

## 走跑跳系列 之 00 前言

漸漸的，有點年紀了。

也記不真切是何時開始的了。

是在感到應該要有適度的運動，才能維持身體的狀態，  
不至隨便一些事情或是坡道，就喘，還不只是喘一下而已。

剛開始運動時，才小跑兩三百公尺，就喘不過氣來；  
前胸起伏，心臟亂跳，要張著嘴喘氣才行；  
閉著嘴，以鼻呼吸，就立刻感到空氣不夠。

被自己的狀態嚇到了！

我竟已然如此！！

在自認也自知身體無大礙之下， 決定要解除此困境。

於是，採用能跑多少，就多少；  
跑不動了，並不停下，改為快走並雙手擺動；  
若仍覺困頓，就步幅小一些，或慢一些；  
但是，堅持繼續前行；雖然，仍有些許喘。  
同時，並一直盡量提醒自己採用深呼吸。

堅持著，  
同時也記錄著行程、狀態、時間、距離等。

一些時日之後，自己感覺到明顯的差別，  
於是，有了些信心，也是自我的鼓勵；  
原本的記錄，漸漸的，就只剩下行程及時間。

原本打算買個含有心搏記錄的 3C 產品使用，  
也因為自己的日常心搏速，  
因常跑，漸漸降至每分鐘 70 次上下；  
也打消了這想法。

也是因為跑步時，身上戴著些東西，不舒服。

哦，說到這，突然想到件事；

記憶中好像有個說法，是說人的一生，心臟共跳動 40 億次；

這 40 億次跳完了，也就完了。

那麼，心跳每分鐘 70 次和每分鐘 90 次的人，相差 24 年呢！

接下來，想和大家分享，個人在「走、跑、跳」活動上的經驗及想法。