚，造成局部潰爛，發炎化膿，或是併發破傷風而死亡。
預防沙蚤的方法就是的穿鞋，才能避免腳被咬。
所以才會有捐鞋到非洲的活動。

臺灣沒有沙蚤，沒有這顧慮的必要。

沒有穿鞋子，直接以光腳丫跑步，

有人或許擔心被什麼刺傷。

其實，刺傷發生的機會真的是很少的，偶爾踩到小石頭是無大礙的。

在硬地面跑，別在軟地面或草地跑。

硬地面才不傷腳，更是足部正常發育之不可缺。

12) 對一般大眾的建議的原則是：喜歡及高興就好，重要的是去執行。

去走/去跑，對身體的好處，遠大於「坐著討論何者為優」。

去走/去跑，對身體的好處，遠大於「坐著討論何者為優」。

去走/去跑，對身體的好處，遠大於「坐著討論何者為優」。

*** 重要的說三遍 ***