

## 【用戶指南】Galaxy Watch8 系列： 從 5 公里到半程馬拉松，遠近相伴的練跑教練

全球路跑風潮方興未艾。較低的入門門檻，為此項運動大受歡迎的主因，但對許多人而言，要制定一個有系統的訓練計畫並持之以恆，依然是一大挑戰。

Galaxy Watch8 系列搭載的「練跑教練」功能，能為不同程度的用戶量身打造個人化訓練計畫，陪伴新手或偏好獨自訓練的跑者，一同享受進步帶來的樂趣。

韓國健身網紅 Narae Kim ( [@healthy\\_naraekim](#) )，歷經兩年無教練指導的自主訓練後，自覺跑步表現陷入瓶頸。得益於「練跑教練」的協助，她展開全新挑戰，力求突破自我。三星新聞中心也特別記錄此段歷程，見證她的轉變與成果。



### 跟著「練跑教練」熱血開跑

漫無目標的跑步，往往難以持之以恆。對於不知該從何開始的跑者，Galaxy Watch8 系列為其提供了一個簡單的起點。只需戴上裝置，走出戶外，即可透過 Samsung Health 內建的「練跑教練」設定個人化目標。



第一步為跑步等級測試。展開訓練前，「練跑教練」會依 10 個級距為使用者評級，據此推薦三到五週的個人專屬訓練計劃。



▲開始訓練計畫之前，「練跑教練」會先評估每位跑者的實力

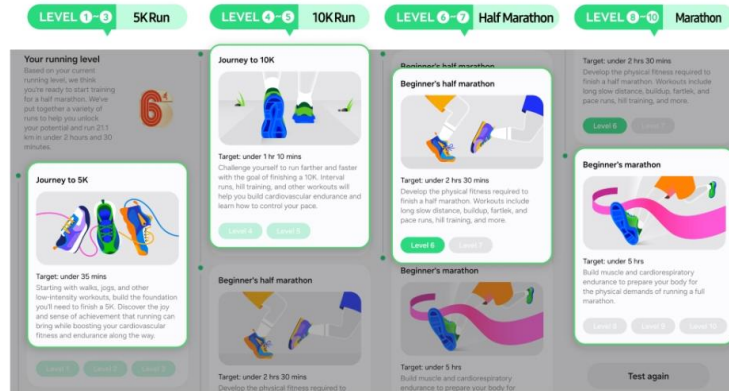
測試方法很簡單，只需將過去的路跑經驗輸入 Galaxy Watch8 系列，並在 12 分鐘的時間內，盡全力跑出最遠的距離。初學者可先從步行或慢跑開始，依指示逐步加速。為確保結果更精準，建議於平坦的場地完成測試，並避免前一天過度勞累。

進行跑步等級測試時，Kim 以穩定配速跑步 12 分鐘，並輸入運動自覺強度 (RPE)<sup>(註一)</sup>。測試結果顯示，Kim 的跑步實力屬於第 6 級，亦即以半程馬拉松為目標而言，需在 1 小時 42 分 43 秒內完成 15 公里。為實現此目標，「練跑教練」為她制定為期五週、共 19 項客製化課程的計劃。



「練跑教練」將訓練目標細分為 10 個等級，引導入門者從 5K 開始挑戰；對於經驗豐富者，則透過循序漸進的方式，助其一點一滴累積實力，備戰全程馬拉松。

**練跑教練：為每位跑者制定計劃**



▲從初學者到馬拉松參賽者，「練跑教練」提供量身打造的訓練計畫

## 針對各級跑步實力，打造專屬訓練計劃

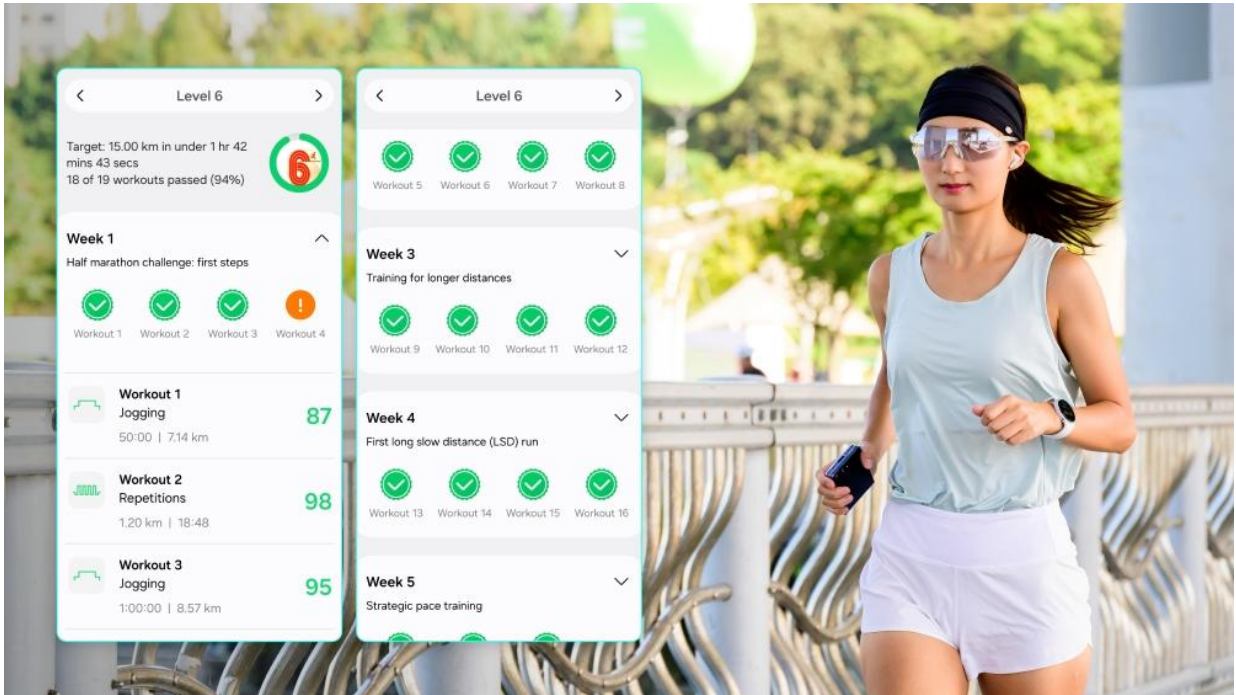
「今天該跑多遠、多快？」為訓練時最令人困惑的問題之一，所幸「練跑教練」能為跑者指點迷津。

在訓練計畫的首週，Kim 在清晨時分前往首爾漢江公園，開啟「練跑教練」，眼前隨即出現已排定的課表，心中疑雲頓時一掃而空。



「練跑教練」針對不同實力等級，提供 15 至 19 項客製化課程。內容包括每週三到四次的跑步訓練，並搭配適當的恢復時間，協助使用者輕鬆持之以恆。當課程完成率超過 70%，便可進行升級測試，或重新進行等級評估，以提升訓練強度。

身為一名 6 級跑者，Kim 的第一堂課是輕量的 50 分鐘慢跑，不僅容易上手，也讓她愉快的享受秋高氣爽的清晨。



▲ 「練跑教練」第 6 級訓練計劃課表

Samsung Health 中的「練跑教練」共提供 160 項訓練計劃，協助配戴者根據體能等級和目標，展開系統性的訓練。此功能並非一味地提升強度，而是循序漸進地調整難度，藉以降低運動傷害風險，並激勵維持運動習慣。

各級別的訓練計劃皆以穩步提升能力、追蹤進度，並讓配戴者從中獲得成就感為宗旨。初學者可藉由步行、低強度慢跑提升耐力；而身經百戰的資深跑將，則可結合高強度間歇訓練、長距離慢跑、Fartlek 訓練法<sup>(註三)</sup>持續精進跑步表現。

## 即時指導

掌握配速是跑步的重要技巧，但要同時保持呼吸和速度的穩定，並非易事。在某次訓練中，當 Kim 無法順暢的呼吸時，Galaxy Watch8 便隨即提供「放慢速度」和「堅持下去！」等語音回饋，宛若教練貼身在旁指導與陪伴。

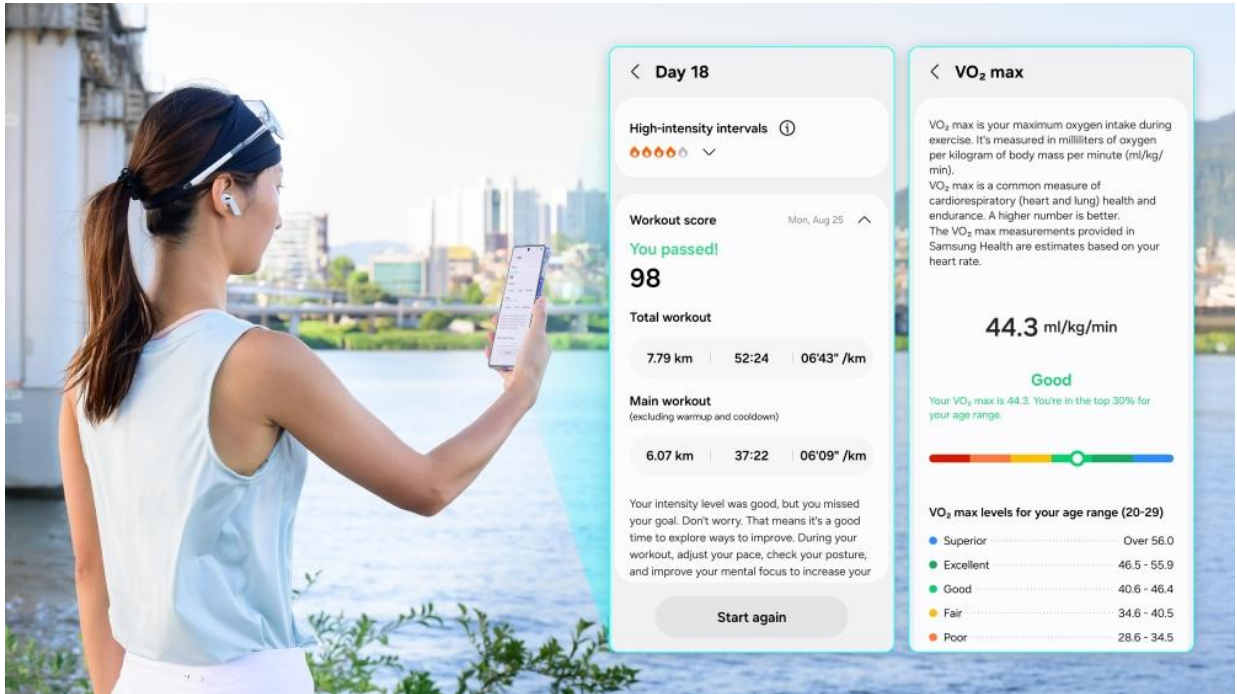


「練跑教練」不僅是一款用以追蹤距離和時間的應用程式。該功能以 Galaxy Watch8 系列的先進感應器作為驅動力，藉由一目了然的形式提供即時數據，協助用戶在訓練期間掌握自身配速與體能狀態。



▲練跑教練提供即時回饋，協助調整心率與配速

在跑步期間，手錶會顯示各段距離配速、心率和左右平衡等關鍵數據，助力維持跑步節奏，並養成良好的習慣。每次訓練結束後，裝置會利用配戴者自行輸入的 RPE，生成一份詳實的報告，呈現該次訓練與其體能水準的匹配度。



▲可查看跑步後的各項數據，包括最大攝氧量和心率

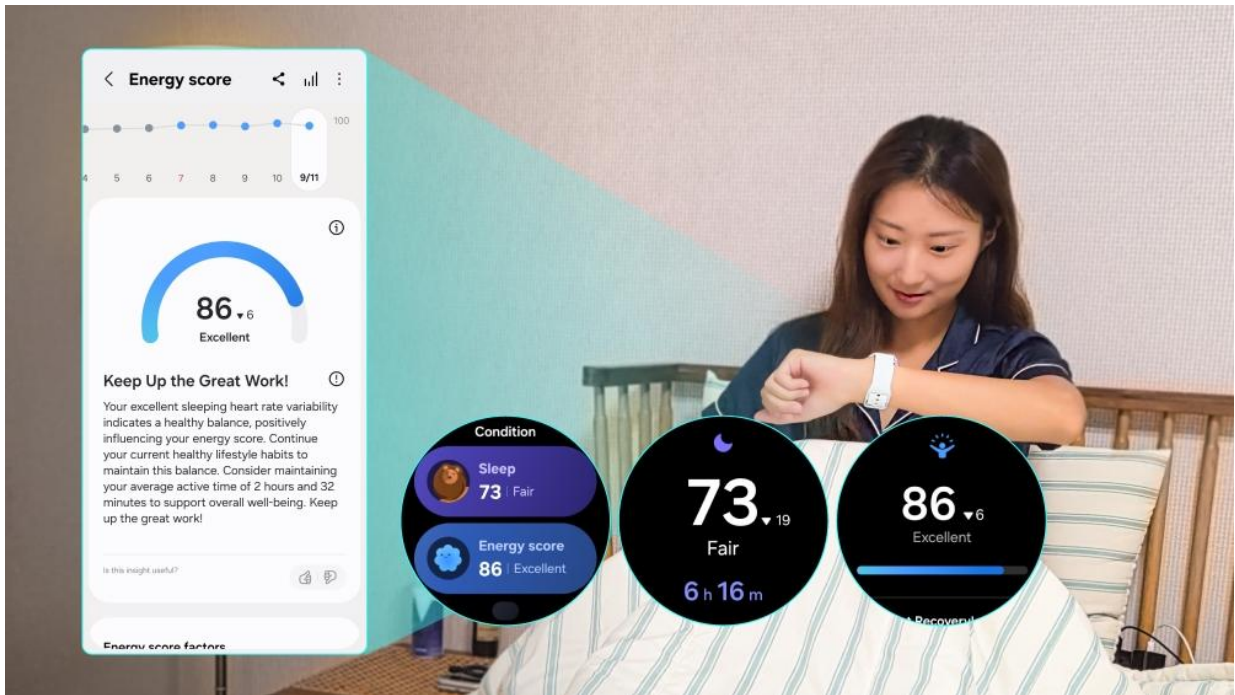
其中最大的亮點在於，「練跑教練」能為使用者評分，清楚呈現訓練進度。除了簡單的數字，透過結構化訓練，還能看見自己的成長，從中獲得滿滿的成就感，這正是它與眾不同之處。

### 為健康打分數，建立良好作息

持之以恆的跑步不僅需要體力，亦有賴於規律的作息。除了「練跑教練」，Galaxy Watch8 系列亦具備其他有助於建立良好作息的功能，幫助建立長久的運動習慣。

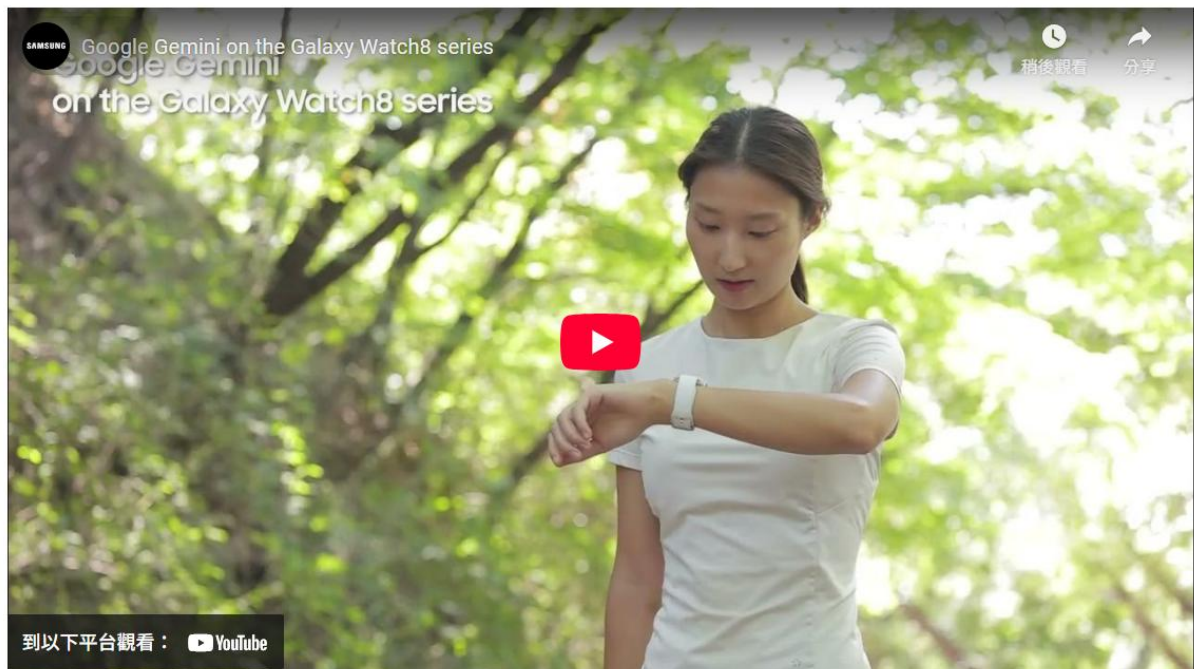
每日清晨，Kim 都會參考 Samsung Health 上的「身體能量指數」和「睡眠分數」，來選擇適宜自身狀態的跑步課程。「身體能量指數」綜合睡眠、活動量與心率數據，以 0 到 100 分為用戶的身心健康狀態打分數。該功能亦提供每日恢復的小訣竅，助用戶在運動和休息之間取得平衡。

身為一名經常加班的專業人士，Kim 發現此項功能對於維持訓練計畫特別實用，能有助於避免過度勞累。



▲ Samsung Health 的「身體能量指數」和「睡眠分數」

首次現身三星 Galaxy Watch8 系列的 Google Gemini，將跑步體驗推升至嶄新境界。Kim 對著腕間裝置發出指令：「顯示附近地勢平坦的跑步路線。」在 Gemini 的應援下，她探索了許多新路線。



站在室內跑步機上，只需說出：「將我的每公里配速(分鐘/公里)轉換為跑步機的速度(公里/小時)。」 Gemini 便立即顯示換算結果，讓室內與室外訓練同樣得心應手。

## 長跑夥伴

完成五週的訓練計劃後，Kim 重新進行跑步能力測試，並成功晉級至下一個級別。Galaxy Watch8 系列「練跑教練」的個人化訓練計畫，明顯提升其跑步表現。



Kim 回顧自身體驗：「我的目標是完成半程馬拉松。在使用『練跑教練』之前，我常不知該如何配速和調整強度。而今，借助其量身打造的訓練計劃與基於數據的回饋，我的跑步品質和效率，雙雙獲得顯著的提升。令我印象最深刻的部分，是它從基礎入門著手，按部就班地引導跑者，猶如教科書一般。我強烈推薦給跑步新手。」

她補充道：「跑步不見得要天天出門，訓練和恢復期的交替進行，反而更為重要」。她向初學者推薦一種稱為「leapfrog running」的訓練法，亦即每隔一天跑一次。「跑步最大的動力，來自於看見自己的進步和成就感。在「練跑教練」的激勵下，即使獨自一人跑步，也能自始至終的保有強勁動力。」



跑步最艱難的部分，莫過於堅韌的恆心。而今，一路追蹤身體節奏、時時陪伴在側的 Galaxy Watch8 系列，已成為深得信賴的腕間神隊友。凡渴望建立路跑習慣、同時精進技巧的跑者，何不跟著 Galaxy Watch8 系列內建的「練跑教練」熱血開跑？

註一：運動自覺強度屬於主觀的評估方式，由運動者本人評量運動時感受的費力程度。

註二：長距離慢跑是一種訓練方法，旨在透過慢速的長距離跑步，來提升肌耐力和心肺功能。

註三：Fartlek 源自瑞典語，意為「速度遊戲」，它是一種交替快慢跑的靈活訓練形式，不設固定的時間間隔。