男生女生向前跑

12-06

你已經決定要作一點運動，而且正在考慮要跑步了嗎？很棒的選擇！跑步會如此受歡迎有幾個原因：它是對心血管極佳的一種運動，那意謂著可以使你氣色好、感覺舒服。你也無須加入任何的健身中心或俱樂部。不過在你開始之前，有幾件事情是你必須做的。

首先，你得做個體能測試。雖然你可能很年輕，身體看起來很健康，但即使是在念高中的運動員在跑步之前也得接受身體檢查。如果你體重過重，曾經是個癮君子或是家族裡有心臟疾病的病史，身體檢查就更顯重要了。別太過輕忽你的健康，做個健康檢查吧。

不過跑步時你倒是可以隨意穿著。你可能也看過穿著花俏的跑步者，但跑步時實在沒有必要穿著時髦流行。一般的 T 恤、短褲以及冬天的吸汗衣物就已足夠。

另一方面，你的慢跑鞋則是個重要的投資。要運用你的判斷，你需要的是能讓你感覺舒適且能支撐雙腳的鞋子，不一定得花大錢才買得到。別聽信任何人說你的鞋子得是最新的科技產品。

另外一項必要的配備則是運動內衣，當然只有女性才需要。然而，如果你所在的區域天氣非常寒冷，那麼一頂針織帽是人人都需要的。快點！要準備跑步了！

12-07

你開始跑步之後，氣色及感覺都好了許多。但是現在你卻不良於行，全身痠痛，而且感覺糟透了。到底出了什麼問題？

許多跑步新手受傷後便放棄了，他們發覺選擇跑步是個錯誤。但其實錯誤的通常是他們跑步的方式，而不是跑步本身。只要避免一些普遍易犯的錯誤，你就可以擁有長遠且成功的跑步生涯。

大部分剛開始跑步的人會受傷都有幾個相同的原因：他們或許是沒有運動的習慣，或是習慣做其他的運動，不然就是運動過量。大家或多或少聽過一開始應該緩慢地跑步，不要跑太遠或跑太快。但是人們都會變得沒有耐心，他們想要看到成果！

想要儘早看到成果，則越容易造成運動傷害，但即使受傷也不表示你就得終止跑步。假使你在跑步之後肌肉疼痛，記住 RICE 這個英文縮寫：讓患部休息、冰敷、緊壓以及抬高患部使其高於心臟。稍後當疼痛減少以後，你可以熱敷患部，藉由改善血液循環來加速患部痊癒。

當你恢復跑步之後，千萬別再重蹈覆轍！慢慢地開始，對自己溫和些。相信成果很快就會出現的！