

## 群甫教官帶你掌握正確的超慢跑姿勢

學生大代誌

【記者吳沂誼淡水校園報導】衛生保健組10月11日中午12時10分在HC306，舉辦「愛上燃燒兩倍熱量超慢跑&幫你矯正運動關節不卡卡」講座，邀請國際運動與健康體適能協會理事長支群甫主講，吸引近45人參與。

「有吃就要有動！」擁有25張國際健身教練相關證照的支群甫，人稱「群甫教官」，長期推廣快樂運動促進健康的觀念。演講一開始，他先說明「超慢跑」是由日本慢跑健康專家梅方久仁子所提出，強度低的心肺有氧運動，不需要出門，在家原地跑步也可以。不僅能加強心肺功能，睡眠提高免疫好、燃燒最佳心律，降低心臟負擔、動作簡單跑更久，膝蓋關節不受傷等多項優點，也因為技術門檻低，容易進行，民眾普遍接受度高，逐漸在臺灣暴紅。

接著，支群甫強調，超慢跑最重要的是「姿勢要正確」，必須前腳掌先落地，再放後腳跟，膝蓋呈現彎曲以保持彈性，並以小步伐、高步頻的節奏持續進行，過程中如果身體不適，千萬不能勉強，如果長期以不當的姿勢跑步，則會累積對膝關節造成傷害。

解說運動知識後，支群甫邀請現場聽眾起身動一動，活絡筋骨。他先指導大家在教室內原地超慢跑，接著跑至教室外繼續繞圈跑步，過程中更藉由參與者的慢跑姿勢，提點該如何矯正及留意身體狀況，最後再帶領大家做運動後的收操，讓緊繃的肌肉得到放鬆，身體回復到正常狀態。

諮商職涯暨學習發展輔導中心輔導員林仲威分享，近期生活較忙碌，沒有足夠的時間運動，透過講師介紹後，發現超慢跑是很不錯的有氧運動，能夠節省不少時間跟空間。「謝謝講師提點我在跑步姿勢上應調整的部分，因為平時有跑步的習慣，或許這些錯誤習慣的累積，會影響身體多處的狀態，今後我會嘗試調整姿勢，避免造成運動傷害。」



