

# 讀長跑課程

# 免運動創傷

## 我要進修

又是秋高氣爽的日子，很多人都會趁着假期，與朋友一起行山、跑步。讀者可有想過參加耐力賽？如「挑戰12小時」、「毅行者」、「山頭霸王」或各項馬拉松、野外定向等等，在運動之餘挑戰、鍛煉自己的能力？

一般運動員在訓練過程中大多會遇上兩大問題：一是如何鍛煉自己，二是如何能減少受運動創傷的機會，要找到答案，除了從實戰中領悟外，亦可報讀課程向專家請教。

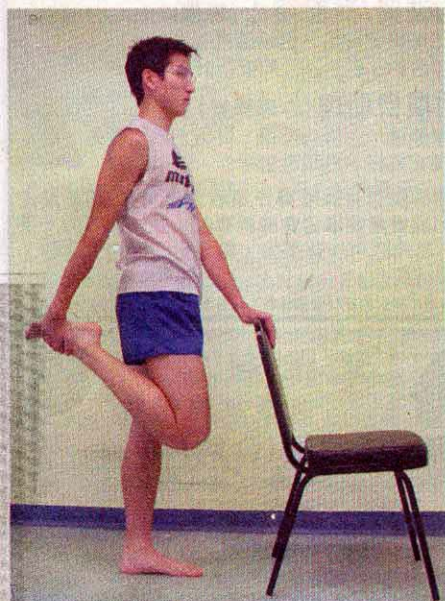
撰文：謝方



本身是物理治療師的Elton，熱愛長跑，更進修有關運動科學，避免再受傷。



每年Elton都會參加10多項耐力賽，一方面可以挑戰自己，亦可以印證所學的運動知識。



比賽前一兩個月勤做伸展活動，可減輕運動創傷的機會。

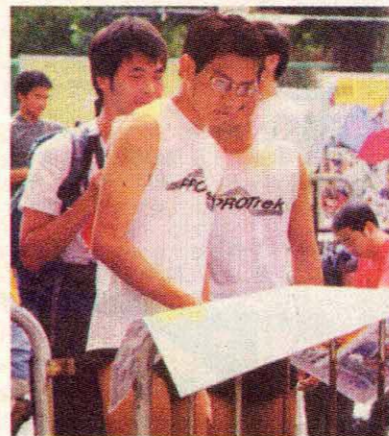
「勇」字當頭的吳俊霆（Elton），18歲已伙同3個大學同學參加長達100公里的「毅行者」比賽，是名副其實的運動狂熱分子。他除了是一位物理治療師外，還在亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）當「長跑運動訓練證書」課程講師，亦是香港物理治療師學會運動專研組幹事及美國運動醫學學院的Exercise Specialist(r)，日常生活總離不開運動，可謂實踐與理論並重。

「中學時期已開始看地圖行山，非常享受在大自然的感覺，於是報名參加毅行者，那一次，雖可在27小時內完成賽事，但卻遍體鱗傷，腳底出水泡，爆了6隻腳甲，痛楚不堪。」

雖然運動會帶來創傷，但無阻Elton對運動的熱愛。他在第3次參加毅行者時，以16小時完成，獲得了毅行者醫療衛生界冠軍。此外，Elton亦是「國際雷利山頭霸王馬拉松」男子組的3屆冠軍及1屆亞軍。

剛剛度過26歲生日的Elton，每年參加10多項比賽，雖獲獎無數，但傷患亦無數。為免再受傷患困擾，Elton於是開始鑽研運動科學。

「自己現正修讀有關運動創傷的碩士學位課程，由於經常練跑而膝痛，所以我的論文也以膝痛為研究題目，希望將所學的知識，與熱愛長跑、運動的人分享。」Elton坦言，香港的大型馬拉松比賽往往吸引2萬人參加，足見愛好長跑之人甚



Elton希望將自己所學，與熱愛運動特別是喜歡長跑的人士分享。

眾，但是很多人都只懂得練氣，或練習過度使身體受傷，有見及此，Elton為我們提供一些長跑貼士：

### 比賽一兩月前拉筋

- ①不要以為拉筋、伸展運動只是比賽前的熱身動作，其實要在比賽前1至2個月勤做拉筋運動，才可預防受傷
- ②心肺及肌耐力訓練，前者每星期3次20至30分鐘以上的帶氧運動如游泳、跑步等；肌耐力負重訓練則每星期3次，收緊要鍛煉的肌肉3至5秒，然後放鬆

### 運動前後應進食

- ③控制飲食，很多人以為運動前後不宜進食，但其實運動營養是非常重要的，在運動期間也要補充單醣和多醣的食物，不要感到飢餓或口渴時才補充，特別是做4小時以上的運動，更是不可不食，只是少

食含脂肪、油膩的食物，即使以長跑來消脂，也要在運動後補充食物（不含油）及水分，才有助燃燒脂肪

④選擇適合長跑的運動鞋，可減少腳底摩擦出水泡的機會

⑤熟習比賽規則及路線，比賽前實地考察

如跑步時抽筋，應輕輕按摩及伸展抽緊的肌肉，飲用含電解質的飲料以補充流失的水及鹽分；如不幸中暑，要立即停止運動，盡快降溫，並補充水分。

讀者不妨多閱讀運動書籍，或多聽取專家的意見，享受運動的樂趣。

### 課程資料

長跑運動訓練證書課程（第一級）/  
運動創傷處理證書課程  
查詢電話：2578 9877（AASFP）