緩跑有益 路徑要選擇

緩跑有助增強心肺功能，保持身體健康，更有降低罹患心血管疾病風險和預防中風等益處，近日就有研究發現，緩步跑是本港最受歡迎的運動。香港有不少緩跑徑供大眾選擇，以下四條緩跑徑各有特色，大家可根據個人需要緩步慢行。

室內環境 無懼風雨

香港公園體育館位於中環近山頂纜車總站位置，於1991年啟用，是香港最早備有室內緩跑徑的體育館，歷史悠久。此外，這條長約162米的緩跑徑亦是港島區唯一的免費室內緩跑徑，相對室外場地，更不容易受打風落雨影響。場地開放時間是每天上午7時至晚上11時，最適合在中環、金鐘等地方工作的上班一族，在上班前後去運動一下。

香港公園體育館

地址：中環紅棉路29號
長度：1條緩跑徑，長約162米
開放時間：每天上午7時至晚上11時(定期保養日除外)
查詢電話：2521 5072

新界最長 靚景相伴

跑步固然對身體有益，環境太單調卻會影響心情，甚至令部分跑步人士感到枯燥而難以堅持。假如沿路有美景相伴，就不需要擔心太沉悶，馬鞍山海濱長廊緩跑徑全長2,000米，是康樂及文化事務署轄下的新界最長緩跑徑，跑步人士可以沿途邊跑步邊享受海天一色的景觀，跑累了可到涼亭休息一下，也可以到筲杜鵑園賞花，放鬆身心。

馬鞍山海濱長廊

地址：馬鞍山寧泰路
長度：1條緩跑徑，長2,000米
開放時間：每天24小時
查詢電話：2643 5320

24小時開放 方便就腳

維多利亞公園位於銅鑼灣，因為交通便利，環境優美等原因，向來是老少咸宜的休憩地點，內部亦有一條長約625米的緩跑徑。四周配套設施也十分完善，除了有6個健身站和更衣室，公園內還有暢通易達洗手間、觸覺引路帶、視像火警警報、觸覺點字及觸覺平面圖等無障礙設施，對殘疾人士較為方便。最難得的是場地24小時開放，無論何時都可前往緩跑徑散步。

維多利亞公園/緩跑徑

地址：銅鑼灣興發街一號
長度：1條緩跑徑，長約625米
開放時間：每天24小時
查詢電話：2890 5824

設泊車位 方便駕駛人士

駕駛人士找尋合適的場地往往需要多考慮一點，就是緩跑徑附近有沒有可以泊車的地方？位於觀塘的佐敦谷公園就可解決此難題，除了基本的健身站、無障礙設施及洗手間等，公園內亦設有提供42個泊車位的收費停車場，同時設有1個殘疾人士專用車位，方便駕駛人士在外面停泊車輛後再跑步。

佐敦谷公園

地址：觀塘新清水灣道71號
長度：4條緩跑徑，總長1,115米
開放時間：每天上午5時至晚上11時
查詢電話：2342 2241

糾正姿勢 跑得其法

跑步有益，但錯誤的跑步方式卻可能適得其反！現在就來看看康樂及文化事務署建議的正確跑姿，確保下次跑步不會「前仰後翻」。

1. **上身**：上身要放鬆，肩膊朝正面，感覺身體的中軸，穩定腰腹和肩膊。
2. **手臂**：手肘保持約90度直角，雙臂自然並有節奏地前後擺動。
3. **下肢**：雙腿應跟隨手臂擺動節奏，步伐保持自然。
4. **視線**：注視前方50至60米。
5. **下巴**：不宜抬高，以免身體僵直或腰向後彎。
6. **呼吸**：初學者宜放鬆並自然呼吸，進階者則可配合腳步的頻率以穩定的節奏呼吸。
7. **腳掌**：整個腳掌着地，落地自然放鬆，利用地面對足底的反彈力經足腰推動身體前進。