

# 長跑運動量怎樣算合適?

長跑能增強人的體質、改善人體生理機能, 同時又能訓練人的意志品質和提高人體的耐寒能力。但訓練者必須把握好運動量, 如運動量過小, 則收效不大; 運動量過大或安排不當, 則容易引起不良反應或傷患。如果運動量掌握合適, 就能從中得到不可估計的樂趣。

對初學的長跑愛好者來說, 合適和長跑運動量, 可根據下列方法進行判斷和掌握。

## 1, 客觀檢查:

- **測檢晨脈平均值** - 在身體狀況較正常的日子裏, 連續五日測出每天早晨睡醒後(不要起床)一分鐘脈搏次數, 並計算出平均數, 這個平均數值就是自己的標準脈搏。訓練後次日, 如測檢晨脈次數和標準脈率相同, 說明身體狀況良好, 其運動量合適, 繼續訓練可適當增加運動量; 若測出的晨脈次數偏高, 且比標準脈率高出 5 次以上時, 說明身體不正常, 需及時調整運動量。由於經常訓練, 身體健康水平不斷提高, 晨脈會出現緩慢下降, 這是正常現象, 運動量也表示合適, 若突然下降次數達到 5 次以上, 就不正常了。
- **測量體重** - 初練者體重如有下降屬正常現象, 說明長跑消除了體內多餘的水份和脂肪, 這段時間為一個月左右。之後體重會逐漸恢復, 達到一定水平並基本固定。
- **觀察運動成績** - 如運動成績有進步或保持在自己較高水平上, 說明身體機能良好, 運動量適中。如成績持續下降, 動作不協調或協調性差, 可能處於早期過度訓練(over train), 要注意調整運動量。

## 2, 主觀感覺:

- **一般感覺** - 如訓練次日軟弱無力、精神不振、表示訓練過度; 如次日精力充沛、心情愉快、想參加訓練, 表示運動量適度。
- **身體反應** - 如訓練後出現的肌肉酸痛、無力等症狀, 休息後能較快恢復表示運動量適度。反之相反。
- **睡眠狀況** - 如訓練後晚上能很快入睡, 並睡得較熟, 起床後精神好, 表示運動量適度; 如晚上睡後屢醒多夢或老想睡覺, 就說明運動量不適度。
- **食慾** - 正常情況下, 經過半小時到一小時休息, 會感到食慾旺盛, 這說明運動量適宜; 反之會厭食或食慾不佳。
- **排汗** - 初練習者開始排汗較多, 常跑則排汗減少; 如大量或到第二天還出虛汗, 則需要調整運動量。

為自我進行監督, 要每天寫下訓練日誌(Training Log), 把自己檢查的情況和感覺記下來, 以便隨時發現問題及時調整運動量。值得注意的是, 在適宜運動負荷下進行訓練, 必須保持三十分鐘以上才會收效。

相關網頁可找到 Training Log

[http://traininglog.runnersworld.com/landingpage.aspx?cm\\_mmc=Mag\\_URL--2007\\_Sept-](http://traininglog.runnersworld.com/landingpage.aspx?cm_mmc=Mag_URL--2007_Sept-)

