



跑步是運動的基礎

## 之前 在跑步

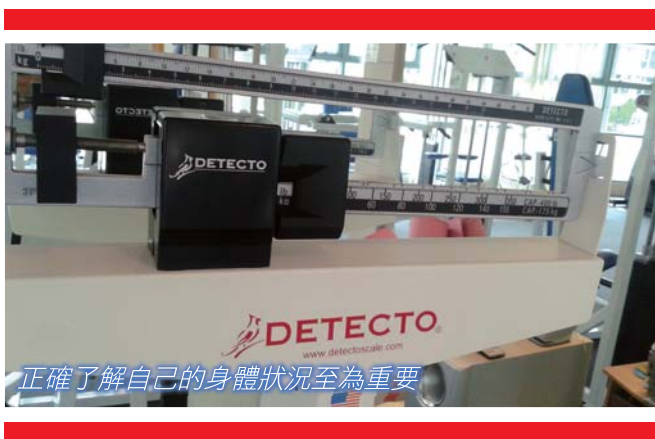
強身健體對大家都非常重要，本專欄將會為大家講解跑步運動的樂趣，讓大家培養運動習慣，愛惜自己的身體。

**恒**常運動不單可以健體強身，其實更是重新認識、愛上，以至維護自身的一個過程。以下有數個小測試，讓讀者們可以初步認識自己的身體。

- 閉目養神 10 至 15 分鐘後，計算一分鐘內的心跳次數，量度靜態心率以數值低為佳。
- 放鬆心情，計算一分鐘內的呼吸次數，靜態呼吸次數也是越少越好。
- 磅重及度高後，依公式：體重(公斤)/身高(米)<sup>2</sup> 算出 BMI 值，如數值低於 18 表示體重過輕，高於 25 表示超重。
- 坐地後雙腿並排放前拍緊，並嘗試以手觸碰腳趾，以測試大腿後肌的柔韌性。
- 看看自己是否扁平足。



健康身體是愛自己的表現



正確了解自己的身體狀況至為重要



跑步前的準備工夫

文：吳榮卓

九龍第 150 旅深資空軍團團長  
香港業餘田徑總會註冊教練及裁判  
北京體育大學運動訓練教育學士學位課程(田徑專項)——肄業中

### 測試左右不平衡

- 面對大鏡站直，仔細觀察左右膊高度的差距。
- 面對大鏡站直，雙腿筆直拍緊，雙手插腰，再慢慢往下移至碰到一塊凸起的骨頭，觀察雙手的高度是否有相差。
- 以軟尺量度左右上臂及大腿中間點得出的圍度分別。

這便是你經年累月後塑造出來的身體。✿