

# 一起健健走 活力健健美

## 正確健走 健康力UP

文／洪詩茵 攝影／何佳華

專業示範、部分資料參考／

中華民國健身運動協會副秘書長 李毅涵教練



**您** 開始健走了嗎？根據多項研究與報導指出，健走的好處多到

數不清，增加心肺功能、骨頭、肌肉力量，增強關節靈活性，促進血液循環與新陳代謝，預防骨質疏鬆、心臟病、老年癡呆、動脈硬化、糖尿病、脂肪肝、降血壓，改善腰、肩、頭部疼痛，紓解壓力、消除緊張、排除憂鬱、控制體重……，健走是一項非常

平凡的運動，但是，如果能夠持之以恆，養成健走習慣，卻能產生最不凡的效果。

中華民國健身運動協會專業講師李毅涵表示，健走是適合所有人的運動方式，男女老幼都可輕鬆入門，除非本身有關節功能性問題，例如關節退化或骨盆歪斜等症狀，就不適宜健走，但總括來說，健走幾乎是適合所有普

羅大眾的運動方式，它沒有甚麼技術門檻，可視每個人的體力及運動狀況調整強度，可輕鬆、可激烈，是開始運動的最佳選擇！

### 正確健走基礎技巧

雖然健走極容易入門，但想從健走中達到追求健康的目的，還是有其基礎技巧。李毅涵教練指出，依強度做區





「中心姿勢」這樣站，把關節放好，疼痛自然少

- 1、雙腳打開，與肩同寬，腳尖朝前。
- 2、膝蓋保持彈性不鎖死，與腳尖同一方向。
- 3、骨盆前傾與後收，保持中心位置。
- 4、身體中心線向上延伸。
- 5、肩膀向後，向下放鬆。
- 6、收下巴，使耳垂與肩膀在同一個鉛錘線上。
- 7、眼睛直視前方。



體適能健走，手肘需彎曲約九〇度角，前後擺動時，前擺拳頭不高過胸部。後擺拳頭位於腰部高度。



健走時，避免衝擊，腳跟應先著地。



分，健走可分為基礎、體適能、高級三種分類，無論哪一類健走，維持良好的「中心姿勢」是健走的基本準則，也就是讓關節擺在正確的位置上進行健走，如此才能收運動效果。

一、**基礎健走**：從安全上考量，初開始運動者或者年長體虛者的承受

**TIPS.**  
測試自然步幅的簡單方法：雙腳併攏站立，身體自腳踝以上向前倒，然後將單腳前踏以免跌倒，這一步的大小大約就是自然的步幅。

- ❖ 健走時身體線條盡量拉高。
- ❖ 雙眼注視前方，頭抬高，頸部放鬆。
- ❖ 肩膀放鬆，向下向後，不要駝背。
- ❖ 腹肌輕收，使腰桿挺直。
- ❖ 骨盆自然擺正。
- ❖ 步大小以舒適為原則。
- ❖ 不要故意跨大步，維持自然步

- ❖ 力，不宜一開始就做太過高強度的運動，宜以他們可適應的方式漸進式提高運動強度，避免產生運動傷害。所謂基礎健走就像是平常的走路，時速大約為二至三公里，基礎技巧主要在於良好的姿勢，健走時必須注意下列要點：
- ❖ 體適能健走：相較於基礎健走，體適能健走會增加能量消耗，且須規範一些原則，讓大肌肉群的活動量增加，增加胸、背的活動量。當健走速度相對的也增加，大約為時速五至七公里，身體在動作上會產生自然變化與修正，包括：手肘彎曲、腳步自然加快。
- ❖ **上半身動作要領**：
- ❖ 手肘彎曲約成九〇度，這樣可加快手臂的擺動，間接使腳步也加快。
- ❖ 手臂向前擺動時，拳頭不得高過胸部。向後擺動時，拳頭高度約在腰部外側。
- ❖ 維持中心姿勢，身體脊椎往上拉，就像量身高想讓自己在高度計上多一



加快健走速度時，感覺小腿前側酸痛是正常的現象，應該在一〇到二〇分鐘後逐漸好轉。可做脛骨前肌伸展，來鬆弛小腿前側。



高級健走示範動作



核心肌群：即是橫膈下方和恥骨上方的軀幹中間之部位。

會拉長。但要注意的是，利用輔具的健走方式，其姿勢通常都有特定規範，需有專家指導，若姿勢錯誤反而容易造成運動傷害。

公分的感覺，不要因為速度加快而身體前傾或從腰部向前彎。

**下半身動作要領：**

❖ 全身運動都需注意產生衝擊而傷膝，避免衝擊，應該是腳跟先著地，這時腳尖上勾，然後再將體重移到前腳掌肉墊處，以腳尖用力推離地面。

❖ 膝蓋保持彈性輕鬆狀態，不可鎖死僵硬，但並非刻意彎曲。膝蓋若直挺挺的鎖死，膝關節自由度變小，容易造成傷害。

❖ 從效果免考量，快步走比大步走有效，因為步數增加，手擺的次數也會增加，運動效果比較好。所以，若欲加快速度時應該加快腳步，不要有意地加大步幅，而且，速度加快時步幅自然會較大。但要注意腳步必須放輕，

以免衝擊對關節造成傷害。

**三、高級健走：**主要是給有運動習慣的人挑戰，健走的速度更快，臀部

前後扭轉，腳步幾乎是踩在同一直線上，讓走路更有效率，用最快速度完成最長的距離，強制骨盆擺動，可增加核心肌群的力量與訓練。

除了以強度分類之外，健走也可區分為有輔具及沒有輔具的兩大類，沒有輔具的健走如前所述，至於有輔具的健走，目前最有名的是「北歐式健走」。所謂「北歐式健走」，即是雙手「北歐式健走杖」走路，可增加全身性的運動效果，類似拉著滑步機把手踩滑步機，可拉長運動時間，因上半身的重量部分會分擔到手上，腳能夠走得更加久，運用到肌肉的時間也

**最佳健走運動時間**

常有人問甚麼時間運動最好？其實重點應該是找出你能夠持續並養成運動習慣的時間，早上運動因為身體剛甦醒，需要較長時間的暖身，並且適當補充熱量；下午是身體最靈敏的時間，甚至有專家提出下午三點到六點間是黃金運動時間，可做較高強度的運動，但對一般上班族來說，在這段時間運動卻是不可能的任務；晚上是一般上班族最常選擇的運動時間，但在晚上運動必須注意運動時間不能太晚，雖說運動可提升睡眠品質，但睡前是需要一段緩和時間的，若運動太過劇烈或太晚，反而會影響睡眠狀況。



健走常見五大 NG 姿勢



NG 健走姿勢一：外八



NG 健走姿勢二：內八

所以，重點其實在於依據每個人可以做到的時間養成規律運動的習慣。

若考量目的性，李毅涵教練指出，一般來說，只要願意運動不管何時運動都很好，但是運動目的是為了減肥，那麼愈早運動效果愈好，因為運動有所謂的後燃效應，早上運動可以拉高基礎代謝率達六至八小時，所以一天內早上動一動、中午動一動、晚上動一動，一整天的基礎代謝率都會很高。

### 起步健走前注意事項

李毅涵教練提醒，健走必須有計畫，時間、地點、次數；最重要是要養成健走的習慣，才能持之以恆，

感受到健走的好處。對於剛開始培養健走習慣的新手，必須注意以下事項，才能安全上路健走。

**一、留意天候與環境：**健走前必須考量氣候與環境狀況，冬天天氣乾燥，有氣喘問題的人就要注意，春天，有過敏疾病的人要小心，盡量尋找沒有紅綠燈的環境健走，注意道路的狀況，不平、濕滑都要避開，尤其在一般道路健走，最好不要戴耳機，以免忽略周邊車況。

**二、不宜空腹運動：**有些人喜歡空腹健走，他叮嚀，空腹運動等於是強迫燃燒身上儲存的能量，但有些人空腹運動會有頭暈、呼吸不順的現象，最好避免。此外，運後前後一小時，



NG 健走姿勢五：圓肩擺動  
(手肘應與身體平行前後擺動)



NG 健走姿勢四：後仰



NG 健走姿勢三：彎腰駝背



## 健走後緩和伸展操六式

### 上半身



動作三

側腰伸展，左腳前、右腳後，右手輕握拳高舉過頭，往左側伸展，感覺肋骨肌肉的拉伸，持續約一〇~三〇秒鐘，保持自然順暢呼吸。換邊重複相同動作。



動作二

雙手往前，像抱著一顆球一樣，手與背部像拔河一樣，手往前拉、背部往後拉，持續約一〇~三〇秒鐘，保持自然順暢呼吸。



動作一

手平舉交握於背後，慢慢將肩胛向後縮，伸展胸、肩部肌群，持續約一〇~三〇秒鐘，保持自然順暢呼吸。

### 下半身



動作五

股四頭肌伸展，以左手拉住左腳，左腳膝蓋往後拉，右手側邊平舉，持續約一〇~三〇秒鐘，保持自然順暢呼吸。換邊重複相同動作。



動作四

軀體前彎，左腳腳跟往前斜點地面，接著手往前伸碰觸到腳尖，做臀部肌肉的伸展，持續約一〇~三〇秒鐘，保持自然順暢呼吸。換邊重複相同動作。





## 搭配健走的肌力伸展

### 弓箭步屈蹲 >>> 修飾臀腿線條

步驟一、挺胸背打直，右腳向前跨一大步，雙手置於大腿，重心在雙腿中心。

步驟二、吸氣向下蹲，左腳跟提起，雙膝成九〇度。吐氣，身體向上推回原位。做完一組一二至二〇次，換腳。



弓箭步，左腳腳後跟平踩地面，右腳膝蓋微彎，膝蓋不超過腳尖，手反向交叉往前推，小腿與腳背的夾角愈小愈好，可避免蘿蔔腿，持續約一〇~三〇秒鐘，保持自然順暢呼吸。換邊重複相同動作。

盡量不要吃正餐，可以吃一些流質食物，或者是好吸收的食物，例如香蕉，維持在有熱量又不會太飽的狀態。

### 三、裝備舒

**適安全：**健走

前，記得準備

一雙鞋底

柔軟、具緩衝

效果的鞋子，

穿上後長時間

行走不會覺得

不舒服，腳也

不會出現任何

疼痛現象，就

是一雙適合自

己的健走鞋。

衣服的透氣性

及排汗效果要

佳，穿起來舒

適、易活動，以免熱氣鬱積在體內，

造成體溫過高。

### 四、隨時補充水分：

水是健走及所

有運動不可或缺的補給品，運動前、

運動時、運動後都應該喝水。如果預

計在大熱天健走一個小時，十五分鐘

以前就要喝水，健走過程中，每十五

分鐘補充一次水，約八〇到一五〇毫

升，不要等到渴了才喝水，要在感覺

口渴之前就補充水分。如果健走時間

超過一個小時，可以喝碳水化合物或

加鹽飲料。

### 五、健走前先暖身：

健走之前一定

要先做簡單的暖身動作，避免運動傷

害。透過暖身運動讓體溫升高到攝氏

三八~三八.五度，這是肌肉細胞活

性最大的溫度，亦即最適合的肌肉運

動溫度。

### 六、健走後要做緩和伸展：

健走完

立刻休息，可能會產生頭暈缺氧的情

況。健走結束後，最好做幾分鐘的緩和伸展運動，幫助血液輸送回心臟，保持肌肉的柔軟度。







### 打造個人專屬健走速度

運動的目的通常為增加體能、肌肉及減少脂肪，針對廣大的想瘦身的族群，若想透過健走達到燃燒脂肪的目的，近來頗受推崇的間歇式運動，燃燒脂肪的效果的確比較好，但李毅涵教練提醒，高強度的間歇運動對減重雖然有幫助，但不適合初學者。他特別提出一套測量標準，利用現在普遍、可測量心率的運動手環，作為大家設定健走速度的參考標準：每個人最大心跳率是「二二〇」

年齡」（超過最大心跳率會對生命造成威脅），而燃燒脂肪的最佳區間是「最大心跳率×六〇%」，若想做間歇式健走，提高脂肪燃燒效果，可以提高到「最大心跳率×六〇%」，最大心跳率×八五%」。

李毅涵教練叮嚀，減重並非運動唯一目的，有人透過負重健走提高運動強度，但這種做法會提高對膝蓋的衝擊，走一千步就是一千次衝擊，如果目的是想增加肌肉，倒不如提高健走速度或以健走搭配肌力訓練，就可達到設定目標。他認為，不論是健走或運動，決定開始、養成習慣、持之以恆，是最重要的前提！

您，開始健走了嗎？歡迎一起加入健走的行列，一起追求「健美」的未來。

### 李毅涵 JACK Profile



#### 經歷：

- 2006 ~ 2010 年 各大健身房有氧教練
- 2010 年 10 月 有線電視居家運動節目運動指導員
- 2011 年 1 月~中華民國健身運動協會課程開發組長
- 2011 年 1 月~台北市、新北市、台東縣、桃園縣、高雄市健康促進講師
- 2011 年 5 月~中華民國健身運動協會休閒養生運動指導員認證總教官
- 台北市聯合醫院外聘減重班講師、戒菸班講師、健康促進講師
- 曾擔任朱耑老人公寓、陽明及內湖社區的運動指導師

#### 專長：

太極、瑜珈、休閒養生運動、毛巾操、勇骨健身操、拳擊有氧、高低衝擊有氧、徒手肌力訓練、體適能健走、競技啦啦隊、武術、飛輪有氧、銀髮族帶動、個人運動規劃、相關議題講座、運動生物力學與動作分析（碩士）

#### 證照：

- CPR/CPR、急救：EMT1 初級緊急救護技術員證
- 體適能相關證照：國民體能指導員證（中級）、中華民國健身運動協會休閒養生運動指導員證、體適能 A 級指導員證
- 體育相關證照：武術段位證書（一段）、武術教練證 C 級
- 其他證照：中等學校體育教師證