

# 醒目裝備+體能鍛煉

# 勇戰毅行者

說「樂施毅行者」是樂施會一年一度的盛事並不為過，這個籌款活動背後的意義不僅幫助有需要的人，還包括參賽者向自己的體能和意志力挑戰、發揚**團隊精神**，和背後默默輔助的支持者等等，難怪被喻為如同太空人升空一樣的行動。在18小時（超級毅行者）或48小時內走完**麥理浩徑**，無論是裝備、**體能鍛煉**、團隊練習或是背後支持者的默契同樣重要，我們就找來了3位經驗豐富的**參賽者**與大家一起分享。

文：Cordelia 圖：星島圖片庫、褚樂琪



阿健（左）和Elton（右）都有多次參賽經驗，笑言每次賽都有不同的體驗。

3位參賽者不約而同強調，參賽時最好穿上平時練習穿的裝備，食物亦一樣，不要在參賽時才是第一次穿著或試吃。（衫 \$250，行山杖 \$150，帽\$50/查詢：2520 2525）

阿健本身是歷奇訓練員，今年是第6次參加毅行者活動，更是去年的亞軍人馬，可說經驗豐富。他坦言，無論對初次參加或有經驗的參加者來說，裝備十分重要。「適合的裝備可以提供充足的保護，亦會直接影響表現，但到底選擇哪類型的裝備，這則要視乎自己的體能和需要而定。」

## 適當裝備防受傷

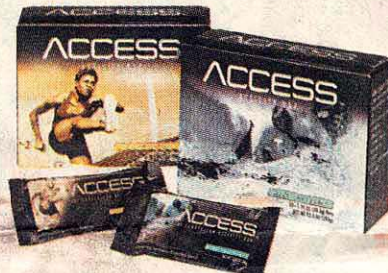
因為參加者需要在限時內完成100公里路程，故鞋履可說是首要裝備，阿健建議初次參加者宜選擇保護功能較好的爬山鞋而非跑鞋。「除了兼顧性能外，選擇適合自己腳形的鞋履亦很重要，例如扁平足人士宜選擇特別設計的鞋履。」體適能教練兼物理治療師Elton在旁補充。

衣服方面，兩人均建議以輕身、排汗、快乾和透氣的衣物為主。阿健更特別提醒參加者要留意暴曬帶來的影響，尤其比賽初段在烈日下進行：「除了有可能灼傷外，體溫太高會影響體能，且容易中暑。」如有需要，可選擇長袖上衣和長褲，或擦傘。

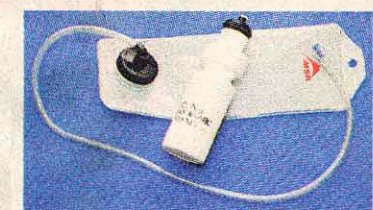
大家可能會想到，如果晚上刮風或突然下雨，又怎辦呢？原來，樂施會除了會在中途提供食物、飲品等補給外，隊伍亦可選定地點與由親友組成的支援隊伍會合，由他們補給食物、飲料和裝備，故上路攜帶的東西盡量以簡便為主。

## 留意補充飲料

不過，隊員亦要帶備足夠飲料、食物和少量藥物上路，尤其要注意飲料除了要補充水分外，電解質亦不容忽視，故需要留意補充適量的運動飲料。食物則視乎個人需要和口味，不過，建議以碳水化合物為食，亦可帶備小量糖果、朱古力等，以便當身體缺糖時可以即時補充。



除了能量棒、能量啫喱等外，餅乾、少量的飯和麵食等亦能提供能量。



用水壺或是背囊加水袋要視乎個人喜好和習慣而定，以方便自己最為重要。

## 腳力點契不容忽視

除了硬件的裝備外，事前的準備和鍛煉亦十分重要。「毅行者活動較特別，因為是很長時間的有氧運動，故肌肉要有足夠耐力和柔軟性才能保護到關節。」故還要兼顧累積行走公里，一般建議在3至6個月前開始練習，逐步增加每周的累積行走公里，在訓練的最後階段，隊員每周要完成40至50公里路途才可以完成整個活動。

不過，事前鍛煉非單練「腳力」那麼簡單，楊詩思醫生表示，同時可以認清自己的體能極限，和確認身體訊息，知道甚麼時候要停下來休息。她還指出，除了單獨練習外，隊員相約出來一起練習亦同樣重要，有助與隊友培養默契，以了解和欣賞對方的長處。「例如有些人可以步速較慢，但方向感很好，就要懂得欣賞。」

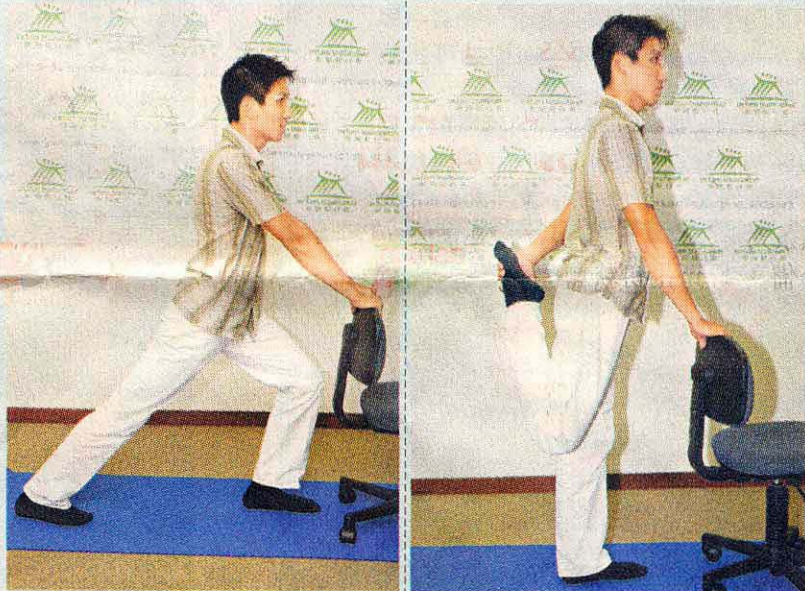
她強調，事前取得共識十分重要，例如訂定訓練計畫和目標，到底是以完成整個路程為目標，還是希望在更短時間內完成？當然籌款的態度亦十分重要，因為這是整個活動的意義所在。她笑言：「除了認真地練習和參加活動外，還要認真地籌款。」



楊醫生笑言自己喜歡自備一些壽司和樽水於途上補充營養和水分。

## 簡易鍛煉法

Elton笑言可以一些科學化的方法，以達到最佳效果。「每星期最少做3至5次有氧運動，每次最少要有20至30分鐘維持在6至8成的最高心跳率。」這就能達到鍛煉心肺功能的目標。另外，每天最好作簡單的靜止式的伸展運動，有助預防抽筋和肌肉受傷。每個動作維持靜止狀態約8至10秒，左右腳輪流做2至3次。

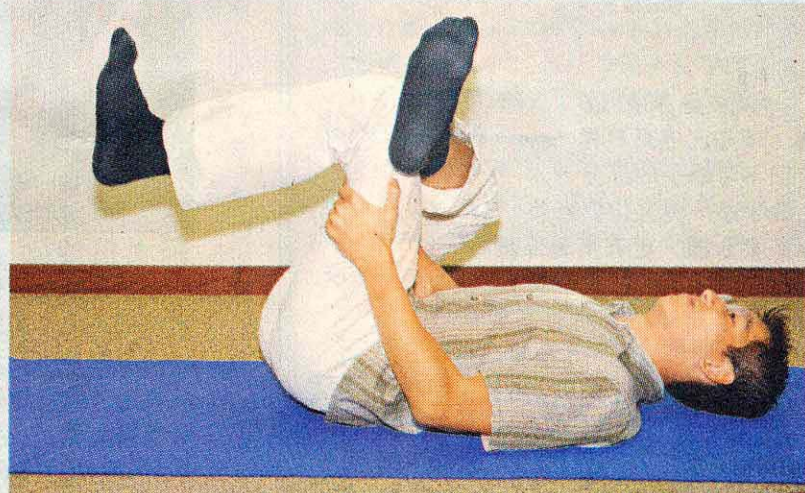


### 伸展小腿：

前後腳站立，前腳微曲，後腳伸直，留意雙腳的腳跟要平貼在地面，然後左右腳對調。

### 伸展大腿：

左腳站在地上，右腳向後屈曲，以左手握着腳面和腳背，令小腿盡量貼向大腿，然後左右腳對調。



### 伸展大腿外側韌帶：

平躺在地上，左腳約90度曲起，右腳屈曲放在左腳膝蓋處（如圖），兩手扶着腿部，左腳施力靠向心口。

健康談 Health

認識醫學美容

## 樂施毅行者講座

願名為「毅行者」今年正式更名為「樂施毅行者」是香港最大型的遠足籌款活動，自1986年以來，共籌得1億8千萬港元，以支持樂施會在香港、中國、非洲和亞洲地區推行的扶貧工作。今年的活動將於11月（5至7日）日正式舉行，參加者建議參加簡介會，以得到專業的知識，可以準備得更充足。



### 樂施毅行者簡介會及物理治療須知（粵語）

日期：8月28日（星期六）  
時間：2:00pm至6:00pm  
地點：彌敦道136A尖沙嘴街福利會禮堂

### 樂施毅行者簡介會及物理治療須知（英語）

日期：9月1日（星期三）  
時間：7:30pm至10:00pm  
地點：灣仔軒尼詩道15號溫莎公爵大廈禮堂  
查詢：樂施會 / 2520 2525