

【專訪】Jacob Kiplimo 如何利用 Galaxy Watch 將數據轉化為世界紀錄級的表現

當 Jacob Kiplimo 衝過終點線時，他不僅是靠天賦在跑步 - 他同時也依靠數據。這位來自烏干達的長跑名將兼 Team Galaxy 運動員，長期佩戴 **Galaxy Watch8** 進行訓練。這款裝置能將複雜的生物辨識數據轉化為極具價值的洞察，進而制定致勝策略。

科技與天賦的強強聯手已然開花結果。繼於 [2025 年芝加哥馬拉松中取得壓倒性勝利](#)，並於今年 3 月在里斯本刷新半程馬拉松世界紀錄後，這位 25 歲的頂尖跑者正將目光瞄準 [2026 年倫敦馬拉松](#)。



Jacob Kiplimo 正佩戴 Galaxy Watch8 為倫敦馬拉松進行訓練。

為了響應 [2026 年 4 月 7 日的「世界衛生日」](#)，三星新聞中心特別邀請他分享如何以數據規劃訓練方案，同時呼應今年世界衛生日的口號：「為健康同行，與科學並肩(Together for health. Stand with science.)」。

三星獨家取得他的 Samsung Health 數據，並深入了解他高強度的訓練計畫，在短短一週內，他的跑量就超過了 100 公里。從中可以看到，他如何根據數據洞察調整訓練，以達到最佳恢復狀態，以及為何即便是休息日，也可能包含 3 公里的輕鬆跑。



Kiplimo 的 Samsung Health 截圖顯示了他多樣化的訓練計畫，包含輕量慢跑與長距離訓練。

問：恭喜你在 2026 年里斯本半程馬拉松刷新世界紀錄。你成功的秘訣是什麼？

沒什麼秘訣，全靠自律。你必須努力訓練、保持高度專注並管理好體能——清楚什麼時候該休息，什麼時候該全力衝刺。但說實話，最關鍵的部分在於你必須發自內心地渴望你所追求的目標。如果我不遵循這個準則，我不可能打破世界紀錄。

問：你在 2025 年倫敦馬拉松獲得第二名，目前正準備在今年更進一步。Galaxy Watch8 在你的訓練中扮演了什麼角色？

我的教練不住在烏干達，所以 Galaxy Watch8 基本上成了他在這裡的個人助理。儘管他不在我身邊，但他仍能透過 Samsung Health 中的跑步分析功能，獲取即時的跑姿分析與報告。我們會追蹤心率，並密切關注每一公里的配速。在強度較高的訓練期間，我還會監測不對稱性數據，觀察自己是否過度使用某一側身體，藉此避免拉傷。另一個我關注的關鍵指標是觸地時間，我會微調跑姿以確保每一步都達到最高效率。我一直致力於提升自己的跑步經濟性，因此洞察數據對我來說非常有幫助。



Kiplimo 從 3 月 13 日至 19 日的 Samsung Health 數據，揭示了他如何在單週內循序漸進地增加訓練強度。

問：觀察你近期的 Samsung Health 數據，可以看到訓練計畫中一些明顯的訓練規律。請分享你的訓練菜單。

一致性是關鍵，但運動員絕不能陷入過度訓練的迷思。許多人沒有意識到，休息與體能訓練同樣重要。為了展現最佳競技狀態，你必須將能量發揮到極致，而唯一的途徑就是透過規律的休息。但所謂的「休息」並不總是代表完全不訓練，休息日可能意味著只跑 3 公里，而不是平常的 40 公里。你需要在訓練上保持一致性，同時也要傾聽身體的聲音，知道何時該放慢腳步。而在這一點上，科技能提供極大的幫助。

問：能否請你分享一個具體例子，說明 Samsung Health 的數據洞察如何讓你調整訓練計畫？

我剛才提到把 40 公里長跑改為 3 公里的決定，就是真實發生的故事。在最近一次 24 公里的練習中，我感覺到肌肉有些持續性的痠痛，於是我果斷決定將原定的 40 公里長跑，縮減為 3 公里的慢跑，以確保身體充分恢復，並保留體力在日後完成 40 公里的訓練。Samsung Health 在這方面對我幫助極大，它讓我隨時掌握身體狀況，確保身體充份修復，同時避免潛在的運動傷害或過度疲勞。

問：我們看到像你一樣的專業運動員如何利用數據達成目標。對於剛開始接觸跑步的人，你有什麼建議？跑步教練功能又能如何幫助他們步入正軌？

對初學者來說，循序漸進且保持耐心至關重要。體能需要時間累積，關鍵在於懂得何時該挑戰極

限、何時該停下腳步。並非每個人都有私人教練來量身打造訓練計畫，而[跑步教練](#)功能提供客製化方案，即使是初學者也能朝馬拉松目標前進。它會準確引導你在跑步時該做什麼、激勵你，並協助你持續精進。初學者非常幸運，能夠擁有這些出色技術，隨時隨地在訓練的每一步給予引導。對於想挑戰全馬的進階跑者而言，它也是提供系統化訓練計畫的好幫手。

問：今年世界衛生日的口號是「為健康同行，與科學並肩」。這與你的理念有什麼關聯？

科學在我整個訓練過程中，都發揮了極大的助力。如果沒有 Galaxy Watch8 追蹤數據的能力，我不知道自己會走到哪一步。我運用科學數據規劃每日生活。科學與科技幫助我發揮最佳表現，我相信也能幫助任何人做到這一點。

從一位烏干達的年輕跑者到世界紀錄保持者，Kiplimo 證明了當努力不懈遇上智慧科技時能激發出多大的潛力。無論是追求站上領獎台的頂尖運動員，還是剛邁出健康生活第一步的初學者，Galaxy Watch8 都能提供具體的數據洞察，助用戶養成更健康的習慣並達成目標。