

## RUNNING Q &amp; A

## 跑步生活 25 問

跑步雖是最沒有條件限制的運動，但想要更輕鬆的維持跑步習慣，就要清楚掌握一些跑步的相關疑問，不管是訓練相關、飲食和可能遇到的運動傷害，我們搜羅所有跑者最常遇到的問題，一次解答所有疑惑！

圖文提供／K·SWISS RUNNING 雜誌



**Part1. 日常訓練篇**

**Part2. 跑步裝備篇**

**Part3. 疼痛·傷害篇**

**Part4. 飲食補給篇**

**【Part1. 日常訓練篇】**

**Q1：早上起床可以立刻開始跑步嗎？**

A1：建議最好能在起床後 20~30 分鐘再開始跑步。剛起床時，身體尚未完全清醒，突然的跑步對心臟的負荷太大，盥洗後不妨先做簡單的伸展操，出發前喝一點含糖的飲料或補給品，不要讓自己空腹跑步。

**Q2：剛開始跑步，怎麼規定自己最適合的時間或距離？**

A2：許多初學跑者，往往一開始跑得很快，接著便體力耗竭而停了下來，所以建議剛開始跑步的人，要用時間代替距離作為跑步的測量單位，一次約 20 分鐘，

一旦你以時間作為規範，就比較容易穩定下來，不會越跑越快，這樣比較不會因為疲憊或太喘而無法持續。當你覺得 20 分鐘跑起來相當輕鬆，就可以 5 分鐘為單位慢慢往上加。

### Q3：讓跑步更輕鬆的呼吸方法？

A3：要能輕輕鬆鬆的跑得久遠，最重要的就是調整步調和速度，而調整的方法之一就是呼吸的方式，一般常用的跑步呼吸法，通常是吸氣 2 次呼氣 2 次，但如果想藉著呼吸控制速度，不妨試試看吸氣 4 次呼氣 4 次的方法。

### Q4：如何選擇適合的跑步場所？

Q4：平常的練習的場所，可視你的需求加以調整，以路面的硬度來說，軟的路面對腳板和膝蓋的衝擊較小，像是草地、泥土路，都能提供雙腳很好的保護，不過因為在台灣這樣的場地較少，一般的跑者多半會選擇田徑跑道。已經開始跑步一段時間的跑者，建議你可利用田徑場中間的草地最練習，雖不見得很平整，但能幫助腳踝適應不同的路面，鍛鍊腳踝周圍的肌群。此外，有跑步習慣的人，建議選擇方便計算距離的地方練習，像是公園中設置的慢跑道、田徑場等，跑步時請戴著手錶計算時間，這樣一來就可以知道自己的步頻速度，也比較能持續。如果找不到可以知道距離的場地，利用健身房的跑步機來運動也是不錯選擇。

### Q5：冬天和夏天所做的暖身和收操有所不同嗎？

A5：其實暖身的動作是沒有不同的。但是，冬天時肌肉和關節的暖身會比較困難，所以建議大家可以先在室內做好暖身運動，效果比較好，花費的時間也比較短。跑步後的收操運動可以預防受傷、消除肌肉的疲勞，都能因為天氣寒冷就省略這個部份。

## 【Part1. 日常訓練篇】

### Q6：跑步機也適合用來作為賽前的練習嗎？使用跑步機時，跑步姿勢的要求是否不同？

A6：跑步機和戶外場地最大的差異，在於它無法提供多重地形訓練不同的肌力，不過因為它可以管理速度，給予心肺功能穩定的負擔，且不受天氣影響，所以用它作為日常練習的輔助，是非常便利的。

跑步的姿勢大致來說是相同的，只是一般路面著地後來自地面的反作用力會幫助你前進，而跑面是不斷向後移動，反作用力的影響不大，但是姿勢錯誤會增加膝蓋和腰部的負擔。再者是速度的部份，一般建議跑者把速度定在 7~8 分鐘/km，速度過快反而會始跑步姿勢變形，要特別注意。

### Q7：如果準備參加馬拉松比賽，賽前是不是要跑加強長跑練習？

A7：如果是新手跑者，到出賽前一個月為止，建議單次所跑的距離還是以短距

離為主，但盡量讓次數增加，舉例來說，如果一個星期要跑 20km，就將它分成跑四次 5km。因為不習慣跑長距離的人，一下子就跑長程的話，很容易讓疲勞殘留在體內，甚至可能造成身體狀態崩盤。

## 【Part2. 跑步裝備篇】

**Q8：穿高機能襪可以減輕足部的負擔嗎？**

A8：襪子是最接近雙腳的裝備，所以襪子的選擇非常重要。一般訴求的機能主要是支撐腳底足弓或預防繭的產生，其次，要選擇具有快乾排汗且不悶熱的材質。如果是馬拉松等長跑比賽時所要穿的襪子，不妨選擇材質中有添加棉質的商品會比較好。

**Q9：跑步時攜帶的腰包應該怎麼選擇。**

A9：首先要以攜帶東西的多寡來決定大小。將小型腰包裝太滿，或是腰包太大而東西很少以致於在裡面晃來晃去，都會影響跑步時的便利性，要仔細慎選。現在新款的腰包甚至可以裝入水瓶，長跑時非常方便。購入前最好能實際背背看，以確認適合自己的體型，試背的位置請注意大約在骨盤上方。

**Q10：如何判斷跑鞋是否該要更換了？**

A10：教大家一個簡單的方法判別，你只要把鞋子平放，如果鞋子因鞋跟過度磨損而會搖晃，那麼就表示你該換一雙新鞋了。若以距離來看，跑行大約 800~1000km 就可以考慮更換新鞋了。因為長時間跑步會耗損鞋底吸收衝擊力的機能，使得原本的性能無法發揮。如果每天跑步的人不妨準備兩雙鞋輪流換穿，如此一來另一雙鞋可以有時間休息，內部鞋底也會慢慢恢復原狀，鞋子才能發揮它應有的機能。

**Q11：平時練習和比賽可以穿同一雙鞋嗎？需要特別準備新鞋嗎？**

A11：一般來說，競賽型的鞋款和日常練習的慢跑鞋，因需求的不同，在功能設計上有所差異，練習型的鞋款比較著重在跑鞋本身的避震性和穩定性；而競賽的鞋款普遍來說多為輕量鞋，鞋底設計較薄，且會在鞋底上強化反彈力，提升競賽中立即的推進力。不過坊間也有推出兩用型的慢跑鞋，或者像是 K·Swiss Run One-miSoul Tech，提供兩款於競賽或平日訓練時可互換的鞋底，建議大家可以多多比較後再選購。

一雙熟悉的跑鞋能夠幫助跑者發揮最佳的成績，所以切記，不要在比賽當天穿上全新的跑鞋，你可能因此而磨破腳或表現失常，即使是新買的跑鞋，也要穿著它練習幾次，確定它的功能性和舒適度都是你所需要的。

**【Part3. 疼痛・傷害篇】**

**Q12：才剛開始跑步沒幾天，就覺得膝蓋痛，是不是不適合跑步呢？**

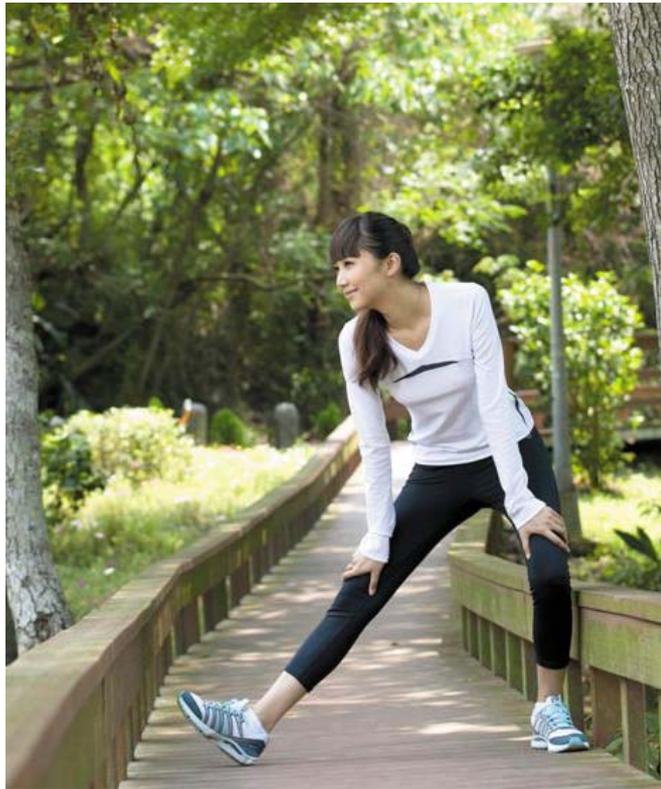
A12：這是新手常發生的問題，尤其是平常沒有運動習慣的跑者，除了肌肉酸痛，同時會覺得膝蓋周圍有些疼痛感，你可以先將跑步改爲快走，讓身體適應這樣的運動量，再逐步增加跑步的時間。另一方面也可能是你的大腿肌力不足，可以試試用蹲坐練習來加強肌耐力。

**Q13：跑步後覺得腳跟很痛，該怎麼辦？**

A13：腳跟在跑步時著地的瞬間所需承受的衝擊力是行走時的許多倍，過度使用時腳跟的踵骨與皮膚間柔軟的皮下組織會產生內出血的情況，除了減少跑步量，建議你換一雙吸震效果好的跑鞋，或者換上柔軟的鞋墊。

若疼痛的感覺沒有改善，那很可能是足底筋膜炎，足底筋膜是位於腳底的一片扇形筋膜組織，走路時因承受體重而使筋膜拉長，給予足部所需的彈性和扭力，跑者常因過度練跑增加對足底筋膜的刺激，此時

請一定要停止練習，並尋求醫生的協助，療癒後爲避免此類的疼痛再次發生，可於平時練跑後，在足跟及足底部位冰敷 10~15 分鐘，同時修正你的練跑內容及選擇更適合的跑鞋。



**Q14：跑步時小腿突然抽痛怎麼辦？**

A14：跑步時因肌肉抽筋所導致的疼痛感是很常見的，抽筋的原因很多，通常是肌肉強度不足、電解質攝取不足，或是天氣太冷使得肌肉硬化，除了引用運動飲料補充流失的電解質，還可以透過一些運動來伸展、舒緩，如果伸展後情況未見改善，則建議就醫診斷。

**Q15：跑步後覺得肌肉酸痛，繼續跑會改善嗎？**

A15：肌肉疼痛通常是爲了修復運動損傷的肌肉纖維而產生的現象，持續運動能增加肌肉纖維，就可以漸漸減輕疼痛的情況，你可以藉由冰敷消除肌肉疲勞，或者是加強跑步後的伸展，達到良好的舒緩效果。

**Q16：跑步後的一、二天，覺得股關節疼痛，要如何改善？**

A16：這主要是因為腸腰肌、大腿四頭肌或腿後肌等拉筋運動做得不夠，想要徹底解決這個問題，就得從修正姿勢開始做起。跑步時若感覺股關節疼痛，你可以試著修正自己的姿勢，例如：變換雙腿打開的角度、著地的方法、步伐的幅度等，如果還是覺得疼痛，恐怕就得停止跑步或是降低速度了。當然，加強跑步前的暖身伸展，也能改善疼痛的狀況。

**Q17：長跑比賽後的膝蓋疼痛是什麼原因？有沒有預防的方法？**

A17：許多跑者多半都有這樣的經驗，比賽後膝蓋附近疼痛不已，上下樓梯更是寸步難行，這就是選手們常發生的「髌脛束症候群」症狀。所謂的髌脛束是一個類似韌帶的組織，會隨著膝蓋彎曲、伸直而前後移動，主要的功能是提供膝蓋外部的穩定性並控制內收運動和打腿的減速作用。所以馬拉松比賽時膝蓋的反覆運動，有可能使髌脛束與脛骨下端突起的部份相互摩擦，因而造成發炎疼痛。容易產生這種狀況的原因大概有二種：先天性的身體結構影響、賽前練習不足。若是第一種狀況，那麼你要多多利用平時的伸展動作把髌脛束拉鬆一點；若是第二種狀況，那就要掌握漸進式練習的原則，讓身體有更多的時間去適應，賽後可以冰敷膝蓋外側，有助於疼痛的解除。

**Q18：扁平足可以跑步嗎？要如何挑選適合的跑鞋？**

A18：一般人的刻板印象會覺得扁平足不適合跑步，那是因為扁平足的人腳跟多半向內側彎曲（倒向內側的狀態），容易引起拇指外翻或脛骨外扭轉，所以比較難吸收腳跟著地時的衝擊力，建議你可以嘗試避震性強的矯正鞋，此類鞋子的腳跟內側部分會使用較硬的材質。部份運動品牌有提供測試的儀器，店員會針對你的著地方式和足弓類型給予建議，扁平足的跑者可以前往這類型的跑鞋專門店諮詢，就能買到真正適合你的舒適鞋款。

**Q19：為什麼跑步後側腹部會隱隱作痛？**

A19：側腹部疼痛和體內的臟器有關，右側腹部疼痛來自肝臟和脾臟的問題，而左側腹部疼痛則是因為胃、腸等器官。胃和肝臟並不是直接從食物中得到熱量，它們和肌肉一樣都是從血液中獲取養分作為動力的來源。飯後 30 分鐘是胃部血液流量最大的時候，接著肝臟再將胃部消化的養分搬運過來儲存。所以飯後不到 3 個小時就進行跑步運動的話，肌肉和消化器官會互相搶奪血液，引發內臟虛血，這是產生側腹部疼痛的主要原因。此外，腸內氣體的移動，或是急促不穩定的呼吸都會造成橫隔膜周圍肌肉疼痛。順帶一提的是，礦物質不足也是引起側腹部疼痛或是肌肉痙攣的原因，特別是容易流汗的夏季，補充礦物質是必須的。

**【Part4. 飲食補給篇】**

**Q20：跑者需要哪些營養？**

A20：對於有跑步習慣的人來說，想要有充足的能量就要多多攝取醣類和脂肪，只要開始運動，醣類便能立即轉化為熱能，持續運動超過 20 分鐘，脂肪就會順利燃燒轉為熱能，補充身體所需。米飯等主食裡就含有豐富的碳水化合物，也就是我們所需要的醣類，所以要保持足夠的體能，主食的攝取是不能少的。

而一般運動選手相當重視的蛋白質，則是用來製造肌肉的原料，對於骨骼和血液的製造修復也扮演相當重要的角色，不過攝取過量也不適宜，因為多餘的蛋白質會被轉化為脂肪囤積，對身體造成不必要的負擔，當體內無法貯藏時，蛋白質就會被分解，產生尿素，透過血液過濾後經由腎臟排出體外，因此，過多的蛋白質不但會增加血液的酸性，使身體產生疲倦感，還會加重腎臟的負擔，所以適量攝取的概念很重要。

**Q21：運動飲料裡添加的 BCAA 是什麼？何時補充最適合？**

A21：BCAA（分歧鎖胺基酸）是人體 9 種蛋白質中，無法自行合成的 3 種，總稱為 BCAA，組成肌肉的必須胺基酸中，BCAA 佔了 40% 左右，所以添加這種成分的補給營養素不論運動的前、中、後段都可攝取必須攝取。

BCAA 在運動中會被肌肉大量消費，如果不足的話就會引起肌肉疲勞。所以像是長程或短程馬拉松這類對肌肉造成大量負荷的運動，最好在開跑前一個小時補充 BCAA。

**Q22：馬拉松比賽前有沒有什麼飲食上的禁忌？**

A22：賽前應避免脂肪類食物，因為脂肪不容易被消化；而辛香料食物比較刺激，也要避免才好；此外，賽前盡量不要喝果汁，這樣反而容易造成低血糖反應。

**Q23：馬拉松競賽前應該採取什麼樣的飲食規劃？**

A23：飲食是能量的來源，所以充份攝取能夠轉換為能量的食物是非常重要的。比賽前一天的晚餐以碳水化合物為主，比賽當天的早餐則可以選擇容易消化的澱粉類加上水果，這樣跑步時才不會血糖太低，固體食物必須在比賽開始兩個小時前食用完畢，這樣才來得及消化。賽前建議先吃最容易被消化的蜂蜜蛋糕或香蕉，接著是果凍狀的食物，最後才是飲料。如果平時有喝咖啡的習慣，賽前不妨喝杯咖啡，據研究指出，咖啡因能讓脂肪代謝力提升，減少對肝醣的消耗，這樣能幫助我們在比賽時保持活力。

**Q24：比賽時要補充水還是運動飲料呢？**

A24：一般來說，如果 10 公里的賽事，只要天氣不是太熱，賽程中補充礦泉水即可。但如果是馬拉松比賽，就需要增加運動飲料，水中沒有額外的電解質，所以無法負荷長程比賽所流失的電解質，建議跑者在參賽時以補充運動飲料為主。而超級馬拉松的跑者所需的電解質，遠遠高於一般市售運動飲料的成分，當體液及

電解質失衡時會引發低血鈉症，所以國內的選手會額外補充宜蘭金桔，每半小時吃一顆，平衡電解質。

**Q25：賽後修復的飲食攝取重點？**

A25：賽後一小時是補充能量的重要時刻，建議多吃含碳水化合物的米飯、麵食或水果，之後每半小時則以少量多餐的方式補充，這是為了讓血液中的葡萄糖和胰島素保持足夠的濃度，運動後的肌肉也得以持續而穩定的攝取養分，如果錯過了賽後的黃金時間，身體與肌肉的吸收效果會變差，就必須花更長的時間修復。

回家後可以多喝柑橘類飲品或補充柑橘類水果，特別是檸檬酸補給素，它能有效分解體內的疲勞物質，此外，為了增加身體的免疫力，建議跑者多喝雞湯，裡頭富含胺基酸，不但能強化身體的修復機制，還能消除疲勞。

圖文提供／K·SWISS RUNNING 雜誌

[WWW.K-SWISS.COM.TW](http://WWW.K-SWISS.COM.TW)