

《最完美的運動！健走》



作者：養沛編輯部

ISBN：9789868560390

出版社：養沛文化

出版年：2010 年

定價：169 元

健走是人類最基本、介於散步和競走之間的一種運動方式，藉由大步向前、快速行走來提高肢體的平衡性，是對身體各器官，諸如心臟、肺、血液運輸系統等，能較快地使身體各部位得到有效的氧供應，是十分有益的健身運動，因此，世界衛生組織 WHO 很早就宣告：「健走是世界上最好的運動之一」。

健走的目的就是走路本身，每一步都是生命，每一步都是平和與喜悅，這就是我們無須急忙匆促、而要放慢腳步的原因。健走鍛鍊重在堅持，持之以恆才會有好的效果，若有志同道合的朋友，或是夫妻、子女作伴，相互督促鼓勵，還能增進彼此情感交流。

安全健走的六個要點：一、是先吃點東西，但也不能吃得過飽。二、是每次鍛鍊時，先用慢步走來暖身，快步走之後，再以中速走做整理。三、是開始後不能隨意停下，否則效果不彰，其實慢慢走只要持之以恆即可。四、是健走運動後，別忘了做一些放鬆運動。五、是要循序漸進，運動強度由小到大，運動時間由短到長。六、是健走後，應先把汗水擦乾，待脈搏恢復到正常時，再進行溫水淋浴。

健走時可穿着舒適、透氣、吸汗的運動衣，戴一頂遮陽且禦寒的帽子。穿一雙厚度適中的棉質襪。姿勢要正確，包括抬頭挺胸、縮小腹、手臂自然擺動、步伐適中、腳跟先着地、不背過重的東西等。

本書還附有全台灣 80 條適合健走的路線，讀者不妨參考一下。

* 撰寫人鄧耀華係臺北市立圖書館總館諮詢服務課志工 *