■每年的渣馬都吸引了數萬人參加。 新華社

■姚潔貞(右)近年冒起甚速。 香港文匯報記者潘志南 攝

■紀嘉文示範基本的呼吸肌肉訓練法。 香港文匯報記者黃舒慧 攝

距體壇盛事渣打馬拉松鳴槍不足兩月

科學備戰 提防傷患

都市人近年愈來愈注重健康，即使在百忙之中亦盡量抽時間做運動。因此，不受場地、器材和時間所限的長跑漸漸成為市民大眾所喜愛的運動。只需一雙跑鞋、一份決心，你就可以「just do it」。隨着長跑成為健康潮流，每年一度的「渣打馬打松」亦漸變為本港的盛事。無數長跑愛好者，無論是專業運動員、白領OL、藍領工人、男女老幼等各階層人士紛紛為這盛事摩拳擦掌，早早做好準備。

本報記者 黃舒慧

可是，看似輕鬆又簡單的長跑原來潛藏不少「危機」，一不小心分分鐘會「身心受創」。近幾年參與長跑運動的人數不斷增加，因此而受傷或導致勞損的案例亦隨之遞增。為了令大家能在既安全又開心的情況下參與明年2月舉行的「渣打馬拉松」盛事，有關方面專程請教各路專家，為大家介紹一下如何「健康無憂的跑出每一步」。

引入「呼吸肌肉訓練法」

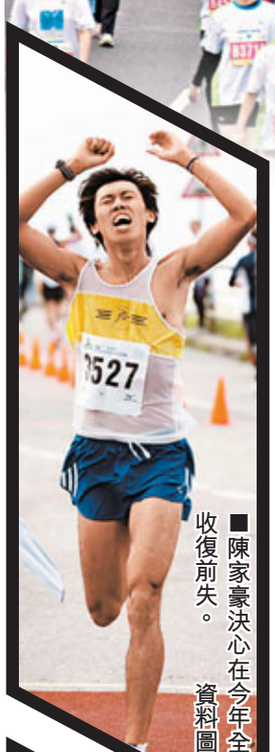
中醫講究「固本培元」，意指鞏固基礎，打好底子。原來跑馬拉松亦講求這方面的調息。普遍市民認為只要不停練習，耐力、速度和體能就會有所提升。可是，浸會大學體育系博士湯國強提醒我們，此乃「千錯萬錯」的觀念。不停鍛煉固然重要，但若想有整體的突破則要先從最基本的身體機能入手。

鍛煉「呼吸肌肉」才是提升整體的根本，原來外國早已應用「呼吸肌肉訓練法」去改善運動員的呼吸系統功能。湯博士近年着力研究此項目，更邀香港長跑好手紀嘉文、姚潔貞和張庭欣齊齊進行此特訓。

到底何謂「呼吸肌肉訓練法」呢？湯博士解釋整套訓練包含基本訓練和功能訓練兩大項。訓練開始首4至6個星期主要進行基本訓練，強化整個呼吸系統和相關肌肉。由第6個星期開始則進行功能訓練，把吸氣肌訓練與長跑的核心肌肉相結合，其中包括4組運動。

紀嘉文 姚潔貞感效果明顯

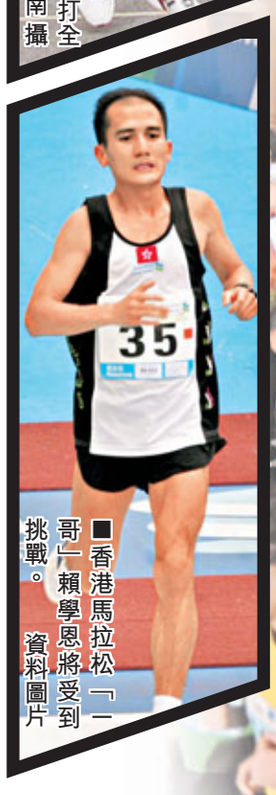
3位運動員經過多於6星期的訓練，皆對訓練結果感到驚奇。而最早開始訓練的紀嘉文更於明年馬拉松「升呢」，參加全程賽事。自東亞運動會後開始接受訓練的姚潔貞表示相較以前，現在長跑更為輕鬆，衝線時的吃力感亦消失無蹤。今年第4度參與渣打馬拉松半程賽的她更期望能以此訓練更進層樓，打破個人1小時20分33秒的最佳成績。


■陳家豪決心在今年全馬收復前失。 資料圖片

■紀嘉文將轉戰明年的渣打全馬。 香港文匯報記者潘志南 攝

■已移居香港的肯尼亞跑手湯馬士近年橫掃香港長跑比賽。 香港文匯報記者黃舒慧 攝

■周子雁有實力封后。 資料圖片


■香港馬拉松「一哥」賴學恩將受到挑戰。 資料圖片

■渣打馬拉松在尖沙咀起步成全港盛事。 新華社

均衡飲食 事半功倍

除了鍛煉我們的身體機能，飲食方面的調節亦能影響跑馬拉松時的表現，兩者協調得當更可以事半功倍。註冊營養師潘仕寶（Sally）告訴我們，參加馬拉松前夕千萬要「戒口」，女士們就算見到為之瘋狂的甜品都要稍作忍耐，以減低脂肪和高熱量食物的涉取。相反，運動員可進食高碳水化合物的食物，名為「醣原負荷法」。讓身體儲存足夠醣原（Glycogen），為長途的旅程提供能量和爆發力。

而跑步前後亦萬萬不能忘記補充身體水分。一般坊間的能量飲品往往包含過多糖份，飲用後反而會減低水分攝取。Sally就建議我們盡量於跑步期間飲用一些有少許味道、清涼（約15℃）及含有鈉質的運動飲料。除此之外，Sally亦告訴我們幾個水分補充小貼士：

——運動前4小時飲250-500毫升（約1-2杯）水分；

——運動期間每15分鐘補充150-250毫升（0.5-1杯）水分；

——運動後根據體重去評估水分流失量，從而補充足夠水分。

例如：體重輕了半公斤便須補充750毫升（3杯）水分。

今年有份參加渣打馬拉松的亞運滑浪風帆金牌得主陳敬然和3屆奧運游泳代表蔡曉慧亦深感均衡飲食對備戰馬拉松的重要，更與Sally一起炮製健康飲品Smoothies。為馬拉松作準備的市民，不妨由今天起嘗試每日一杯Smoothies，為明年2月作好均衡調息。Smoothies的製作方法極為簡單，只要把選擇好的心愛水果與乳酪、脫脂奶或鮮果汁的飲品放入攪拌機攪勻即可飲用，方便各位繁忙又注重健康的都市人。

■蔡曉慧和陳敬然親自動手炮製健康飲品Smoothies。 香港文匯報記者黃舒慧 攝

常見的運動創傷

足踝後筋腱炎 跑步膝 壓力性骨折

好！在身體機能、飲食方面做好充足準備，當然可以落場練習，享受那種健步如飛的感覺。不過長跑要小心！據衛生署2008年發表的首份全港損傷報告顯示，跌傷、扭傷和運動意外竟是港人三大最常有的損傷。香港運動醫學及科學會會長容樹恒醫生表示，跑馬拉松亦有一定程度的意外和風險。其中最常見的幾項運動創傷有：足踝後筋腱炎、跑步膝和壓力性骨折。

對於足踝後筋腱炎，十之八九會一頭霧水。但若果提起劉翔，大家又可能對這創傷有些印象。迫使劉翔於08年京奧飲恨退出的原兇，正正是足踝後筋腱炎，其成因主要是腳跟後方的筋腱發炎。跑步膝則是「菠蘿蓋」移位導致膝蓋疼痛，如果運動員多於山路或斜坡上練習，患有跑步膝的機會亦相對大大增加。而壓力性骨折堪稱長跑界的「隱形殺手」，因為早期階段，其徵狀根本難以察覺。隨着骨折情況愈來愈嚴重，痛楚才會慢慢浮現。

市民常把這些運動創傷和一般的肌肉疲勞混淆，以為休息一兩日、自己「摔藥酒」、按摩就能消除疼痛，耽誤了及早治癒的機會。容醫生提醒我們，運動創傷與肌肉酸痛的最大分別，在於運動傷的疼痛較為集中和維持持續，所以當我們感到某筋腱位有長期痛楚時，分分鐘可能已經「中招」。現時醫生都會以推拿、物理治療和藥物等方法醫治運動創傷。遇有嚴重的，則要動手術把發炎的筋腱切除。

■容樹恒醫生向大家解釋跑步膝的成因。 香港文匯報記者黃舒慧 攝

防止受傷小提示

容醫生更為大家提一些小提示，減低患上運動創傷的機會：

一、跑步前後做足熱身、拉筋，令到肌肉有足夠的柔韌性。

二、「跑步減肥」是一個錯誤觀念，因為過胖會加重腳跟、膝蓋的負擔，令筋腱更易勞損。若想減肥，可由輕量運動如游水、踏單車開始做起。

三、若想防止跑步膝，可以使用護膝防止膝蓋移位。而一般保健商舖的護膝種類繁多，大家應按自己的需求，選擇合適的護膝。

距離明年的渣打馬拉松還剩2個月的時間，不少報名參加的市民已開經為此準備。相信多位專家、運動員的意見能令大家對馬拉松有更深的了解和認識，日常練習中能更穩健的跑每一步出好成績。