



01



02



03

正確健行圖解

頭及肩膀

抬起頭，收下巴，頭部不要左搖右擺，雙眼直望前方。放鬆肩膀，耳朵與肩膀呈直線。

手臂、手肘及手掌

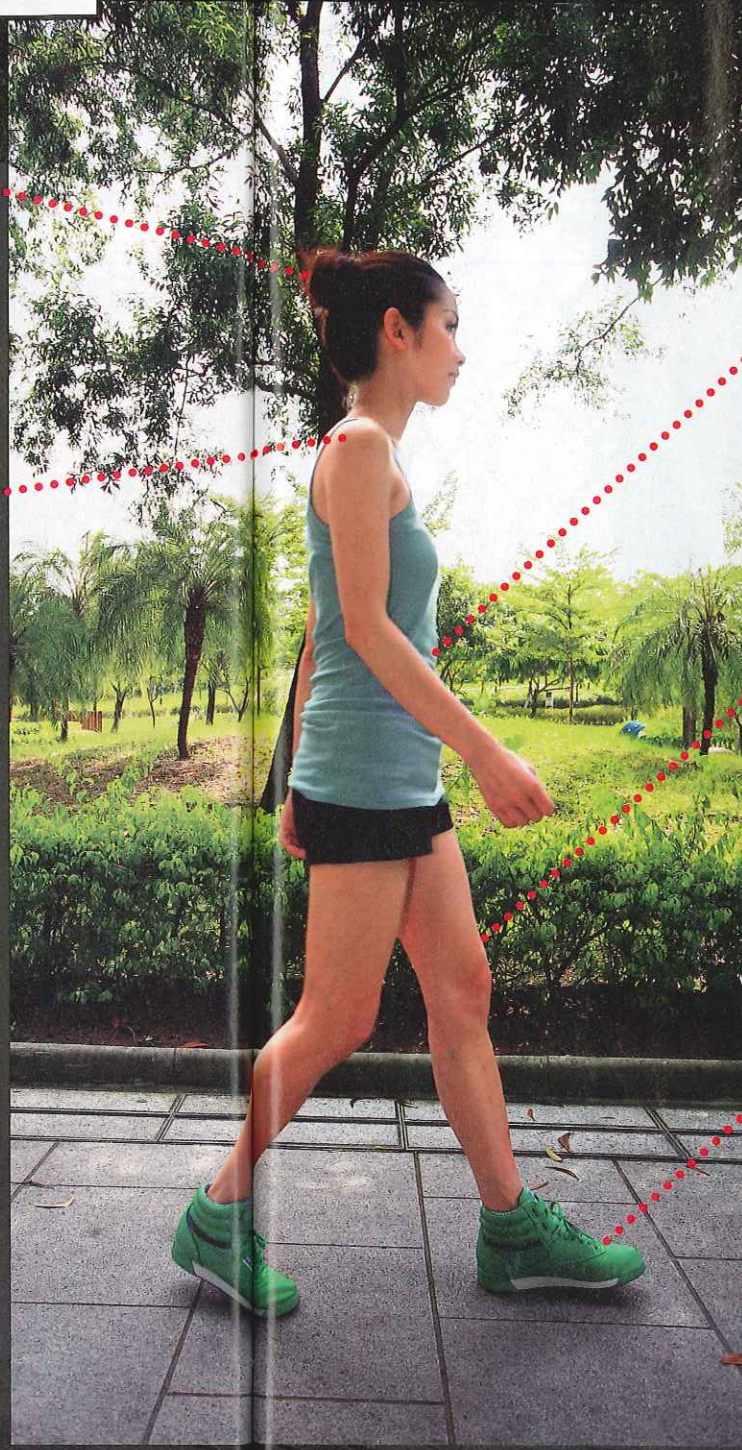
以肩膀軸心擺動，兩手肘自然放鬆微曲，手掌自然輕握，不需要在手部加重物。擺手時，前臂大致揮到胸前即可，不必如操兵般揮動得太高。如逐步加速時，步伐愈快，屈臂角度亦愈大。

- 健行前先做一系列 9 組靜態伸展運動，緩慢地將關節拉伸至產生輕微繃緊感覺，每組維持 5 至 10 秒，左右重複 2 至 3 次，過程中保持呼吸暢通。圖中模特兒示範伸展前大腿肌肉，另健行後亦要做緩和運動。
- 運動後，以食指和中指的指尖輕觸腕動脈或頸動脈，找出脈搏跳動的位置，計算 15 秒內脈搏跳動次數，然後乘以 4，得出一分鐘心跳率。
- 步行前後身體都要有充足水分，以免運動後出現脫水現象。
- 健行以一哩路程為基礎，即 1,609 米。康文署轄下公園健行徑的柱子以紅、黃、藍分別難度，紅色最合初行者，他們可沿柱子標示的數字順序而行，完成整條路線。

04



步行運動最重要穿上合適的運動鞋，因腳掌需要承托全身體 1.5 至 2 倍的重量，建議的步行計劃是以 20 分鐘完成 1.6 公里的步速步行，每天步行最少 30 分鐘，每周最少 3 次。



身體

挺直身，不前傾或後仰，背部要直不寒背，收小腹，提高臀部，收緊盆骨。

腿部

跨步時以膝頭帶動小腿及足跟，跟平時走路一樣，步幅的距離與肩膀的闊度差不多。

腳掌

記住口訣「蹠、掌、尖」，即是說步行之時腳掌觸地次序。健行時切忌如模特兒行 catwalk 般，行走成一直線，令臀部有大幅度搖擺。



中國香港體適能總會總主任黃永森指，健行人人皆可參加，運動方法簡易，特別適合老人家及體重超標的人士，而且可加速步伐，增加心肺功能及肌肉耐力。



直線步行

✘ 錯誤示範



以「蹠、掌、尖」次序邁步

✔ 正常示範

\$1.7 一堂學健行

康文署每月都舉行優質健行訓練班，由中國香港體適能總會訓練的專業教練，輪流於各區指導健行的好處、姿勢、方法及注意事項，更會為學員測試心肺功能，了解個人的身體狀況。學足 12 堂健行只須 \$20，真真價實，計落一堂都不用 \$2，抵到無話可說！而且，訓練班上課時間為上班前或放工後，最適合上班一族參加，由於名額有限，有興趣朋友留意報名日期，及早報名。

優質健行訓練班

日期：11月2日至27日（逢星期一、三、五）
時間：7am-8am 或 8am-9am
地點：將軍澳寶翠公園
開始報名：9月28日
查詢：2791 3100

日期：11月2日至27日（逢星期一、三、五）
時間：7pm-8pm
地點：尖沙咀九龍公園
開始報名：10月9日
查詢：2302 1762

日期：11月4日至12月11日
時間：7am-8am（逢星期三、五）
地點：青衣公園
開始報名：10月5日
查詢：2424 7201

參加資格：年齡不限，12歲以下參加者須由成年人陪同出席。

名額：每班 20 人（先到先得）

費用：每位 \$20

報名辦法：於分區康樂事務辦事處或設有康體通服務的健康場地辦事處，透過電話（2927 8080）、郵遞、康體通自助服務站方式，或於康文署康體通網上報名（<http://leisurelink.lcsd.gov.hk>）

網址：www.lcsd.gov.hk/healthyb5/qualiwalk.php
註：另有更多優質健行訓練班日期詳情可於網頁瀏覽。

優質健行 零排碳

支持無車日背後的理念，就是實行低碳生活，步行是其中一個方法。上班族平時乘搭巴士，不妨早一、兩個站下車，步行到目的地；如目的地不太遠的話，以步行代替乘車，環保又健康。適量及姿勢正確的步行運動，稱為「優質健行」，只要於平地，不論是行人道或商場，穿上合適的運動鞋，返工前或放工後都可隨時隨地健行，藉此增強心臟功能及加強血液循環。中國香港體適能總會總主任黃永森表示，透過步行運動亦可評估自己的身體狀況，是否適合長跑或馬拉松等對體能有高要求的運動。

