



張子偉
養和醫院
物理治療師

慣的人，突然大量運動，肌肉未準備好，容易產生較多代謝物『乳酸』，或會令肌肉輕微撕裂而產生周身痠痛感。所以跑步是要循序漸進，由慢行到慢跑，由短程至長程，切忌心急！」

最大心跳率

要達到練氣強身功能，還要計算最大心跳率。張子偉解釋，心肺功能好的人，其心跳率就愈慢，心臟跳動次數愈少，即心臟會較耐用。沒有運動習慣的成年人，安靜時心跳率每分鐘約七十至七十五下；有持續運動習慣的人，心跳率會較低（如每分鐘約六十下之下）。兩者一日可相差約二萬，可見沒有運動習慣的心臟負荷是較重的。

最大心跳率是用人體體最高心跳二百二十，減去自己的年齡，這就是個人最高心跳率。跑步時以維持最大心跳率的六至八成來練習就最安全，亦能達到最佳訓練效果。日子有功後，安靜時心跳率會比無運動習慣前低，達到練氣強心臟功效。



熱身 4式

▶手扶口物件，一腳向前屈曲，一腳向後伸直，拉鬆小腿後方的肌肉

◀一手扶口物件，一手向後捉緊腳腕或以上位置，拉鬆大腿前的四頭肌



◀坐於平地，兩腳腳板相貼緊，雙手抱腳尖，雙腿向下壓，拉鬆大腿內側肌肉

▶雙腿交叉，彎腰向下，雙手垂直，嘗試碰觸腳尖，拉鬆大腿外側肌肉



整裝待發

如想參加馬拉松來考驗耐力，事前訓練一定要做到足。張子偉指出，如平日有做運動習慣，每星期練跑兩至三次，每次半小時以上的人，在賽前三個月重點練習，就有能力完成最短的十公里。

當然「工欲善其事，必先利其器」，跑步最大受壓點就是雙腳，一對避震跑鞋就少不了。揀選跑鞋，並非愈貴愈好，重點是看你腳跟或是腳中心先落地，這

會受壓最大地方，最需要額外避震保護。有良好吸汗功能的襪亦很重要，可避免起水泡。服裝方面最好是吸汗好、散熱快的通爽衣物。

張提醒，如跑步時拉傷或抽筋，應即時休息，拉傷的部位最好即時冰敷。抽筋的就向相反方向慢慢拉，以放鬆及拉長抽痛的肌肉。

如果比賽途中出現呼吸困難或心絞痛，就要立即停止比賽，切忌逞強！



講求耐力的馬拉松長跑，將於本周日舉行。長跑能增強心肺功能，促進新陳代謝，愈跑愈強健。但要參加馬拉松，不能倉促行事話跑就跑，賽前必先有充足準備。

今期就由有三年參賽經驗的養和物理治療師張子偉（Danny），講解跑步好處，還有兩位跑步健兒，分享馬拉松練跑心得！

健康跑 馬拉松

張

子偉說，初次練跑者，並沒有硬性規定跑步距離及速度，只要跑到稍為感到辛苦，呼吸稍為急促，如果喘不過氣來，就應該停止或作休息。

跑前應該做五至十分鐘「熱身運動」，包括拉筋、鬆弛肌肉動作及慢跑，每個動作維持十至十五秒，目的讓身體作好運動準備，否則就容易抽筋或拉傷。

張子偉解釋：「沒有運動習

正確跑姿

- 1 肩膀放鬆
- 2 身體微向前傾
- 3 用腹式呼吸，即吸氣至丹田至腹部微脹
- 4 手隨跑姿擺動
- 5 腳跟落地，切忌前腳掌落地，否則容易腳痛

○七馬拉松 挑戰者心得

職業：郵政署文職

參賽：21公里（半馬）

狀態：安靜心跳率每分鐘約55-60下

跑步經驗：02年開始，參加過無數次跑會舉辦的長跑比賽。

練跑心得：原本是吸煙者，其後發現很多年紀比自己大又不吸煙的前輩跑得快過自己，所以決定戒煙。戒煙後心肺功能變好，對長跑練氣有相當大幫助。

賽前訓練：每星期做5至6日運動，而去年11月開始，特別為3月比賽加強練跑。

Keith

職業：採購

參賽：42公里（全馬）

狀態：安靜心跳率每分鐘約49-55下

跑步經驗：02年開始參加長跑賽，有4屆馬拉松比賽（半馬）經驗。

練習心得：賽前3、4個月練跑，週一至五練跑3日，跑程約10至15公里；周末就會跑20公里，一個月後逐漸加長至30公里。

賽前訓練：06年整年為今次比賽練跑，目前輪流練游泳及練跑步，每次約一小時至個半小時。並從平路跑上斜路來練氣。