

活減壓動全身肌肉開始，北歐式健走閱讀心得

(1)書籍或文章的閱讀動機

在選課的時候看到張志琦老師開的課程，「健康與有氧運動」。看著課網上的有氧運動要求，我心中存有極大疑慮：一個肩頸活動受限、連手臂上舉都有困難的人，真的適合選修這門需要大量肢體活動的有氧課程嗎？當時的我，正處於長時間受肩周炎所苦，我必須定期前往新竹台大醫院運動物理治療。帶著這份不安，我諮詢了我的運動物理治療師。沒想到，物理師在看過「健康與有氧運動」的課網後，語氣堅定地極力推薦我修這門課。物理治療師的專業建議，課程中的健走訓練並非單純散步，而是能有效帶動全身關節、增強核心肌耐力的運動，對我的復健極有幫助。特別是看到課程表中有關於「北歐式健走」的單元時，物理師更是稱讚：「這位老師非常專業，透過正確健走方式，對妳的肩胛穩定與脊椎活動度是絕佳的訓練。」當下我非常好奇什麼是「北歐式健走」搜尋了網站介紹，並且在網路書店購買關於北歐式健走的工具書籍閱讀。帶著這份好奇，我購買了林士聘老師的著作《活動全身肌肉，開始北歐式健走：重拾肌耐力、改善行走能力，比跑步不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量的全身運動》作為了解北歐式健走的工具書，希望透過書籍與課程的互補，系統性地改善我的身體狀況。

(2)獲得書籍或文章啟發的章節內容

閱讀此書後，我最直接的震撼來自於對「裝備」與「動作」有了全新的認知。過去我誤以為只要是手杖，其功能無大同小異，原來各種手杖有不同的功能。（參考附圖-登山杖與北歐式健走杖、日式健走杖、拐杖之構造差異對照）登山杖主要的功能是在爬山過程提供支撐、穩定、止滑的效果，使用時，可選擇一支或兩支杖，杖底都屬於金屬材質。健走有專用的健走杖，主要是在健走行進過程提供支撐穩定、協調功能外，必須使用左、右手雙杖，均勻鍛鍊上半身肌肉及肌平衡全身，並產生向前推動的力量。北歐式健走杖的杖底是馬蹄型橡膠腳墊，杖底腳墊著地的落點在兩腳中間偏外側區，而產生推進及反彈力。

此本書共有五章。

第一章節因北歐式健走改變的人生。

第二章節開始北歐式健走的推廣之路。

第三章節北歐式健走實作示範。

第四章節北歐式健走的益處與實例。

第五章節規劃自己的健走行程。

在第三章實作示範，書中提到進行北歐式健走時的注意事項，個人覺得幫助非常大。書中提到，確實進行「拉、點、推、放」的基本動作。特別是在『推』的動作中，能讓長期因肩周炎而僵硬的肩胛周邊肌肉，得到深層的牽伸與活化。這讓我聯想到上課時老師在暖身操中強調的動作細節，兩者相互印證，讓我對動作精準度有了更深的體會。

書中提到，肌肉律動練習：收小腹、肩膀放鬆、雙臂自然鐘擺、臀大肌與背闊肌律動。這些動作指令透過書中的圖解，我更清楚地看見背部大肌群是如何被正確驅動，這對我改善肩胛骨周圍的沾黏非常有幫助。另外書中提到的「在行進間進行的呼吸調整練習。」這也與課堂教授的動作相輔相成，非常實用。我發現當呼吸與步伐達成共振時，運動不再是消耗體力，而更像是一種能量的循環。對我而言特別有感受的是，書中提到，關於健走後的舒緩運動。由於運動過的舒緩感受，使得運動後的舒緩運動，常常被大家所忽視，但無論進行什麼樣的運動，在對身體進行過鍛鍊之後，都應該要讓肌肉肌骨骼進行適當放鬆、舒緩。舒緩運動主要目的是讓肌肉放鬆，促進身體回復成運動之前的狀態。在運動過後體溫稍微降低的時候，進行一些伸展動作，不僅能夠增強肌肉和關節的彈性與柔軟度，也能降低運動後的酸痛程度。閱讀完書中的此篇文章，回想起老師為什麼總是在運動前、後都帶我們做伸展運動，深深感受到，健走前及健走後舒緩運動的重要性。（具體動作可參考附圖說明，書中提到的簡易關節操圖片）

(3) 反思自己的論述或觀點

書中提到一段令我感觸良深的話，此本書籍上寫到「許多人會帶著一些懷疑，走路還需要別人教嗎？」當初我看到老師的課綱的時候也是這樣的想法。從開學至我此寫報告時，六次課程，每週一次的課程加上一週二次夜間的自我練習，徹底顛覆了我的認知。運用每週老師教我們如何健走的方式及藉著健走前、後的收操核心運動，身體的肌耐力顯著提升，關節的柔軟度也不再僵硬。在每週兩次的夜間自主練習中，我開始觀察自己走路的體態。雙手自然擺動、調整呼吸、行進間的呼吸，讓視線平視前方。這種視角的改變，也讓我在練習時感受到一種前所未有的自信與平靜。我發現，正確的走路不僅是物理意義上的移動，更是一種與自己身體對話的過程。最令我驚喜的是，我回診時物理師發現我的左肩、右手肘活動度有進步，甚至表示暫時不需要高頻率的復健治療。和我說「妳終於可以從復健科畢業了」。透過專業醫療人員的肯定，讓我深刻體會到「運動即醫藥」的真諦。以前我總是被動地接受物理師的撥筋或電療，現在我學會了主動透過北歐式健走方式，行進間修復身體狀況，這種運動方式的轉變，給了我很大的信心。分享給同樣和我有肩周炎困擾的好友們，正確的健走方式，可以舒緩甚至治癒肩周炎的症狀。

書中有許多人分享健走的益處與實例。閱讀這本書之後發現原來健走有非常多的學問。調整健走的步伐和速度可以矯正姿勢，並且幫助自己上下肢體和核心肌群。這本書不僅是「健康與有氧運動」課程的文字複習指南，更成為我建立運動習慣的指南針。它讓我明白，健走是一門深奧的學問，透過步伐的調整、速度的配搭，讓我能有效矯正長期久坐帶來的體態偏差，並在不傷膝蓋的前提下，達到高效燃脂與強化核心的效果，讓我了解運動能帶來健康的身體。更讓我體會到，只要找對方法，任何身體的限制都能轉化為自我超越的起點。我深信，運動 30 分鐘，增加心肺功能，一步步走出屬於自己的健康人生。

(4) 參考文獻

書名：活動全身肌肉，開始北歐式健走：重拾肌耐力、改善行走能力，比跑步不傷膝蓋

出版社：時代文化出版企業股份有限公司

作者：林士聘

出版日期：2024/7/19（初版一刷）

活動全身肌肉，開始 北歐式 健走



林士聘(士官長) 著

重拾肌耐力、改善行走能力，
比跑步不傷膝蓋，比走路燃燒更多熱量的全身運動



專文推薦

宋文琪 前職士官長、運動教練

夏韻芬 前職士官長、作家

誠摯推薦

方怡堯 前職士官長、北歐式健走推廣者

王清峰 前職士官長、作家

林士懿 前職士官長

洪雪珍 前職士官長、北歐式健走推廣者

許佐夫 前職士官長、北歐式健走推廣者

劉冷紅 前職士官長、北歐式健走推廣者

戴瑞宏 前職士官長、北歐式健走推廣者

羅于婷 前職士官長、北歐式健走推廣者

健走加雙杖，運動效益大不同。
跟著士官長學習北歐式健走，
讓你的人生越走越健康。



時報出版

圖解手杖特點

(三) 北歐式健走杖的特點

北歐式健走杖、日式健走杖、輔助杖（柺杖）、登山杖的主要差別

	北歐式健走杖	日式健走杖	輔助杖（柺杖）	登山杖
收納長度	二折式： 80cm 三折式： 56cm	二折式： 80cm 三折式： 56cm	二折式： 62cm 四折式： 30cm	二節式： 72cm 三節式： 66cm
腕帶	有，三角形	有，隧道式	無腕帶	有，多為環狀
腳墊形狀	斜面（馬蹄型或鞋型）	圓頭	圓頭	尖頭
左右杖	使用雙杖，區分左手杖、右手杖	使用雙杖，區分左手杖、右手杖	一般使用單杖	使用單杖或雙杖（無分左右）
走法	手前擺後推，手放開動作類滑雪，步幅自然大。	手肘呈九十度後拉撐地，輕握握把手不放開。	手前推撐地支撐手不放開。	手前推插地支撐手不放開。

8. 弓箭步上下移動

雙腳站立成弓箭步，軀幹挺直雙手叉腰，重心上下移動。



9. 左右側蹲

雙腳打開至兩個肩膀寬，身體重心先向左側移動下蹲，雙手交握向前伸直，再換邊移動重心向右蹲，雙手交握向前伸直，伸直腳的腳尖向上翹，另一隻腳的腳跟盡量貼地。移動中雙腳腳掌都要踩穩，保持重心穩定。

