

跑步訓練教學影片

編號	影片名稱	影片連結	起始時間~ 結束時間	影片重點
1	教你提升跑步訓練效能—徐棟英先生	https://youtu.be/WBWI14Twvn0?si=u7__qN3ugaa93EX	2:28~4:03	本影片清楚的說明跑姿的重點，不過只針對下肢。 5:13~6:00 有說明為什麼要用前腳掌著地 6:51~9:19 說明超慢跑的好處及跑法
2	一般人的跑步姿勢和專業人士差異在哪？三大常見問題教你這樣簡單調整、改善，避免運動傷害！ 跑步、跑步姿勢、跑步技巧 ft. NBRC 李翰	https://youtu.be/zz7caz8GsEQ?si=HX4V75CMgyx-NxT_	0:00~3:44 7:33~8:10	本影片對正確跑姿(全身)有清晰的說明，針對錯誤跑姿的矯正也提出了改善方法
3	由古人到保特都源用至今的跑步技術 腳跟著地還是以前腳掌著地？	https://youtu.be/_7ym0QATCaE?si=Au790XWOuedDED63	0:00~5:25	本影片清楚藉由哈佛大學教授研究報告清楚的說明了為什麼跑步時要用前腳掌著地
4	【哲睿 Jerry】新手跑者必學！透過這兩招讓你不再跑到喘吁吁『運動 J 計畫 S2』EP9	https://youtu.be/DsIXasYvkak?si=8_65kspAF8Ajbuia	0:00~3:50	針對跑步呼吸的方法有簡單清晰的說明