

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 謝學章
物理治療師

新型運動重正確步姿

北歐式健步行是一種有計劃、有目標，並且在一個較快的速度下進行健步。至於北歐式健走是什麼呢？原來早在 1930 年，北歐滑雪選手每逢夏季（夏季沒有滑雪運動）就會持滑雪杖健走，藉此保持體力和體能，後來漸漸發展為一種新型運動方式，並改造滑雪杆的手柄、腕帶以及杆體的材質，製成「健走杖」，使之更適合健走和登山。原本作為越野滑雪選手的夏季訓練體能方式，現在已經成為一種大眾參與的戶外全身運動。

在進行健步行前，須先留意正確的步行姿勢。原來好的步姿不但可讓我們行得更遠、更快和更安全，更重要的是可減少對關節的負荷。正確的步行姿勢是以腳跟先着地，其步驟為腳跟，到腳掌，再到腳尖。雙腳左右交替步行時，亦帶着身體重心的轉移。舉例說，以右腳為重心，左腳伸出，腳跟先着地，此時身體一半重量開始移到左腳，隨着左腳腳掌着地，重心完全轉到左腳去，右腳又開始提起，重心又逐漸移向右腳，如此類推。此外，要留意雙腳大約保持與肩同闊，避免交叉腳步行。

步行時，雙手應隨着腳步自然擺動，這對平衡十分重要。正確的姿勢是雙手手肘保持微曲，並自然地隨步行擺動。一般的節奏為左腳起，右手上擺，如此類推。隨着步行的速度增加，手臂的擺動幅度亦會增加。

自然呼吸適當步速

進行健步行時，我們會感覺到心跳加快、呼吸的頻次及深度增加、輕微流汗，以及可持續應付而不至於辛苦。開始步行活動時，先嘗試較短的路程，再循序漸進。呼吸與心跳應自然地慢慢增加，適當的步速是

指在走路時，呼吸雖然加快，但仍能保持說話及呼吸自然。如要提高步行強度，可增加步頻和加大步幅，但切記仍然是保持良好的步姿、動作的對稱和自然的呼吸為原則。

部份有較多健步經驗的朋友，可能會利用計算目標訓練心率範圍等客觀的方法去了解自己的運動量是否足夠，但就初學的朋友來說，進行運動時有輕微至稍為吃力的範圍，就已經很足夠。對於患有長期病患的人士或懷疑自己是否合適做這運動的朋友，就建議先諮詢醫生及醫護人員的意見吧。

以下是其基本的操作方式，大家可以嘗試：



圖 1
• 先戴上健走杖的手套或手帶，調節手杖的高度為將手肘屈曲成 90 度後向下垂低大約一寸，即圖 1。



圖 2
• 在開始使用健走杖時，可先將兩杖放背後，感受上身挺直的感覺，然後作短距離的健步訓練。



圖 4
• 之後，將健走杖輕握在雙手中（不用拆開手套），自然的行走，感受雙手與雙腳正常的擺動。



圖 5
• 接着，自然地將健走杖垂放在身體的後方，正常地行走，暫時不理會健走杖的存在，感受手自然擺動以及腳自然走動。



圖 6
• 此時，雙臂向後撐手杖，主動擺動雙臂使下臂與健走杖呈約九十度，有節奏地擺到胯後。在前行時，利用手杖觸地的反彈力推動身體向前，但需留

意，健走杖的落杖之處在於兩腳之間的距離中間（如圖 6），眼望前方。當身體往前走，健走杖推進地面，再推到身體後方（如圖 7），可以將手適時的放開健走杖，運用健走杖手套讓杖不掉落。



圖 7

北歐式健走好處多

北歐式健走的好處其實十分多，首先此項運動會令全身 90% 的骨骼肌都得到了鍛煉，（相對其他運動如坐式單車約為 30 至 40%，步行或健步行為 40 至 50%），從而有效地增強心肺功能。在運動過程中，涉及的肌肉越多，消耗的熱量也隨之增加，熱量的消耗為同等速度的健步行高達 20 至 30%。

此外，由於北歐式健走是借着健走杖行走，健走時手臂用力較多，膝蓋等關節處承受的重量相對於走路和跑步等運動要輕，所以這種運動方式可以有效減輕身體對下肢關節的壓力，減少關節磨損。而健走杖有助於打開胸腔，擴大呼吸容量。還有的是，健走杖能協助身體保持直立，能減輕背部彎曲的問題，同時，頸部也能回到較合適的位置，進一步減少肩頸的疼痛與僵硬。最後，有不同的研究證實了北歐式健步行對於帕金森患者的步速、耐力和步姿都有明顯改善。

各位老友記，現在天氣轉涼，一同出外，行出健康來！