

路跑看人生

陳劍平，石偉雄，顏詒勝

馬拉松（Marathon）是一項考驗耐力的長跑運動。現在規定的長度是 42 公里 195 公尺（26 英里 385 碼），目前全世界每年所舉行的馬拉松比賽已達 800 個以上，而較為大型的賽事通常有數以萬計的參與者，多數人還是以休閒健身為參加目的。

馬拉松運動的歷史起源是帶有傳奇色彩的，既然是傳奇，就有其爭論存在。公元前 490 年，波斯帝國決定以血洗馬拉松（一個鄰近希臘雅典的城市）的形式來向世界展示其實力，充滿愛國情操的雅典人均動員起來捍衛希臘的文化傳統和獨立，不過由於戰爭初期波斯軍隊勢如破竹，雅典人派了一名郵遞員菲力彼得斯（Philippides）到斯巴達求助。

由於形勢危急，菲力彼得斯竟然只花了兩天時間就完成了接近 120 公里的路程，最後希臘在沒有斯巴達軍隊的支援下竟大獲全勝。菲力彼得斯再次以同樣路程跑回斯巴達報捷，但當他向群眾高呼：「我們勝利了！」後便當場斃命，後來為了紀念馬拉松戰役及菲力彼得斯的英雄事跡，於第一屆現代奧林匹克運動會舉辦了馬拉松長跑比賽。雖然有部份歷史學家推測菲力彼得斯的故事只屬民間傳說，但後世普遍認同這就是馬拉松長跑比賽的起源與由來。

馬拉松標準制定

在前四屆奧運會的馬拉松比賽當中，賽程距離都是由組織者隨意制定的。1896 年雅典奧運會，馬拉松比賽的距離不足 40 公里；1900 年巴黎奧運會，距離大約是 40 公里；1904 年聖·路易斯奧運會，距離大約是 41 公里。直到 1908 年倫敦奧運會，這屆馬拉松的起點設在溫莎城堡，終點設在白城（White City）運動場內，賽程全長 42.195 公里，此後的奧運馬拉松賽事均以此長度為標準。

跑步的 10 大好处

1. 消耗熱量，幫助減肥

運動減肥，有氧運動更加消耗熱量。想要達到減肥的功效，分為幾種慢跑模式：1 小時不間斷「原地跑步減肥」；慢走 1 分鐘、快走 4 分鐘的「5 分鐘熱身」；快走 4 分鐘後步伐加快為「5 分鐘慢跑」；最後進入「60 分鐘耐力跑」。慢跑 30 分鐘以上效果會更好。

2. 增強心肺功能

進行輕鬆的慢跑運動能增強呼吸功能、使肺活量增加，提高人體通氣和換氣能力，慢跑時所供給的氧氣較靜坐時可多 8~12 倍。氧氣對維持人體生命活動是必不可少的，吸氧的能力大小又直接影響到心肺功能。慢跑運動可使心肌增強、增厚，具有鍛煉心臟、保護心臟的作用。

3. 增強肌肉與肌耐力、增強身體韌性

規律不間斷的慢跑可增強肌力與肌耐力，而肌力與肌耐力是我們平時維持工作與應付緊急應變能力。跑步能使肌腱、韌帶和關節的抗損傷能力增強，降低運動損傷的機率。同時，皮膚、肌肉和結締組織也可以變得更加牢固。

4. 鍛煉骨骼

在所有有氧運動中，跑步強壯骨骼作用的最明顯。美國密西西大學的研究員在比較跑步愛好者和自行車愛好者的骨密度時發現：63% 的自行車愛好者呈現較低的脊椎和髖部骨密度，而在跑步愛好者中，這一比重只佔 19%。

5. 防治心腦血管疾病、保持正常血壓

慢跑可使血流增快、血管彈性增強，具有活血祛瘀、改善血液循環的作用。慢跑時冠狀動脈血流量較安靜時可增加 10 倍，即每分鐘血流量可達 1,200~1,400 毫升。堅持長期慢跑的人，平時心跳頻率可下降到每分鐘 50~60 次左右，這可使心肌得到較長時間的休息。慢跑能促進全身新陳代謝，能改善脂類代謝，可防治血液中脂質過高。慢跑能改善體內脂類物質的正常代謝，降低膽固醇和甘油三酯的含量，可預防和減少膽固醇等脂質在血管壁上的沉積，從而起到防治冠心病、高血壓等老年性疾病的作用。慢跑運動還可使人體產生一種低頻振動，使血管平滑肌得到鍛煉，從而增加血管的張力，能通過振動將血管壁上的沉積物排除，同時又能防止血脂在血管壁上的堆積，這在防治動脈硬化和心腦血管疾病上有重要的意義。每週跑 10 英里（約 16 公里）的人比每週跑不超過 3 英里（約 4.8 公里）的人患高血壓的機率低 39%，患高膽固醇的機率低 34%。

6.幫助代謝排毒

規律的慢跑可讓體內的新陳代謝加快，延緩身體機能老化的速度，並可將體內的毒素等多餘物質，藉由汗水及尿液排出體外。

7.「跑步者高峰體驗」減輕壓力、增加抗壓性

特別在戶外和旅行中的跑步，會使身體釋放一種物質，讓你產生一種幸福愉悅感（跑步者高峰體驗），或者就是快樂的感覺。處於競爭激烈的都市生活下，若沒有排除緊張情緒、精神及心理壓力，將永遠居於劣勢。跑步已經被採用多年來治療臨床憂鬱症、上癮等都市病；跑步讓你有更少的壓力、更少的壓抑、更少的疲勞、更少的混亂。適度的慢跑將可減輕心理負擔，保持良好的身心狀態，增加處理事情的抗壓性。經過一段時間的慢跑，跑步讓他們有了注意的對象，看到了除了消極狀態和沉溺事物以外，還存在著很多的美好東西。

8.慢跑克煙癮最佳

慢跑、跳繩、游泳、爬山等健身運動都是運動戒菸的方式，但其中慢跑效果最佳。因煙癮是由於尼古丁作用於中樞神經系統所致，人們在跑步時，腦垂體可分泌出一種名為 β -內啡肽的“快樂激素”，讓人覺得情緒高昂、精力充沛，從而抑制了煙癮的發作；此外，在堅持鍛煉中，人體的心肺功能和骨骼肌功能幅度提高，使血液中供氧充足，加速了抽煙造成的一氧化碳血紅蛋白結合物的分解，減輕煙癮的發作。一般在慢跑（每分鐘 120 米）、快走（相當於快步穿過十字路口的速度）15 分鐘後， β -內啡肽開始產生。戒菸者可每天早晚慢跑 30 分鐘，在完全戒菸後，體內的大部分尼古丁可在 1-2 週後排出體外，大約 2-3 週後人體的戒斷症狀就可逐漸消失。運動戒菸必須持之以恆，因 β -內啡肽產生後不會長期貯存，有其代謝週期，半途而廢必將前功盡棄。

9.保持良好視力

每週跑 35 英里（約 56 公里）的人隨著年齡增長而視力退化的機率比每週跑 10 英里（約 16 公里）的人低 54%。

10.讓你更加有自信

慢跑像其他一些單人運動一樣，它可以增強你的自信心。跑步讓你完成一次又一次的嘗試，讓你變得更強大、也更加肯定自己。跑步不在於速度，在於完成。它讓你真實的穿越某個山峰、穿越某個障礙，在意識到你的身體已經更加強壯、更加有用，你會得到被賦予力量和自由的感覺。自信更是那些透過跑步成功減肥，並得到自己心中理想身材的跑步者的寶貴財富。

(1) 路跑賽事篇

(1.1) 一般馬拉松：適合所有人群參與，距離有 5 公里、10 公里、21 公里、42.195 公里等。此外還有些比較特別的另類路跑，如殭屍路跑(Zombie Run)、彩色路跑(Color Run)、爬塔路跑(Towerthon)、障礙路跑等，讓跑步結合各種元素，使跑步更為精彩有趣！

A. 波士頓馬拉松 —— 歷史最悠久、朝聖之地也是專業選手的噩夢

開始於 1897 年 4 月 19 日，是全球首個城市馬拉松比賽，當年只有 15 個選手參加的比賽，現在已經成為馬拉松愛好者畢生嚮往的朝聖之地，因為這裏有一條全世界最古老的賽道。但這條起伏很大、很難出成績的賽道，對很多專業馬拉松選手來說是個噩夢。從沒間斷過的波士頓馬拉松沿襲了其古老的傳統，替優勝者戴上橄欖葉花冠和頒發獎盃，可是沒有獎金，直至 1986 年才改為給予獎金獎勵。該賽有一項最為人所知的事便是它嚴格的速度門檻，稱作 Boston Qualify (BQ)，要報名參賽的跑者必須達到門檻才能參賽。即便非常困難，仍讓不少人趨之若鶩，每年平均仍有兩萬多人報名。

B. 紐約馬拉松 —— 規模最大、幾萬人一起撼動紐約大吊橋

如果說有哪個馬拉松賽可以毫不猶豫地宣稱自己是世界上最受歡迎的，那一定是紐約馬拉松。創辦於 1970 年的紐約馬拉松的聲譽僅次於波士頓，參賽者最多超過 10 萬人，聲勢浩大，通過紐約大吊橋時連橋身都震動，場面非常壯觀。沒有哪一個馬拉松可以像紐約馬拉松那樣吸引如此眾多的來自世界各地的跑手，這個城市獨特的魅力、比賽壯觀的氛圍以及塞滿賽道兩旁的令人不可思議的觀眾使得越來越多的人加入到這個賽事中。為了加強安全管理，近年來紐約馬拉松組辦方不得不通過抽籤的方式，把一大半報名者排除出參賽名單。

C. 倫敦馬拉松 —— 最有愛心、30 年募集近 6 億英鎊

倫敦馬拉松不是世界上規模最大的馬拉松，但它是世界上最大的一場慈善活動。從 1981 年創辦至今，它已經募集了近 6 億英鎊的慈善捐款，每年參加倫敦馬拉松的人當中有一分之一的跑者是為慈善奔跑，它因此成為競技體育與慈善完美結合的典範。

D. 柏林馬拉松 —— 最容易出成績、屢次打破世界紀錄

成立近 40 年的柏林馬拉松為什麼能成為世界五大馬拉松比賽之一？因為這裏曾經誕生過數個世界紀錄。1998 年，巴西人達·科斯塔以 2 小時 06 分 50 秒的成績打破沉寂 10 年的男子馬拉松世界紀錄。2001 年，日本選手高橋尚子成了第 1 個突破 2 小時 20 分鐘大關的女人。為何在柏林馬拉松上，選手能屢屢創造世界紀錄呢？主要得益於柏林馬拉松的路線設計。除了中途和終點前的兩個坡道外，柏林馬

拉松的賽道都很平坦寬敞，而且路線相對筆直，這樣的賽道對高手來說非常容易出成績。

E. 東京馬拉松 ---- 中籤率極低的馬拉松

賽道路面平坦乾淨、交通管制佳、服務周到，而且給跑者最長 7 小時的時間完賽，雖然競爭性不強，但是對於一般愛好馬拉松的民眾來說，非常吸引人。2007 年首屆的報名人數就有 77,500 人，但名額只有 25,000 個。到了 2010 年，全球報名人數竟高達 31 萬人，最後抽籤選出 30,000 人參加。每年東京馬拉松的參賽者，可以說是卯足全力的裝扮自己，加上日本原有的 cosplay 文化，造型相當完美，成為比賽的特色之一。

F. Standard Chartered KL Marathon ---- 馬來西亞最大型馬拉松賽事

吉隆坡國際馬拉松賽始於 2009 年，在 2013 年共有超過 33,000 名選手報名，所有的選手將在獨立廣場集合，通過吉隆坡多個註明的地標，包括國家紀念碑、國油雙峰塔、小印度街、雄偉的國家清真寺以及國會大廈等，透過馬拉松感受一趟最與眾不同的吉隆坡探索之旅。

G. Penang Bridge International Marathon ---- 馬來西亞最多人參與的馬拉松

檳城大橋國際馬拉松賽是檳城年度盛事，也是馬來西亞最多人參與的馬拉松賽事，2013 年參賽人數達 4 萬 7 千人，今年報名人數已有 6 萬人。此外主辦方把參賽者目標人數設為 8 萬人，同時將申請列入世界吉尼斯紀錄“世界最長的大橋馬拉松賽”。2013 年以前比賽都在檳威大橋進行，今年首度移師至檳城第二大橋舉辦，是東南亞最長的大橋，總長度為 24 公里。全程馬拉松賽事自凌晨 1 點半出發，各組別不同時間起程，可在比賽中享受到日出的無限魅力。

H. Putrajaya Night Marathon ---- 馬來西亞首個夜間馬拉松

全馬首個夜間馬拉松賽，於 2010 年首次舉辦。全程環繞布城主要道路，包括布城國際會展中心，讓參賽者能在比賽的同時，欣賞布城美麗的夜景。為使馬拉松賽更具標誌性，主辦方在沿路上精心安排了多項活動為參賽者們打氣，其中包括鼓樂演奏、來自幾個機構的拉拉隊，獲得參賽者的歡迎。

(1.2) 接力馬拉松

A. 天涯海角接力賽 (Hood To Coast)

每年一度在美國俄勒岡州舉辦的接力賽跑，是世界上最長也是規模最大的慢跑馬拉松接力賽。這個馬拉松接力賽，被許多跑者認為是“一生中必要完成的賽事”，所以此活動同時連續在過去的 22 年當中，都報名額滿。該馬拉松接力賽總里程約為 320 公里，從俄勒岡州的最高峰的胡德山上的 Timberline Lodge 起跑，通過波特蘭都會區，最後會抵達俄勒岡州海岸山脈上海濱小鎮的海邊。320 公里的接力賽程分別為 36 棒次，平均每個團隊共 12 名跑者，每位跑者必須跑三棒，每一棒的長度不同，從 5.4 公里到 12.5 公里；有的棒次幾乎都是平地，也有下坡和上坡的路段，平均每個跑者實跑的里程約在 21.9 公里到 31.7 公里之間。

(三) 超級馬拉松：Ultramarathon，簡稱超馬，距離超過標準馬拉松的 42.195 公里。超級馬拉松通常分成兩種，一種有固定距離，常見的距離有 50 公里、100 公里、50 英里（80.4672 公里）或 100 英里（160.9344 公里）。另一種競賽方式，則是雙倍馬拉松，24 小時賽（24-hour run）、1000 公里賽等，可能要用一天或多天才能完成。

A. 世界四大極地超級馬拉松巡迴賽

是以中國大戈壁沙漠、智利阿他加馬寒漠、埃及撒哈拉沙漠、南極等 4 個險惡地區為舞台，進行都是 7 天 6 夜 250 公里的長跑賽事，必須通過前 3 站比賽的選手，才有資格參加最後一站在南極的比賽，最終站僅 15 名選手可參加。

B. 東吳國際超級馬拉松

台灣最早出現的超級馬拉松比賽，由東吳大學主辦，固定於東吳大學田徑場進行，於 1999 年首度辦理。競賽項目都是以 24 小時或 12 小時的里程計時賽。2012 年 12 月 9 日，男子選手中，日本選手關家良一以 261.365km 的成績完成七連霸、澳洲的馬丁·佛萊爾的 247.590km、台灣國軍上校鄒雙喜的 241.160km；女子選手日本的工藤真實的 235.129km、白川清子的 222.962km、稻垣壽美惠的 221.555km，首次達成金牌賽事的標準（金牌賽事條件為男子 240km 以上、女子 220km 以上者共五位）。

C. 檳城 100 公里超級馬拉松

2014 年 9 月 6 日首度在檳城舉辦，3 個組別包括超級 50 公里、環島 84 公里及挑戰 100 公里。有關賽事旨在讓已擁有文化遺產城背景的喬治市，成為世界超級馬拉松的著名舉辦地點，並通過賽程讓參與者見識到檳城的多元文化及古蹟區的美。在 84 公里及 100 公里的賽程中，參賽者從舊關仔角出發，經過喬治市古蹟區、西南區、直落巴巷、升旗山等各角落，途中將有機會欣賞到檳城大橋、第二檳橋、果園、漁村等優美景觀。

報名方式

目前的路跑比賽多採用網上報名的方式，以下提供幾個報名網站：

1. The Marathon Shop :<http://event.themarathonshop.com.my/>
2. Myrace :<http://www.myraceonline.com/>
3. HooHAAsia :<http://www.hooha.asia/>

參加了路跑賽，還可從 facebook 以下的幾個地方找到自己跑步的照片：

- 1.RFF
- 2.Run & Explore
3. Running Malaysia Magazine
4. Best of Running

(2) 路跑装备篇

現在慢跑越來越流行，可不少人腳不正，鞋也不合適，沒怎麼跑就成了運動損傷資深人士。一身的筋頭巴腦挨個兒數下去，膝蓋十字韌帶和半月板最常受連累，還可能導致足底筋膜炎、踝關節損傷、小腿肌肉牽扯，甚至腰也難得太平。有的人懷著樂觀和大無畏精神帶傷堅持，終致不能跑。

工欲善其事，必先利其器。終於決定跑步了嗎？選合適的跑步裝備至關重要。

2.1 跑步鞋

傳統的跑步鞋的設計主要考慮三點因素：舒適、功能、美觀。美不美觀因人而異我們暫且不提，所謂舒適指的是適合自己的腳，而功能則是現在跑步鞋的技術關鍵。跑步鞋的“功能”，則是各大運動鞋廠家竭力研究挖掘的內容。優秀的跑步鞋會考慮到生物力學研究。跑步鞋的設計往往取決於它選用的材料，鞋底設計，以及形狀設計，其中跑鞋的鞋底和鞋墊設計始終是生物力學研究的重點。

跑步鞋往往選用重量輕、彈性高的材料，如氣墊、橡膠等作為中底材料。各大運動鞋公司對鞋底有不同的設計，比如 Nike 采用的是氣墊技術（Nike Air），將加壓的氣體壓縮進聚亞安脂材料制成的囊內，現在的 Lunar 系列跑鞋則又改用高緩震性能的橡膠；Adidas 則有些運用粘彈性回彈泡沫的 fitFOAM 技術，有些則運用更傾向於能量反饋的 POWERBOUNCE 技術；美津濃採用 ap+和無限 wave 技術的中底比普通橡膠更輕更為耐用；李寧 0 則用了李寧弓減震系統。

選鞋子的技巧：

2.1.1 腳的長短：

一般而言，赤足所量測的腳長，再加上 1-1.5 cm 就是適合的跑鞋長度，而日規尺寸(JP)便是以鞋長為依據，其所標示的數值即為鞋長；常常會看到賣鞋的店員要你穿上跑鞋後頂到最前面，看腳後跟是否留有充足空間的方式來評斷長短，其實這樣並非合適的方法，正確的方式應該要把鞋帶綁好，腳正確落在舒適的位置上，再把腳跟抵住鞋底，此時腳的最前端距離鞋尖應該差不多留個 1-1.3 cm (1/2 inch)，或是差不多一個大拇指的寬度，看每個人的鬆緊習慣，腳後跟要包覆良好，站起來走幾步，看後腳是否會鬆動。

2.1.2 腳的寬度

把腳趾動一動，看是否能活動自如，像彈鋼琴一般，給前腳掌留下足夠的空間，但仍要注意包覆性，不要選到太寬的鞋楦，這樣會讓腳在跑步時滑動，容易起水泡，磨破皮；要特別注意的是亞洲人的腳板通常比較寬，所以穿正常楦頭的鞋子常會發生鞋長適合但楦頭過窄的情況，所以同一款相同尺寸的鞋子，如果有不同的楦頭可供選擇，應該要每一種都試一試；楦頭有標準(D)，2 倍寬(2E)，3，4 倍(3E, 4E)，通常會標在鞋盒或鞋舌上，臺灣鞋廠一般多為標準楦，也沒有特別註明，購買時要注意一下。

2.1.3 不同鞋款與廠牌的差異

鞋的尺寸與楦頭是選鞋的基本，但每家鞋廠的鞋型多少有差異，同一家的不同鞋款往往也不一樣，舉例而言，adidas 的楦頭通常比較窄，mizuno 的通常比較寬一些，不同廠牌間可能會差到半號或一個楦頭，所以不能單以尺寸來認定適不適合，還是要實際穿過才準。

2.2 衣服

衣服建議選購「排汗、吸濕、透氣」三種特色的短袖跑衣為主，有些針對「腋下、背部」加強透氣的衣服也很受歡迎。純棉的衣服雖然吸汗能力強，但散熱不易，也容易在跑步的時候黏住身體造成不舒服，因此不太建議穿純棉的衣服。

2.3 褲子

[慢跑褲]跑褲的選擇很多，但還是以透氣、不會摩擦大腿內側為主，除了專業的馬拉松褲（緊身褲），一般路跑最常穿的還是田徑褲或籃球褲。

2.4 其餘裝備

跑步時由於我們會將一些物品戴在身上，如：車鑰匙，錢包，電話等。比較不建議帶錢包（因為體積太大很難存放，加上給主辦單位保管也不安全），一般在外路跑只需帶身份證和一些零錢就足夠了。也不建議背雙肩包，因為在跑步時背著一樣東西在後頭，會帶給我們跑步時更大的阻力，跑起來更加的辛苦。

2.4.1 不是常跑的跑者：建議可以帶一個腰包，把要用的東西放在裡邊，記得一定要輕便。

2.4.2 常跑的跑者：建議可以買一條跑步腰帶和電話套，方便我們在跑步中攜帶又不影響跑步動作



Cadisi

跑步腰帶



跑步電話套

2.5 一般初跑者在參加路跑比賽常遇見的問題：

2.5.1 如何領取比賽 T-shirt，號碼布？

一般在報名簡章上都會註明 Race pack collection 的地點和時間，我們只要在指定的時間拿著我們註冊後收到的 RACE CONFIRMATION SLIP 或身份證前往領取就行了。

2.5.2 幾點要到比賽會場？

一般若比賽時間在 7 點開始，建議各位最少都要早半小時到達（以防一些突發事情），如果你需要常時間的熱身，那就依據你需要的時間再提早一些。

2.5.3 比賽會場的安排如何？

所有的路跑比賽都會在比賽前出示比賽場地圖，若一些規模比較大型的比賽就會給每個跑友每一本比賽手冊，裡面都會註明停車的地點，路線，供水的哩數等。一般有大型的路跑比賽都不建議開車，可以乘 lrt 到都比較方便。路線和供水距離，大家要需之前清楚，讓自己心裡先有個譜。

2.5.4 需要自備飲用水嗎？

一般跑步比賽都會有供水，所以不需要自行帶飲用水，若要自備可以自行帶一隻小瓶的水以防不變只需。

2.5.5 還需注意什麼？

注意健康與安全。

健康，近期來越來越多人瘋狂參與路跑活動，但是卻不了解自己的身體狀況，所以若今天早上要跑步，卻急前一天的休息很重要，不飲酒與熬夜。若跑步時出現胸悶，呼吸困難，暈厥，腹脹嘔吐的症狀，需馬上停止運動及就醫。卻記不要過於勉強自己，運動是讓身體健康而不是毀了一身健康。

安全，在路跑比賽中需注意自身的安全，由於現在的路跑場地範圍都牽涉很大，車子和跑者基本上就是同路人，若稍微不小心就很容易出意外。若在平常的練習，盡量往人多的地方去，或者是多約幾個朋友一起出來跑，現今的社會治安真的讓有點當心。

3) 跑步姿勢及訓練量目標安排

3.1 跑步姿勢

3.1.1 頭和肩

跑步動作要領——保持頭與肩的穩定。頭要正對前方，除非道路不平，不要前探，兩眼註視前方。肩部適當放鬆，避免含胸。

3.1.2 臂與手

跑步動作要領——擺臂應是以肩為軸的前後動作，左右動作幅度不超過身體正中線。手指、腕與臂應是放鬆的，肘關節角度約為 90 度。

3.1.3 軀幹與髖

跑步動作要領——從頸倒腹保持直立，而非前傾(除非加速或上坡)或後仰，這樣有利於呼吸、保持平衡和步幅。軀幹不要左右搖晃或上下起伏太大。腿前擺時積極送髖，跑步時要注意髖部的轉動和放鬆。

3.1.4 腰

跑步動作要領——腰部保持自然直立，不宜過於挺直。肌肉稍微緊張，維持軀幹姿勢，同時注意緩沖腳著地的沖擊。

3.1.5 大腿與膝

跑步動作要領——大腿和膝用力前擺，而不是上擡。腿的任何側向動作都是多余的，而且容易引起膝關節受傷，因此大腿的前擺要正。

3.1.6 小腿與跟腱

跑步動作要領——腳應落在身體前約一尺的位置，靠近正中線。小腿不宜跨得太遠，避免跟腱因受力過大而勞損。同時要注意小腿肌肉和跟腱在著地時的緩沖，落地時小腿應積極向後扒地，使身體積極向前。另外，小腿前擺方向要正，腳應該盡量朝前，不要外翻或後翻，否則膝關節和踝關節容易受傷。可在沙灘上跑步時檢查腳印以作參考。

3.1.7 腳跟與腳趾

跑步動作要領——如果步幅過大，小腿前伸過遠，會以腳跟著地，產生制動剎車反作用力，對骨和關節損傷很大。正確的落地時用腳的中部著地，並讓沖擊力迅速分散到全腳掌。

3.2 訓練量及目標安排

循績漸進，是保持熱情與進步的不二法門，要得到跑步帶來的身心益處，一天捕魚三天曬網是沒有效果的，按個人體適能狀況，從每週三天開始，讓自己習慣運動的生活，也讓身心穩健地做好準備，沒有傷痛的迎接跑步的樂趣。

每次跑步不應間隔太久，如此才不會因過長的休息而怠惰，身體也才會記下逐漸進步的技巧。而剛開始，每次跑步的時間以身心愉悅、有運動的付出又不過度勞累為原則，習慣了、覺得可以再多跑一些時再慢慢地增加。

比方說，你可以安排週一、三、五跑步，從每次 30 分鐘開始；過了兩週，再把每次跑步的時間增加 5 分鐘，再過兩週，再增加 5 分鐘，若覺得身體有負擔了，則維持目前的跑步時間。依此類推安排，循續漸進，也許哪天你也將成為一個馬拉松跑者呢！

3.2.1 設定目標

跑了一段日子後，你也許會發現單純的跑步外，好像可以再增添什麼，讓跑步生活更多采多姿。

你也許會開始注意假日的跑步活動。常見的路跑賽事有 5 公里、10 公里、21 公里、甚至是 42 公里的馬拉松，選擇一個適合自己體能狀況的去參加，可以有點難度，讓自己為這個目標去努力。你會發現，每次跑步都有特別的意義，會讓你更有動力去跑步，而完成賽事的成就感，更是無可比擬。

你也許是為了健康而跑，或想讓自己的身材更加健美。定下一個目標，比方說減重 5 公斤，透過跑步提升基礎代謝和肌力、降低體脂肪，這樣的減重效果最持久，你再也不用勉強自己挨餓；你也會發現，運動一段時日，胃口更好，但體態卻更優美，享用美食再也不用斤斤計較。

達成目標後，別忘了給自己一點鼓勵：買雙新跑鞋，去外地跑步兼旅遊，犒賞自己一頓美食……這不就是人生嗎？

4) 路跑的营养攝取

比賽前的三天以大量的高碳水化合物補充為主，直至比賽前一天將碳水化合物的攝入量提高到 70%至 90%。賽前飲食應少吃肉，多補水。早餐建議：白米粥一碗、面食二兩、雞蛋一至兩個（最好不吃油炸、過甜食品和肉食食品）。賽前三小時內最好不要吃東西，食用少量巧克力或能量棒是可以的。

5) 路跑前的热身與心態

5.1 热身

專業運動員热身時間往往比主運動時間還要久，這是為了提高體溫、提升心跳、及增加關節與肌肉的活動範圍，如此能降低受傷的風險，且跑起步來也會更加流暢。跑前的热身應從活動關節開始，從腳踝、膝蓋、髖部、腰、肩、手腕、頸部依序進行，接著以快走或小跑步的方式讓身體熱起來，感覺到身體微微出汗即可。

下一步是常被誤解的跑前伸展，常看到有人開跑前伸直雙腿、拼命拉伸，想要讓筋骨“伸展”開來。其實，在跑前應該做的是動態伸展而非靜態伸展，靜態的拉伸動作應留待跑後再來進行，在身體還未充分熱開時就拉伸，反而容易拉傷，且靜態伸展無法活化肌肉與神經，反而對跑步的表現沒有幫助。

5.2 跑前須知與心態

有經驗的跑者在賽前都會先擬定一個賽事攻略，根據路面狀況及自身目標，規劃出一個適合該比賽的攻略。如，配速，休息點、加速點，最重要的還有補給的地點，這樣不但有助於體能的分配，也讓比賽更為輕鬆，不被緊張的心情影響表現。反之，缺乏經驗的跑者，往往在不了解路況的情況下，胡亂的加速，沒有好好進行補給，迫使體能無法持續到最後，出現抽筋脫水的現象，直接影響了跑步的成績，嚴重的更會有生命危險。保持愉快的心情，根據所擬定的賽事攻略，一步一步跑向終點。

6) 我們的路跑小總結

人生就是不停的跑下去（陳劍平老師）

兩年前的我肯定想不到現在的我竟然開始跑步，而且還完成了4次42.195公里的全程馬拉松。多數人認為我喜歡運動，跑步應該是最自然不過的事，其實並非如此。總是覺得一個人使勁的跑，實在沒意思，去踢球打球好玩多了。所以一直以來極少去跑步，就算去跑也是心不甘情不願的跑。台灣大學時期曾參與年底的校園路跑活動，但除了冷及累之外，就沒有任何體驗了。這種對跑步沒有好感的堅持，一直到兩年前才開始有所改變。

2012年7月8日，原因不明的情況下報名參加路跑比賽，完全沒有練習就這樣跑了10公里。馬不停蹄、非常認真的跑，發覺跑步其實沒有想像中那麼的討厭，跑完後反而有種說不出的愉悅感及小小的成就感。這對我來說可算是人生大發現！後來陸續報名參加各種路跑賽，從10公里、21公里到全程馬拉松，一發不可收拾。

莫名其妙晉身為跑者的行列，始終還是不怎麼習慣。我是個很懶的跑者。就算沒有路跑賽，其他跑者平時還是努力練跑維持狀態。而我則是平時很少練習，甚至幾乎沒有練習，然後報名參加一堆的比賽，以賽代練來維持體能。就這樣以不健康的方式跑完2013年，花了不少錢。今年決定減少報名短距離的比賽，平時盡可能多加練習，集中火力參加全程馬拉松。

以前排斥長跑，現在則埋怨為何這麼遲才開始跑，人生就是如此奇妙。現在的我想要跑遍各個地方，用自己的雙腳見識各地，也從中更加認識自己，也許這就是跑步的魅力！

路跑，更認識自己（顏詒勝老師）

我不是個愛跑步的人，大學時最討厭就是跑操場，工作時，同事約我都常拒絕。我的路跑故事已經忘了是怎樣開始的，只記得那時候除了工作外生活很乏味，想找點東西來嘗試，就想大家都跑不如我也去跑跑看看。第一場的路跑是10km，在putrajaya，那是個夜跑，人們說第一次總是痛苦的，跑著，走著，最後拖著，終於看到終點了。每個跑過路跑的人都知道，路跑的定律是非常奇怪的，剛開始的興奮，到不遠處的懷疑，再到中途的放棄，到中後距離的自我安慰，最後就是沖過終點的自信。沖過終點後的那種莫名自豪，內心就開始燃燒著，下一場，我會再來，就這樣一場接一場，開始了一條不歸路。

路跑吸引我的地方很多，除了以上所說，也有賽事的規劃安排，還有就是一個自己的心靈對話，在眾多的運動賽事中路跑是少有幾個要獨立自我完成的運動項目，在這長達5, 6個小時的過程中，你可以靜下心去思考，去調整自己平時急促的呼吸。其余的還有路途的風景，這兩年半下來，因為路跑的關係，南上北下的開始讓我去接觸馬來西亞這美麗的土地，不同地方的人土風情。除此之外，雖然我大部分時間都是一個人去參加路跑，但是在路跑的路上其實我並不孤單，因為這一路上，有很多旁人的扶持，幫你加油，給你協助，這種人情味相信你很難在外體會的到。

或許就這樣，慢慢的陷入了這個路跑的毒癮，從最初的10km，到現在的42km，甚至在未來還計劃調挑戰更遠。短短的兩年半，從KL出發，跑到最北的檳城，再跑到越海的古晉。這一路，很多人問我，讓你每逢周日早起的原因是什麼，我想不需要任何原因，只因為我喜歡路跑，路跑讓我更認識一個自己。

文献参考：

1. RUNNING GUYS

<http://runningguys.pixnet.net/>

2. 跑步筆記

<http://twrunningnote.wordpress.com/category/famous-marathons/>

3. 全球新浪

<http://dailynews.sina.com/bg/news/spt/sptothers/sinacn/20120423/14333337563.html>

4. Ustyle

<http://www.u-style.com.tw/>

5. 百度百科-跑步

http://wapbaike.baidu.com/subview/249407/13765956.htm?uid=8549DF02F0C82B8A2363F56A7D1796F&bd_page_type=1&st=1&step=2&net=0&page=260001&bk_fr=remaining&