

強度耐力皆講究

練半馬先練肌肉

渣馬備戰攻略(系列之二)

半程馬拉松堪稱跑友的里程碑，是達成全馬終極目標的必經路，但不少跑手往往因此忽略半馬的難度，以為只是兩個10公里而已。港大運動及潛能發展研究所博士生陳國璋(Anson)學以致用，今年強攻半馬的他指出，半馬是強度和距離兼備的賽項；從10公里「升呢」的跑友不但要加入長課訓練，還要鍛煉全身肌肉，以應付21.0975公里的路程。

文、圖：李思詠

由初中跑到攻讀博士的Anson指出，半馬距離不短且強度高，跑友不能掉以輕心。比賽時除了雙腿不停向前跑，其實全身皆處於工作狀態，他說：「比賽距離愈長，不只雙腿，其實全身肌肉都使用能量。若核心肌肉不足以支撐全身動作，便要為肌肉提供更多能量；相反核心肌肉質素高，便能減少額外能量支出。」核心肌肉即腹、背和大腿等跑步時幫助用力的肌肉，訓練亦有一套法門，不能單用傳統方法。

針對訓練核心肌肉

腹肌和背肌在跑步時皆是靜止收縮的狀態，跑手應以此針對強化練習。Anson說：「簡單來說，當我們提起手維持不動時，膊頭會覺得累，這就是靜止收縮。要加強深層肌肉的穩固程度，這並非加強掌上壓或仰臥起坐訓練便可。」Anson示範了兩個腹、背訓練的動作，其中背部更着重針對長跑的對角肌肉訓練，他解釋：「跑步是一個對角的動作，訓練時必須注重左手配右腳和右手配左腳的協調，這樣才能練到背部對角肌肉的收縮。」訓練時每個靜止動作應最少維持30秒，高水平選手更達1分鐘以上。

除了靜止收縮，身體條件訓練亦講求「多關節」，要包含全身動作，因此如掌上壓這類傳統練習亦須改良。「訓練應模仿跑步的全身動作。以掌上壓為例，應該輪流提高左、右腳，加強大腿和股部肌肉協調，對跑步提腿落腳的動作非常重要。」Anson強調，訓練周期分為準備期、強化期、轉化期和賽前調整期4個階段，身體訓練絕對是日子有功；但來到渣馬前6星期，跑手不妨每周接受2至3次身體訓練，建議訓練安排在輕鬆跑後。

賽前長課要減量

沒有長課訓練，亦足以完成10公里比賽；但來到半馬，長課便不可或缺。Anson解釋：「18至19公里的長課訓練能讓跑手適應半馬的距離感，從而揣摩比賽的部署，特別是體力分配。里數雖然不是黃金定律，但平時沒有習慣跑這樣的距離，又怎能在比賽當天突然跑到呢？」來到賽前6周，里數應「逢3減1」，以免產生厭倦的感覺，「里數應先調整再增加。在最後6星期的訓練周期，練了首3周後，容易生厭，第4周應該減量。睡不安寧或晨脈比平常快約5%，便預警自己要調整訓練計劃。」Anson說。

賽前6周訓練計劃

業餘跑手以2小時多完成21.0975公里的路程已是不俗成績。Anson指要跑畢半馬，訓練絕不能馬虎。他建議有基本訓練的跑手可在餘下6周來個「濃縮版」的強化訓練，把身體調整至比賽狀態。

第1至3周

間歇跑 首循環以400米一圈為標準，以5-4-3-2-1的模式訓練，跑5個400米後休息3分鐘，然後將圈數遞減。其餘兩個循環可跑3個3000米

均速跑 首兩周跑8至10公里，適應後第3周可增加至10至12公里

長課 3次長課訓練的里數分為15、18及20公里

第4周

間歇跑 跑6至8個800米，每次休息2分鐘

均速跑 回落到8至10公里

長課 回落到15公里

第5周

間歇跑 若控制速度穩定，可跑兩個5公里，否則3個3000米，前者休息5分鐘，後者3分鐘

均速跑 跑10至12公里

長課 跑18公里

最後1周

間歇跑 跑5個800米，宜於周一完成

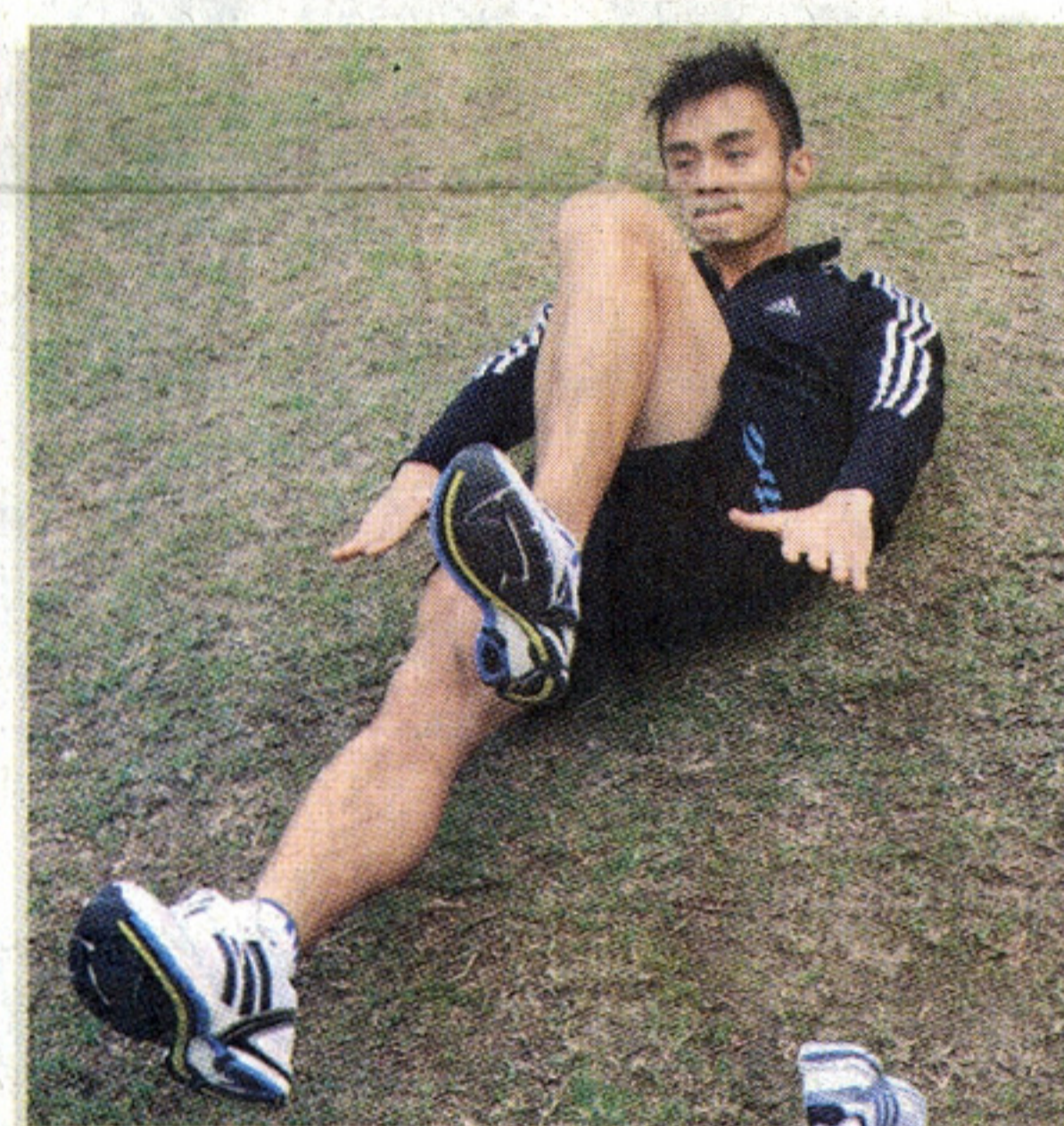
恢復跑 以最大心率六至七成為標準，跑45分鐘，可於周四或周五跑

均速跑及長課 取消

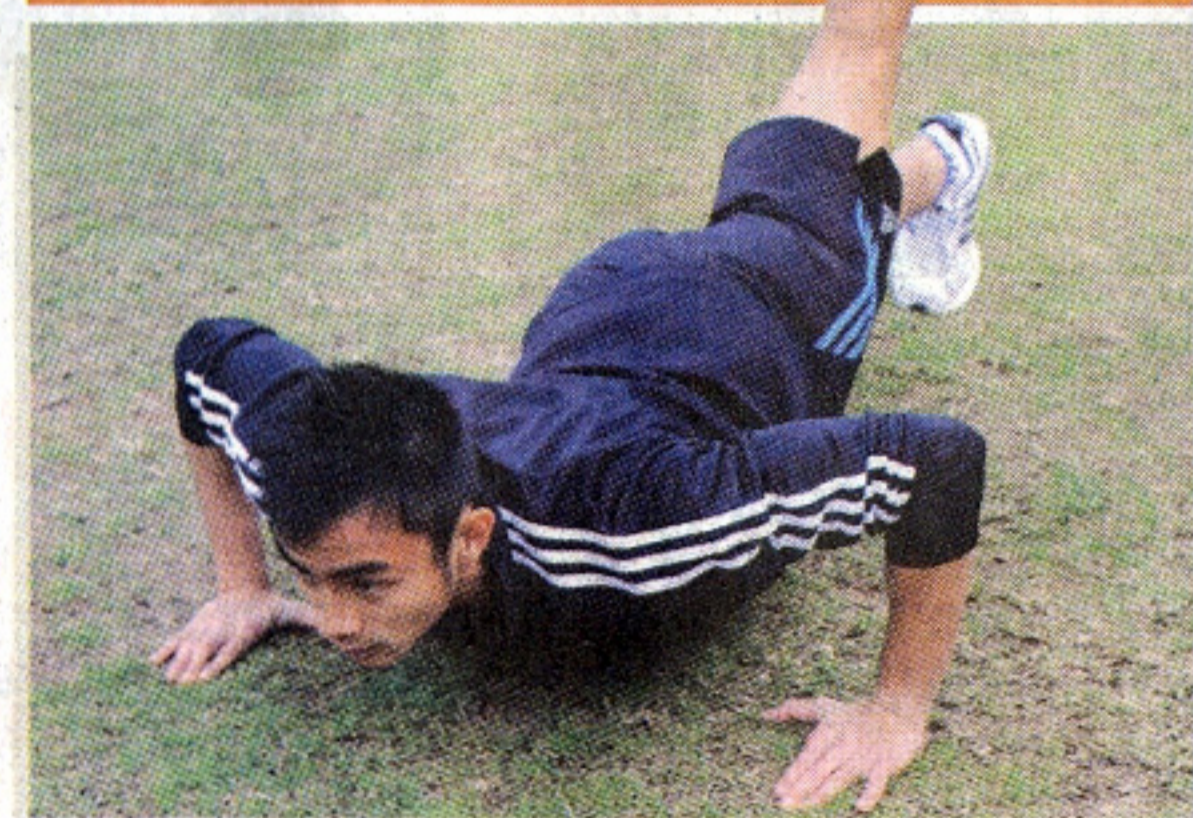
5式輔助訓練

▲練背

抬起右手左腳及左手右腳，維持最少30秒，加強背部對角肌肉，提升跑步的協調性。



練腹肌 上身及雙腿離地，靠腹部支撐，維持約30秒。初學者宜把一腿屈曲，較易平衡身體。



練協調 提腿掌上壓俯下時吸氣，左、右腳輪流提起，加強大腿和股部肌肉的協調。挺身則把腿放下並放鬆呼吸。

練腿

▶ 以5至10米為距離練習後蹬跳，提升左、右腳交替的能力，刺激大腿後肌亦可加快抬腿。



◀ 以5米為距離，由慢至快的步速練習高抬腿，刺激大腿及下肢肌肉，亦能強化腹、背。

賽前兩小時進食解三急

渣打馬拉松在大清早舉行，不少跑手因貪睡，寧願在開跑前才匆匆吃早餐，連帶熱身的時間亦減少。陳國璋習慣起跑前兩小時進食早餐，除了有足夠時間熱身和伸展，亦解決非常重要卻容易被忽視的人有三急問題。

Anson賽前以花生醬麥包和熱飲為早餐，前者高能量又含豐富蛋白質，後者則能提供熱量。他提醒跑友不宜太遲吃早餐，以免比賽途中人有三急：「賽前兩小時吃早餐，有足夠時間消化及上洗手間，否則比賽途中人有三急，10公里或許尚能忍耐，但半馬和全馬肯定不能，如果要停下來如廁，之後很大機會追不到目標時間。」

食朱古力香蕉有反效果

不少跑友習慣開跑前食朱古力和香蕉補充糖分，卻往往帶來反效果。Anson解釋：「朱古力和香蕉雖然高能量，但賽前才匆匆進食，胰島素會立即發揮效用來降低血糖以維持平衡，跑手容易於前幾公里有疲累的感覺。」

陳國璋檔案

年齡：26歲

職業：香港大運動及潛能發展研究所博士生

半馬拉松最佳成績：1小時15分

渣馬小貼士：

1. 跑至西隧時，身體切忌俯前壓住氣管，從而影響呼吸，背部應收緊挺直
2. 慢跑練習既可保持節奏，亦有助身體在強度訓練後恢復。應以最大心跳率的六至七成慢跑45分鐘

量力而為

陳國璋因完成博士論文而影響訓練，量力而為的他不期望在今屆渣馬打破個人最佳時間。

