

苦練 + 肌力強 肯亞人天生耐跑

2017-05-02

〔記者吳俊鋒 / 台南報導〕肯亞人為何那麼會跑？嘉南藥理大學運動管理系助理教授梁俊煌分析，除了生活太窮困，奪牌可以脫貧，最主要是肯亞位處高原，長期訓練的強度會比平地更扎實，有助於跑出好成績；另外，肯亞因地緣環境關係，原始肌力等身體素質本來就強。

梁俊煌說，肯亞位於海拔逾2千公尺的高原地帶，一般人會有缺氧現象，會影響血紅素正常作用，在這樣惡劣條件下進行訓練，運動強度自然比平地的效果好。

梁俊煌指出，肯亞人一來到平地，在氧氣充足的情況下，當然會覺得比較舒適、輕鬆，競技時就更游刃有餘，這也是為什麼台灣有選手在比賽前，常安排高原訓練的原因。

梁俊煌表示，肯亞的生活貧窮，運動可以致富，自然趨之若鶩，勇於苦練，因地緣環境關係，原始肌力等身體素質本來就強，加上該國一般交通工具相對落後，常以雙腳代步，也比較會跑。

長榮大學運動競技系助理教授林信佑則認為，根據研究，非洲人的心肺耐力好，長距離競賽易有優異表現。



選手秘密基地



來台參加路跑賽的肯亞選手，棲身在南市關廟一處透天厝。
(記者吳俊鋒攝、王俊忠翻攝)

苦練+肌力強 肯亞人天生耐跑

(記者吳俊鋒／台南報導) 肯亞人為何那麼會跑？嘉南藥理大學運動管理系助理教授梁俊煌分析，除了生活太窮困，奪牌可以脫貧，最主要是肯亞位處高原，長期訓練的強度會比平地更扎實，有助於跑出好成績；另外，肯亞因地緣環境關係，原始肌力等身體素質本來就強。

梁俊煌說，肯亞位於海拔逾2千公尺的高原地帶，一般人會有缺氧現象，會影響血紅素正常作用，在這樣惡劣條件下進行訓練，運動強度自然比平地的效果好。

梁俊煌指出，肯亞人一來到平地，在氧氣充足的情況下，當然會覺得比較舒適、輕鬆，競技時就更游刃有餘，這也是為什麼台灣有選手在比賽前，常安排高原訓練的原因。

梁俊煌表示，肯亞的生活貧窮，運動可以致富，自然趨之若鶩，勇於苦練，因地緣環境關係，原始肌力等身體素質本來就強，加上該國一般交通工具相對落後，常以雙腳代步，也比較會跑。

長榮大學運動競技系助理教授林信佑則認為，根據研究，非洲人的心肺耐力好，長距離競賽易有優異表現。