

田徑-長距離跑

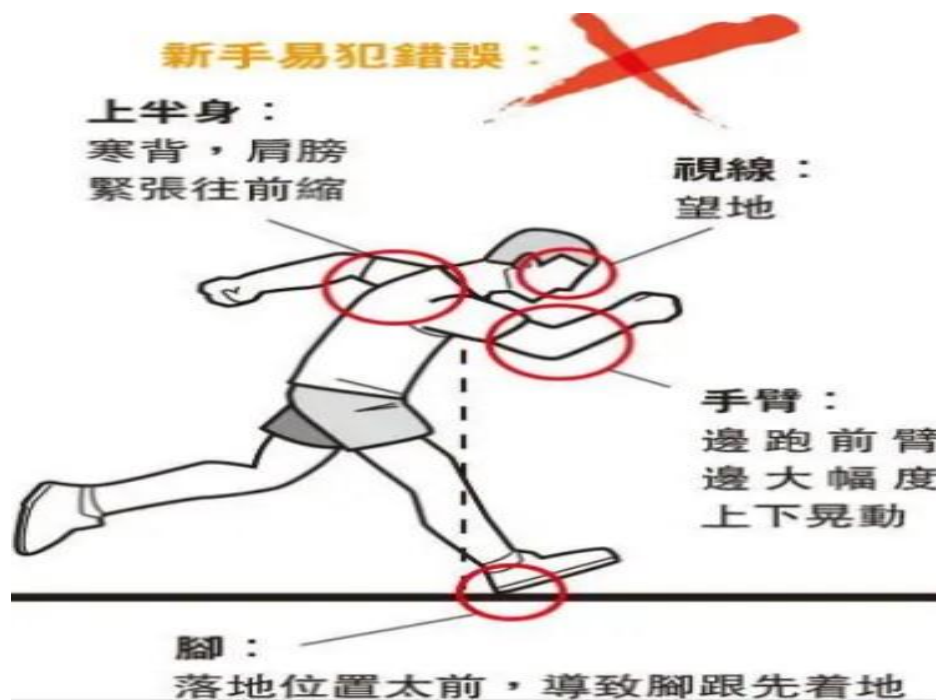
◎長距離跑步或長跑（英語：long-distance running），也稱耐力跑步（endurance running），泛指任何路程通常在 5000 米以上的跑步運動。最初項目為 4 英里（6,400 公尺）跑、6 英里（9,700 公尺）跑，從 19 世紀中葉開始，逐漸被 5000 米跑和 10000 米跑替代。

◎田徑比賽的長跑項目通常分為 5000 米跑、10000 米跑、半程馬拉松（21.0975 公里）、馬拉松（42.195 公里）等。男子項目 1912 年列入；女子 5000 米跑 1996 年列入，10000 米跑 1988 年列入。據記載，現代最早的正式長跑比賽是 1847 年 4 月 5 日在英國倫敦舉行的職業比賽，英國的傑克遜以 32 分 35 秒 0 的成績奪得 6 英里跑冠軍。

◎長距離跑呼吸方式：

※「鼻為主，口為輔，自然順暢為原則。」用嘴巴的話會很容易口乾舌燥，尤其是冬天。

※ 2 吸 2 呼，意指「兩步一吸，兩步一呼。」肺活量提升後，可進階為 3 吸 2 呼。



圖片出處（明報製圖）