



人物特寫

張淑苓

財團法人三聯科技教育基金會體適能教練
康健雜誌跑步社團跑步教練

- 專長：田徑(5000公尺、10000公尺、馬拉松)
- 最佳成績：國道半馬1小時22分
5000公尺17分59秒
10000公尺38分02秒

將運動成為生活一部分， 讓身體越來越年輕

維持運動是如火如荼的蔓延，大家為了擁有健康拼命的跑步、健身、打球、等等多項運動，可是缺少正確的姿勢及運動後的保養，大家覺得跑步很容易，年紀大的人覺得自己骨頭脆弱，不能運動和跑步，這是非常錯誤的觀念。年紀越增加越要動，加強肌肉力量，活動力才能更好，可避免磨損骨頭或減緩痠痛。

介紹正確運動5步驟：熱身、伸展、主要運動、冷卻、再伸展。不管做任何運動，這些過程是不能顛倒順序，為了讓自己身體健康，就要懂得如何保護自己身體，讓身體運動的壽命更長久。

跑步是運動之母，不管何種項目的運動都要先熱身，跑步可讓心肺功能增加，活動也會變得更加輕鬆，不是只做跑步就好，腿部的肌力和伸展不可或缺，做完肌力重量訓練，要適時的做伸展，讓肌肉保持彈性，當身體熱起來時，伸展動作能把肌肉拉長，身體冷卻時，肌肉會比原先的更加強有韌性。



無法馬上練習跑步的人，不要擔心，不要害怕，可以先從快走開始，等習慣後再一步一步跑，循序漸進，身體運動壽命會長久！現在的人工作忙碌，很累之後忽略給身體運動，為自己找合理藉口，時間久了，會原諒自己，會造成頭腦不清晰、心情煩躁，工作難輕鬆，身體活動變差，腦力思考下降，身體運動可以改善心情且增強活力。有研究表示，規律的運動可以有效治療抑鬱症，如同做心理治療。一般人認為，須要幾個星期的運動才能看到抑鬱的效果，新研究發現，只要單次的40分鐘動，就可以對心情有立即的效果。

大家嘗試看看，一起動起來，讓自己的身心更健康快樂，讓我們有更強健的身體適應生活環境，也是我們體適能最大目標。