

策略

踏入秋冬，又是馬拉松賽事的季節。別以為自己能在跑步機上以半小時跑畢五公里，要應付四十公里的公路賽不過是條簡單乘數；事實上，不少新手健兒就是這樣高估自己，落得受傷收場。物理治療師提醒，健兒們應該循序漸進，提早進行策略性訓練——也就是說，是時候為賽事起動了！

撰文：蘇美智 攝影：陳倩琪
 模特兒：Sinka from Zlect Production
 部分圖片：明報資料室

看到人山人海的馬拉松賽事現場，便知道它有多普及。然而，亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）註冊物理治療師周錦浩指出，高估自己，低估賽事，是很多業餘選手常見的情況。舉例說，以跑步機上的表現來評估公路賽能力，便明顯脫離現實。他指出，「循序漸進」是四字真言，新手健兒不妨先試十公里賽和半馬拉松，再進一步挑戰馬拉松賽事。

重點練心肺功能

而在安排鍛鍊計劃前，必須先認清這項運動的重點。亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）註冊物理治療師吳俊霆指出，要跑得快跑得久，最重要是強健心肺的耐力，包括訓練心臟的供血能力，以及局部肌肉的耐力——前者讓心肌每一次泵血都來得更更有勁，後者則增加肌肉裏微絲血管的密度，加強供血效率。



熱身動作（每個伸展動作維持十五至三十秒，保持穩定而切忌彈振，訓練前後重複三至四次，有助放鬆相關的肌肉及關節。）



前腳自然站直，腳尖向上靠牆，上身前壓，腰背挺直。這個動作能舒緩腳筋，並且拉動小腿肌肉。



動作雷同，但前腳膝蓋微彎，以便拉動小腿深層肌肉。



右手握住左腳腳眼對上位置，往後拉動。留意身體不要前傾，而站立的右腳自然站直而不蹬直。它能拉動大腿前肌肉，並且放鬆膝關節。



右腳放在一個支撐點上，左腳自然站直。上身挺直，慢慢朝右大腿方向往下壓，以便拉動大腿後肌肉，並且放鬆膝關節。



前腳屈曲約九十度角半跪地上，後腳膝蓋及小腿着地，上身挺直不前傾。它能幫助跑步時的提腿姿勢，減低下背壓力。至於膝部有痛症的健兒，後腳膝蓋可凌空，避免過度拉扯。

松拉馬戰備性

▼吳俊霖指出，腰腹挺直，雙腳的步幅才能展開。



▲跑步時要避免腰腹左右扭動，增加雙腳內旋。

錯誤跑姿招勞損

錯誤跑姿是勞損的一個重要原因，健兒可以留意自己有沒有出現以下情況：

1. 彈得太高

跑步時身體彈得太高，會增加膝關節負荷，而且浪費力量來升降身體。跑越野賽或喜歡行山的人，特別容易出現這個錯誤。

2. 雙腳內旋

正確的跑姿，雙腳應該平衡地向前驅進。然而，很多健兒甫感到疲倦，雙腳便會不自覺地內旋，於是膝蓋和腳掌內側承受更大壓力。大部分馬拉松賽事造成的痛症，都跟雙腳內旋有關。健兒須加強鍛鍊臀部肌肉，以平衡內旋傾向。

3. 腰腹扭動

腰腹肌肉倘若力量不足，跑步時便會左右扭動。這不單浪費力量，而且加劇下肢內旋，傷害膝蓋和腳跟。

雙管齊下防勞損

周錦浩指出，勞損其實是骨骼的軟組織受傷，倘若時間不長，一般能自動復元；然而，由於馬拉松賽事涉及長時間的訓練和比賽，肌肉勞損容易累積，於是很多健兒往往在康復前又弄傷自己，周而復始，形成一個難於根治的惡性循環。而膝蓋和腳跟都是容易勞損的位置，尤其膝關節的髌脛束（ITB）更是首當其衝。

要預防勞損，必須雙管齊下。一方面強化肌肉，另一方面舒展肌肉。因為運動期間部分肌肉組織會長時間縮短，所以我們必須學會放鬆，才能好好平衡。而由於賽事歷時長，中途又不能間斷，運動員尤應重視熱身。至於賽後

雙腳的怠倦和關節腫痛多屬正常情況，可用冰袋或按摩膏來舒緩。然而，倘若疼痛在兩日後仍然持續，又或者明顯只涉及單邊身體（一般勞損多同時在兩肢出現），就要考慮受傷的可能，盡早求醫。

另外，周錦浩還建議運動員預留賽後一日休息，別逞強立即恢復日常工作。因為這時身體的抵抗力較差，特別容易受感染。

快乾運動衣防磨擦

至於運動裝的選擇，防磨擦是一個重點，最好選快乾的布料。周錦浩指出，曾經有運動員穿了棉質運動衣參加長跑，結果衣物混和汗水和雨水變得厚重，在四小時內不斷磨損乳頭，於是運動員跑畢後，胸前染出兩團鮮血。至於運動短褲則可以挑些高叉的，讓雙腳有更多活動空間，減少汗濕褲管緊貼大腿的不適感。

他還建議，健兒可以事先在容易磨損的身體部位，如手臂內側、胸前、身體兩旁和大腿內側等塗上凡士林，減少磨擦。而跑鞋方面，一般吸震能力良好並且鞋底有橫紋的，已能勝任。

跑步固然能訓練心臟，但獨沽一味練跑的策略已經過時。因為愈來愈多研究顯示，天天跑反而招致太多勞損，影響比賽表現。相反，健兒可以分一半時間來訓練局部肌肉，尤其是輕量和重複的負重運動，更能刺激血液循環，增加肌肉的氧氣供應。

一半練跑一半練局部肌肉

運動員可以選一些輕量器械，重量是自己最高承受量的五至七成。也就是說，挑選那些自己能一次過完成二十至三十下的器械來訓練。而鍛鍊重點則集中在下肢，包括臀部、大腿和小腿肌肉。此外，腰腹肌肉的鍛鍊亦相當重要，因為倘若腰腹無力，跑姿便不會好到哪裏去，徒然浪費力量，甚至惹來勞損。

此外，強健的肌力還能預防馬拉松賽事常見的關節受傷，尤其是膝關節；因為關節的穩定性，四成來自肌肉。

馬拉松營養學

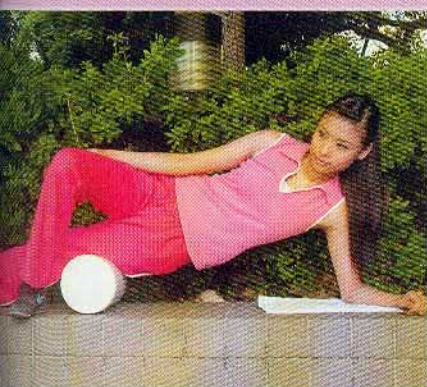
營養專業營養顧問中心註冊營養師邱美玲表示，健兒的熱量供應，可以視乎個人需要，由每日二千卡路里增加至三千至四千。但熱量來源應該來自碳水化合物和蛋白質，而不是脂肪。因為前兩者都能幫助身體建立肌肉，而脂肪轉化能量的效率則較低。

由於日復日的練習會增加關節與地面的碰撞，容易撞碎血液內的紅血球。邱美玲提議健兒補充鐵質，避免貧血。鐵質可以從紅肉、綠葉蔬菜和豆腐中攝取。而足夠維他命C亦一樣重要，因為身體需要更多材料來修補受創的肌肉細胞。

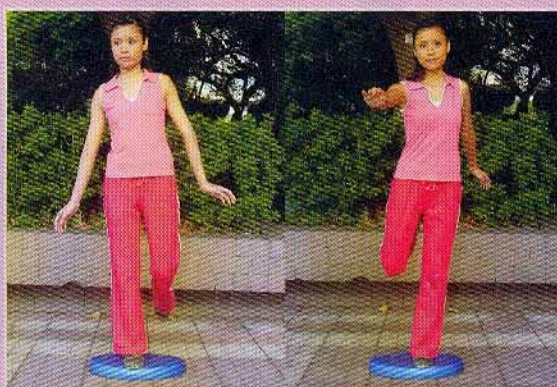
另外，健兒宜少食多餐，讓身體隨時都有充足的血糖供應。賽前一至兩個小時，可以吃些纖維棒、牛奶或乳酪等輕食，別讓腸胃有大脹飽的感覺。至於補充水分更是必須的，應該每十五至二十分鐘飲水半杯至一杯。



綠葉蔬菜是其中一個補鐵選擇



側身倚地上，左手前臂着地支撐，左腳伸直，和地面之間放一滾筒，右腳則屈曲繞在左腳之前。穩定身體後，利用滾筒前後滾動，以便放鬆髂脛束，減輕膝蓋勞損的痛楚。



單腳站在軟墊上，利用上身模擬各種跑步動作。它能鍛鍊腳腕小肌肉的收縮和協調，加強平衡力，預防腳跟扭傷。如無軟墊，用一條摺起的毛巾亦可。

首次馬拉松賽事工作坊

十一月二十日（日）心肺功能表現之提升
十二月四日（日）運用營養策略達至最佳表現
十二月十一日（日）損傷預防及自行處理之方法
亞洲運動及體適能專業學院（AASFP）
電話：25789877，網站：www.aasfp.com