

## 自我提升的跑步訓練計畫

春夏時節氣候暖和，最適合藉由跑步來提升體能，但往往因為耐力不足，不容易建立持續性的跑步習慣，本期我們將從跑步姿勢的矯正、肌力、肌耐力和心肺耐力的提升訓練切入，幫助跑者們能更輕鬆的養成跑步習慣。

圖文提供／K·SWISS RUNNING 雜誌

### 依照自我體能狀態調整訓練強度

跑步可說是最容易自完成的運動，所以往往在你覺得自己該活動活動時，就會優先想到跑步，不過要落實跑步習慣，必須先從認識跑步的優點開始，許多人談到自己開始跑步後的改變，多半是從感受面去形容，像是活力提升、體力變好、皮膚有光澤…，其實就學理上的研究來說，那是因為跑步提升了我們的體適能，所謂體適能（Physical Fitness）的定義，簡單的說就是身體適應生活、動與環境變化的綜合能力，檢測的標準分為心肺適能、肌力與肌耐力、柔軟度和體重控制，跑步本身能有效提升心肺適能、肌力與肌耐力，對體重控制也有間接的影響，不僅對健康有相當的好處，在日常生活中也較不會輕易產生疲勞感。

心肺適能可以說是個人的心臟、肺臟、血管、與組織細胞有氧能力的指標。心肺適能較佳的人，比較能夠持續性的運動，不會一下子就覺得疲倦、不適，以健康的角度來看，心肺適能是健康體能最重要的一環，跑步屬於有氧運動的一種，所以對心肺適能的提升很有幫助，不過每個人的身體能承受運動強度不同，你可以在跑步訓練時測量自己的心跳率，透過心跳率的計算公式，了解自己當下身體的負荷情況。對於剛開始建立跑步習慣的人來說，我們建議大家以時間為單位來訂定自己的跑步計畫，這樣能隨時檢視自己的體能狀態，當你已能輕鬆完成 30 分鐘的慢跑習慣，且對自己的體能較能掌握，則可嘗試以 5K 或 10K 這樣的距離來檢視自己的速耐力。

### 心跳數測量&目標心跳率的計算

#### 心跳數測量

將左手食指與中指置於右手腕內側橈骨動脈，或是輕按頸動脈，然後計算每 10 秒鐘的心跳數，再將此數乘以 6，就是一分鐘的心跳次數。你也可以藉由專業的心率錶，計算慢跑時的心跳數。

#### SUUNTO T1C 心率錶

在功能上與 T1 相同，研發改進後增加了 29 個編碼自動搜尋，讓心率帶不會記錄到他人的心率值，同時還能顯示運動時所消耗的卡路里數值，是慢跑時的最佳配備。

（K·SWISS 慢跑概念店販售，洽詢專線 02-2874-5780）



## 目標心跳率的計算

用年齡預估最大心跳率 = 220 - 年齡

儲備心跳率 = 預估最大心跳率 - 休息心跳率

目標心跳率 = (儲備心跳率×運動強度) + 休息心跳率

利用本公式計算兩次決定目標心跳率範圍

舉例：

30 歲跑者休息心跳率為 60 次／分，設定的運動強度是功能能量的 65~75%。

預估最大心跳率 = 220-30 = 190 次／分

休息心跳率 = 60 次／分

儲備心跳率 = 190-60 = 130 次／分

運動員低的目標心跳率 = (130 × 0.65 ) + 60 = 145 次／分

運動員高的目標心跳率 = (130 × 0.75 ) + 60 = 158 次／分

運動員每 10 秒的目標心跳率為 24~26 次

當心率達到預估最大心跳率的 65%~75%，就可以算是正在進行有氧運動。剛開始跑步的人，建議以最大心跳率的 40~70%強度為宜，若已有一段時間跑步經驗的跑者，可以要求自己達到最大心跳率的 70~90%，千萬要記住，若心跳低於最大心跳率的 65%~75%效果不佳，一般會建議大家要持續跑步 30 分鐘以上，才算是有效的有氧運動，若有減重的需求，可能要持續 40 分鐘以上才會有顯著的成果。

## 以正確的跑步姿勢提升效率

跑步姿勢多半會因每個人的狀況不同，而有些微差異，試著檢視自己的跑步姿勢，就能減少多餘的動作或不當的施力，進而提高跑步的效率。

跑步時的視線應維持直視前方地面，不要低著頭猛跑，也不要刻意抬高，因為長時間的跑步，會使頸部的肌肉疲勞，頭部上揚會同時造成頸部和背部的壓力，要特別注意。跑步時善用雙肩的擺動，能幫助身體平衡作用，而雙臂的擺動方式，主要是影響到跑步的速度，要特別提醒的是，跑步時手臂的發力點應該是肩膀，大多數人會不自覺的握緊拳頭用力帶動上身前進，這是不正確的，而手肘在行進間的擺幅上至胸部下至腰間，跟著身體的節奏擺動，至於手掌，只要輕輕鬆鬆開拳頭即可，過度用力會影響上臂的施力作用。而身體的部份要與地面維持 90 度的垂直狀態，將肚臍內縮後推，藉由這個動作能同時訓練到核心肌群。腳的部份則是腳跟著地、重心由腳跟推前、向前蹬出、腳趾撐起，以上就是平常跑步姿勢的基本要領。

## 跑步姿勢 check

### 頭部

輕鬆直視前方，不要低著頭猛跑，也不要刻意抬高。

### 雙臂

以肩膀為軸心，藉由手肘往後擺動的力量，帶動身體前進。

### 身體

身體與地面維持 90 度的自然垂直狀態，避免跑步時過度後傾或前傾。

### 腹部

充分運用腹肌穩住身體的重心，避免腰部下沉。

### 腳

重心由腳跟推前、向前蹬出、腳趾撐起。



保持正確的跑姿勢，輕鬆直視前方，身體與地面維持 90 度的自然垂直狀態。

### 容易被忽略的錯誤姿勢

大家常犯的錯誤姿勢，多半會出現在手臂的擺動和身體的位置。許多跑者會有手臂擺動幅度太大或雙肩過度晃動的問題，這樣會影響跑步的速度，也容易造成疲勞，所以下次跑步時，試著檢視一下手臂的擺動和施力點是否正確，手的距離與肩同寬，以肩膀為軸心，藉由手肘往後擺動的力量，帶動身體前進。

- 女生容易在跑步時，將手臂在胸前左右擺動，這千萬要避免，不但提升不了速度，還會加速上半身的疲勞。
- 身體重心位置過於後傾，這多半是因為腹部肌肉無力，在跑步時為求平衡，就會不自覺的後傾，因為身體施力的重心錯置，所以腳步向前跨時比較費力，步幅也不太夠，所以會降低跑步效率。以上狀況，要能適時矯正，才不至於影響到跑步，但嚴格來說，多半是因為跑者缺乏肌力，所以無法準確的控制，建議大家最好能一方面修正動作，一方面加強肌肉的鍛鍊，讓自己能跑得輕鬆也能兼顧速度。

### 漸進式的循環訓練

掌握正確跑步姿勢和自我體能的狀況後，就必須有計畫的強化肌力、肌耐力和心肺耐力。建議跑者不妨試試循環訓練的方法，它能有效增進肌力、肌耐力和心肺耐力，且此訓練法採用漸進的超載原則，對跑者來說，不必擔心體能無法負荷的問題。所謂的循環練習，是綜合間歇訓練、重量訓練及肌耐力訓練的一種訓練方式，針對大肌肉、小肌肉、上半身、下半身等位置而設訂不同動作項目，然後將所有動作編成一個循環，各動作的訓練次數依每個人的需求和體能差異而有所不同。

### 間歇訓練法 Interval Training

所謂の間歇訓練法是在訓練跑步的過程中斷斷續續進行。訓練和訓練中有休息，休息和休息中有訓練，藉由反覆進行訓練提升跑步的能力。據學裡研究指出，間歇訓練對心肺產生較強的刺激，且可

以增進磷化物（ATP-PC）系統的能力（ATP-PC 是提供在數秒內完成的項目所需的能量，也就是肌肉所能使用最快的能量來源），同時能減緩乳酸的生成，增進有氧系統能力。

### 間歇訓練如何實施

- 每週三次以上，最少六週。
- 每週四～五次效果最佳。
- 體能較差者宜以較低強度實施長期訓練。
- 間歇訓練必需符合 1：2：1 或 1：1：1（即強弱強之比例）
- 休息時間以心跳脈搏次數決定。  
（一般恢復至 120 以下即可再進行下一趟的訓練）
- 次數不得少於 6 次，最好 10 至 15 次為原則。



### 三點間歇

利用短距離的定點間歇，反覆的快速往返，達到訓練效果。

### 法特雷克訓練法 Fartlek Training

法特雷克訓練法是一種「遊戲性」的訓練方法，將一般耐力、肌耐力、速度、速度耐力、敏捷等內容結合在一起的訓練方法，利用多變的地形、景色，跑者在訓練時，心理上較不容易感覺疲勞，最容易達到全面性而且質量高的訓練效果。這個練習法在北歐相當盛行，場地多半在林間、山坡丘陵地、上下坡路段等，利用高高低低的地勢，來變化訓練內容，讓跑者能夠在各種地形狀態的考驗下，持續而不間斷的速度變化跑，過程中或跑或跳，忽快忽慢。

法特雷克訓練法，通常是用於緊張訓練後的轉換式訓練，可加速消除疲勞，建議每次以 60~90 分鐘為宜，如果想加強中距離跑步的能力，可以增加反覆跑的內容；如果是想提升速度，那麼可多利用下坡跑；如果是希望調整競技狀態，就可以自由組合一些符合地形的訓練，對於初次嘗試這種訓練法的跑者，提供大家一個基礎的配法：

1. 熱身後慢跑 10 分鐘。
2. 接著做速度上的改變，進行 100~200 公尺的速度跑 3~5 次。
3. 慢跑 10 分鐘。
4. 搭配一組地形式訓練法，像是障礙跳躍或定點折返跑等，所有的動作皆重複 2 次。
5. 最後再慢跑 10 分鐘

### 活用都會空間進行法特雷克訓練

一般生活在都市裡的跑者，較難取得大自然裡多變曲折的地形，不過法特雷克訓練重點在於變化性，所以你可以善用生活週遭的公園、田徑場等，設計適合自己的法雷克訓練，我們以腹地較大的地區型運動公園為例，提供大家簡單而有效的簡易訓練。

例如：

- 地形跑：利用公園內的坡道地形或樓梯，訓練身體對不同地形的反應和調適力。
- 提膝蹬腿跑：可以選擇寬闊平整的草地或水泥地練習，膝蓋高度無法判斷時可藉由三角錐輔助。
- 跨越障礙：選擇高度和寬度可以負擔的障礙物，練習跑步時的敏捷度和反應力。
- 穿越跑：模擬在樹林間穿越樹木跑步的狀態，選擇公園內等距的柱子進行練習。

## 肌力大躍進

要提升跑步實力，除了耐力和速度的掌握，肌力的訓練是非常重要的，跑者可以透過一些簡單的訓練來提升核心肌群及手臂、腿部的肌肉強度。

不管人體做什麼樣的動作，第一個動用到的肌群就是核心肌群，核心肌群的功能越強，人體在運動時的屈伸、跳躍、轉體等動作，所能徵召的肌肉纖維就越多，這樣的動作反應過程越短，速度就越快、力量也越強。核心肌群位在身體的中部，範圍涵蓋腹部、背部和骨盆部位，簡單的說就是俗稱的腹、背肌群，核心肌群主要負責穩定的功能，同時能主導身體的各種動作，核心肌群的深層肌肉與脊椎相連，脊髓神經的傳導是由深層核心肌群發出再經過淺層核心肌群然後才進入肌肉中，而大多數經過核心肌群的脊髓神經以下半身為主，所以藉由強化核心肌群可以增加膝關節的穩定度、下半身的力量和肌纖維的徵召能力。

核心肌群是屬於慢速收縮肌纖維，在訓練上需要通過高反覆次數和組數才能達到有效果的鍛鍊，一般訓練以 15~ 30 次為一組，好的核心肌群訓練動作要領：胸內含（背部不可過度伸直）、腹部持續收縮（腹橫肌）、夾臀（骨盆底肌肉）、向心收縮角度不超過 30 度仰角（避免臀屈肌過度訓練）、雙腳騰空（避免髂腰肌過度訓練），掌握了以上的原則，就能有效強化核心肌群。

## 支撐屈膝上舉

這個動作主要是為了鍛鍊腹肌下部，以腹肌的收縮力將雙腿屈膝上舉，並讓動作維持停留，接著以腹肌的張力控制上體還原下放，動作進行中記得要緩慢吸氣，重複動作加強練習。

### 動作要領

1. 雙腳的上舉及還原儘可能以腹肌的力量去控制。
2. 動作不宜過快，慢起慢落才能感受腹肌收縮的壓力，但原則上，下降速度應比上舉速度慢。

### 動作分解

1. 雙手支撐固定在椅子上，雙腿打直平行地面。
2. 吸氣後收縮腹肌將雙腿屈膝上舉，就定位後停留 5~10 秒。
3. 重覆一次

## 屈膝捲腹仰臥起坐

這個動作是針對上腹部的肌力作訓練，其動作要領是以腹肌的收縮力將上體捲起並徐徐呼吸，到腹肌完全收縮為止，讓身體與大腿儘可能貼合。停留片刻後以腹肌的張力控制上體還原下放，在還原動作中緩慢吸氣，肩膀不可貼的，接著重覆上述動作。

### 動作分解

1. 在平台上或草地上仰臥，雙手放在身體兩側。
2. 身體離地約 30 度，雙腿離地屈膝停留。
3. 以腹肌的收縮力將上體捲起並徐徐呼氣，讓身體與大腿儘可能貼合。

### 動作要領

1. 上體捲起時，上背部應保持自然狀態，雙肩與頸部也不應過份出力。
2. 理想的動作幅度應是讓腹肌始終保持在一定的緊張力，這是腹肌訓練成功與否的關鍵所在。

## 拉單槓

拉單槓是練闊背肌、二頭肌最好的運動，不但動作簡單且住家附近幾乎都找的到這項器材，例如：

公園、學校操場。上拉時要放慢速度，身體不能搖擺、晃動，腳不要亂踢，確保你的肩膀是水平的，並且用背去支撐你全身的力量，下來時也要慢慢的把自己放下，不能放鬆肌肉，只靠身體的重量往下墜，放下時不可靠重力，這樣不但沒效果，也且也容易傷到手臂。

### 動作分解

- 1.用背的力量來支撐，慢慢的往上拉，直到下巴超過單槓。
- 2.將身體的重心往下，回覆到準備的位置，停留幾秒後再往上拉。

### 動作要領

- 1.上拉時切記速度要慢，身體不能搖擺晃動，肩膀保持水平。
- 2.初學者上拉時如果無法達到下巴超過單槓的位置，至少要做到鼻子碰到單槓。

### 挺背練習

這個動作能有效強化下背肌，類似健身器材裡的俯背挺身動作，你只需要在戶外找到一個比身體寬度大一點的平台即可，但因為必須固定腳的位置，所以最好有同伴協助。動作中記得要保持腰背挺直，速度放慢，避免肌肉拉傷，藉由反覆的動作，就能達到效果。

### 動作分解

- 1.俯臥在平台上，雙腳固定好，雙手放背後。
- 2.以腰背肌的力量將身體往上帶，停留數秒後慢慢將身體帶回平台。

### 動作要領

- 1.記得要保持腰背挺直，不要鬆腰、弓背。
- 2.動作中速度要放慢，避免肌肉拉傷。

圖文提供／K·SWISS RUNNING 雜誌

WWW.K-SWISS.COM.TW