

Galaxy Team 成員 Jacob Kiplimo 勇奪 2025 芝加哥馬拉松冠軍

Galaxy Watch8 「練跑教練」和「就寢時間建議」助陣維持最佳狀態

協助各級跑者在手腕方寸間，輕鬆完成體能鍛煉與恢復

全球最富盛名的長跑賽事 - 芝加哥馬拉松^(註一)於 10 月 12 日熱鬧登場，吸引數萬名觀眾到場觀戰。角逐冠軍的箇中好手，包括世界級馬拉松選手、Team Galaxy 團隊成員 Jacob Kiplimo。佩戴 Galaxy Watch8 的 Kiplimo 在大部分賽程一路領先，通過第 28 公里之後，更將同場對手遠遠甩在身後。最後，他以 2 小時 2 分 23 秒的成績抵達終點、勇奪冠軍，締造該賽事史上第二快的佳績，亦創下史上第七快的馬拉松紀錄。



Kiplimo 的勝利，奠定其在長跑界的傳奇地位，並為其職業生涯樹立新的里程碑。他亦是半程馬拉松的世界紀錄保持者（56 分 42 秒）和烏干達全國馬拉松紀錄保持者。



對 Kiplimo 來說，賽前準備有賴於精準的戰略性規劃，而現代科技的應用更不可少。他持續以 Galaxy Watch8 監控自身的跑步和睡眠數據，此舉有助於賽前數周維持最佳狀態。



從新手到諸如 Kiplimo 等菁英跑者，Galaxy Watch8 系列搭載專為各等級跑者設計的強大功能。透過「練跑教練」功能，使用者只需進行 12 分鐘的跑步測試，即可獲得跑步表現分析數據，會依 10 級距為使用者評級，並提供個人專屬的訓練計劃。

每次跑步時，Galaxy Watch8 會提供詳盡的即時語音配速指導，還能適時地為跑者加油打氣，堪稱路跑最佳神隊友。

雖然跑步是馬拉松訓練計劃的基本環節，但 Kiplimo 強調恢復的重要性。為能促進運動後的恢復與身心平衡，Galaxy Watch8 會根據用戶的睡眠模式，提供個人化睡眠指導。Galaxy Watch8 系列導入的「就寢時間建議」功能，可分析過去三天的睡眠模式，藉以建議理想的就寢時間，助用戶養成規律的睡眠習慣，透過一夜好眠，為明日充飽電。



Kiplimo 在受訪時指出：「隨著大型賽事的腳步逼近，一旦出現賽前焦慮，減少訓練並藉由睡眠保存能量，是極關鍵的因應之道，這是每位受訓跑者的重要歷程。睡眠有助於養精蓄銳、淋漓盡致發揮實力。」

註一：於 1977 年首次舉辦的芝加哥馬拉松，是世界馬拉松七大滿貫賽之一，吸引來自全球各地的頂尖跑者參賽。