

Automation and Marathon
自动化与马拉松

看看他们有什么相同之处

自动化与马拉松有很多相同之处，马拉松训练可以提高最大摄氧量 (VO2Max) - 有大量科学数据显示一个人的摄氧量和健康寿命有直接关係，即是马拉松训练可以延年益寿。而未来工业世界的趋势是自动化程度越高的公司，寿命也会越高。

	自动化生产	马拉松
难度	产能越高，不良越低，难度越高	跑得越快，越少受伤，难度越高
耗时	准备时长	准备时长
辛苦	就是喜欢辛苦才适合做自动化	就是喜欢辛苦才会跑马拉松
有死线时限性	有出货时限 (出不了货会被骂哭)	有截止时限 (截止前完成不了被请走会想哭)
用数据说话	要看科学验证 / 良率 / 产能 UPH 数据等优化解决及製定生产计划	要看训练距离 / 配速 / 最大摄氧量等数据製定训练及比赛计划
重点 - 可持续发展	必须考虑经济性有投资回报，不持续亏钱才可持续及发展	必须要找对省力的经济性方法 (正确的跑法 / 跑姿)，不能持续受伤才可以持续及发展

类近的训练 / 发展方式

LSD 长距离安全慢跑	大量的基础设计评估检视及数据验证，构建稳阵基础 (佔 8 成基础量)	大量 ZONE 2 训练构建有氧及肌力基础 (佔 8 成训练量)
节奏跑 (Tempo)	定立按平均产能须求 (已提供足够产能缓冲) 的节奏，平稳顺畅地试跑，建立节奏生产。有节奏式生产才可以最顺畅最少问题	训练按平均步速跑，加强速控能力。有节奏地跑才可以最顺畅最容易达到跑步的流心境界
间歇跑 (Interval)	要分段式测试及确立每段生产的最高速产能，做极限测试把问题点挑出按结构系统式还是维护预防式处理。 这样可以让整套系统更成熟及预早做应急及预防准备	HIIT 高强度间歇训练，透过轮流间歇式的高速跑及休息提高能量系统的最大摄氧能力，并且提高奔跑系统的整体动作流畅度及肌力，做完之后再在比赛时跑慢点的速度就平稳安全而且难撞牆跳船了
长课 (Long Run)	按生产进度做 1 天至半个月等不同时间试跑，确定生产稳定性	按马拉松配速速度试跑 20 - 36 公里等不同距离，增强比赛时相对应配速的身理适应及心理信心
法特来克 Farlek - 变速跑	计划出随时根据出货须求预计可以最有经济性地调整速度产能	不断的变速锻鍊及适应可以强化跑速控制及调控能力

马拉松训练可以让人增进健康，延年益寿。期待自动化加强也可以让公司越来越强，长远健康地发展下去。



撰文：Scott (Automation)