

# **HKU MARATHON RUNNING 101 - THE ESSENCES OF DISTANCE RUNNING**

梁達強

香港大學運動及潛能發展研究所

健康及體能訓練主任

# 好像運動員

- ▶ “難道你們不知道，在場上賽跑的人，雖然大家都跑，但得獎的只有一個人嗎？你們都應當這樣跑，好叫你們可以得獎。”  
- 哥林多前書9:24

# 第一部分

# 重點

- ▶ 真真正正對手 - 自己 - 避免過份爭競
- ▶ 了解訓練帶來的生理反應

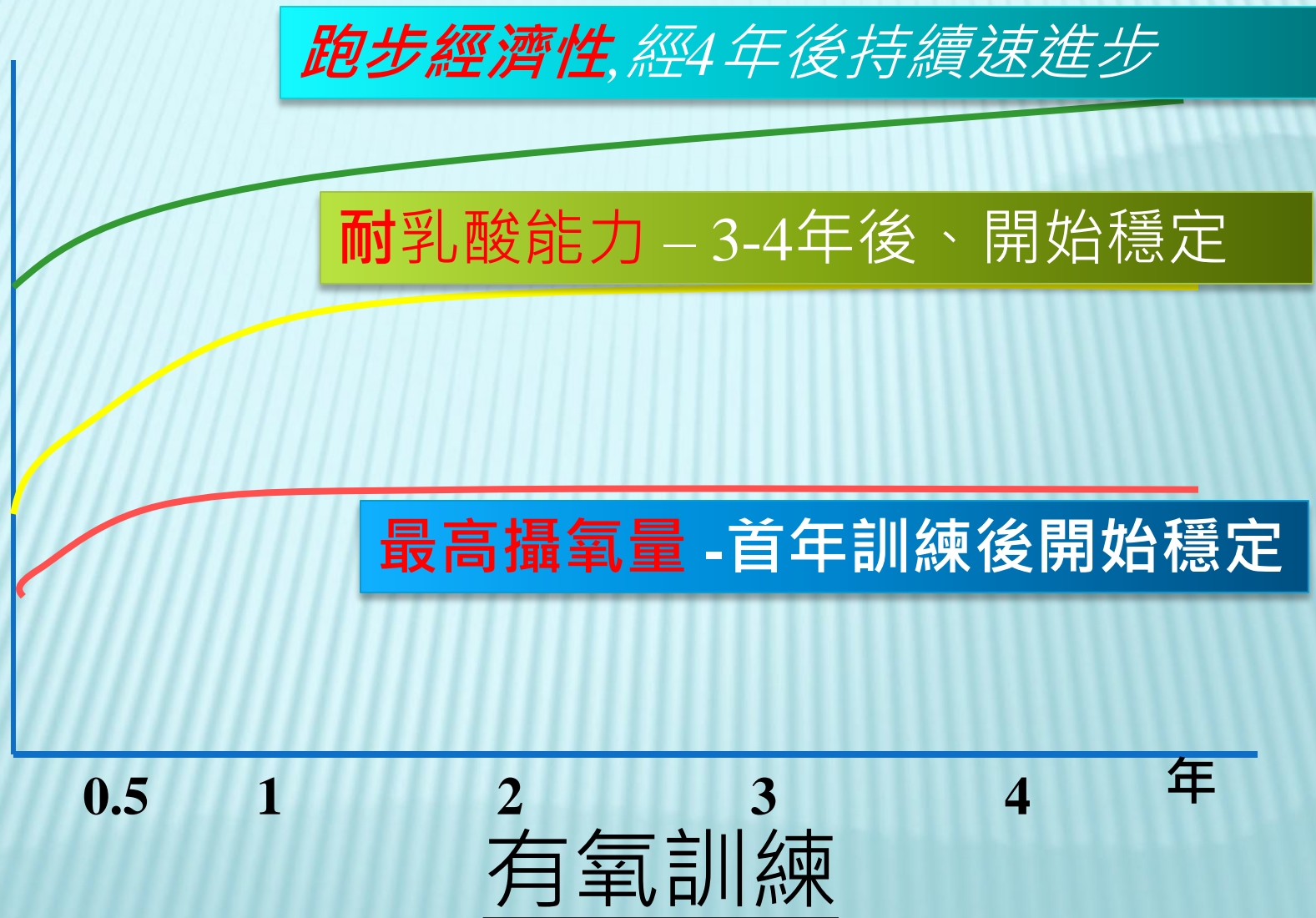


# 重點

- ▶ 先量後質
- ▶ **優化跑姿**
- ▶ 合適訓練環境
- ▶ 漸進

# 格言





# 跑步經濟性

## 改善跑姿

---

幫助你跑得更快, 時間更長和/或較低能量  
消耗



# 良好跑姿

## ▶ 頭

▶ 視線

▶ 下巴

## ▶ 肩膀

## ▶ 擺手

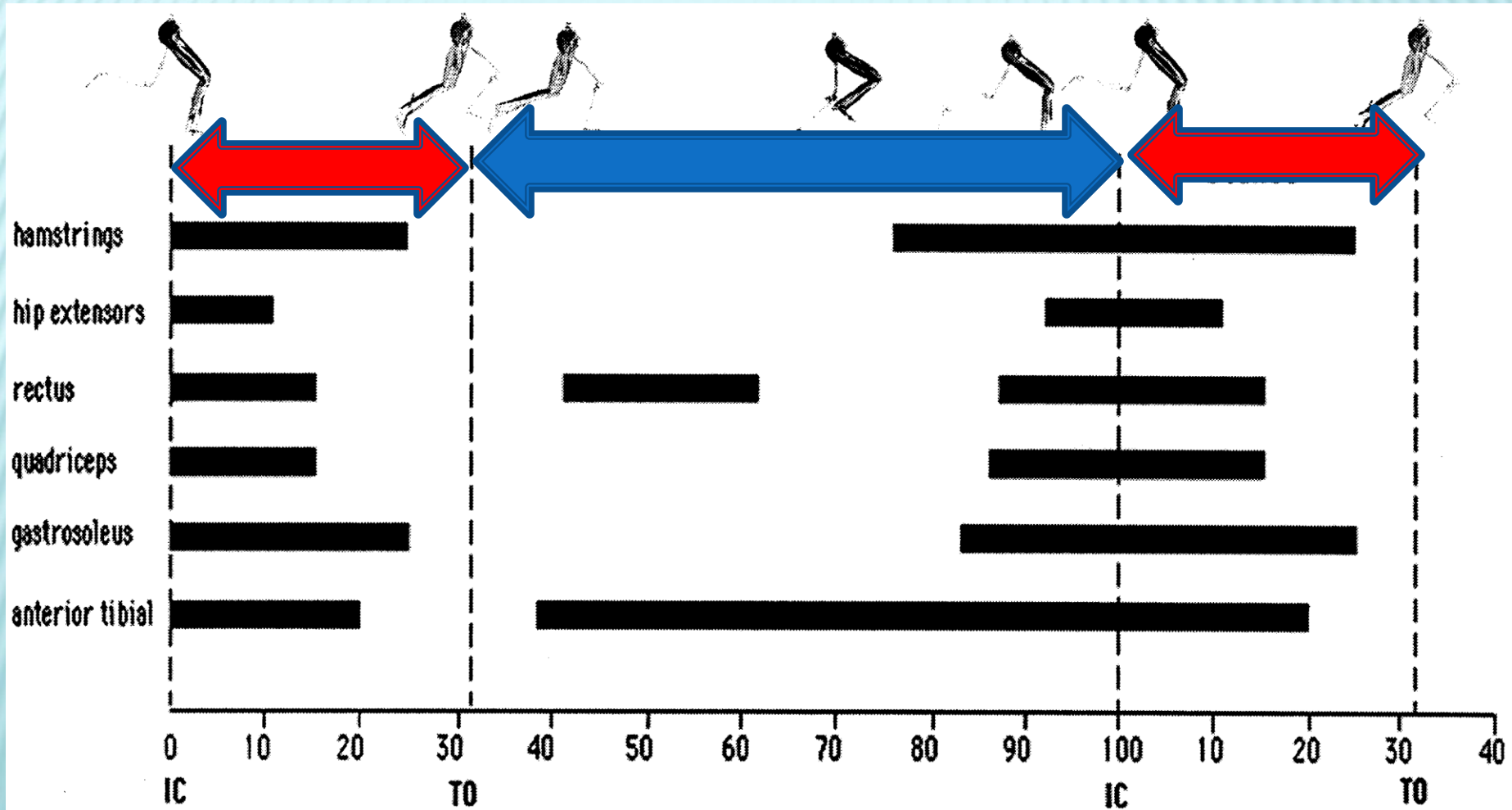
## ▶ 身軀

## ▶ 髖部

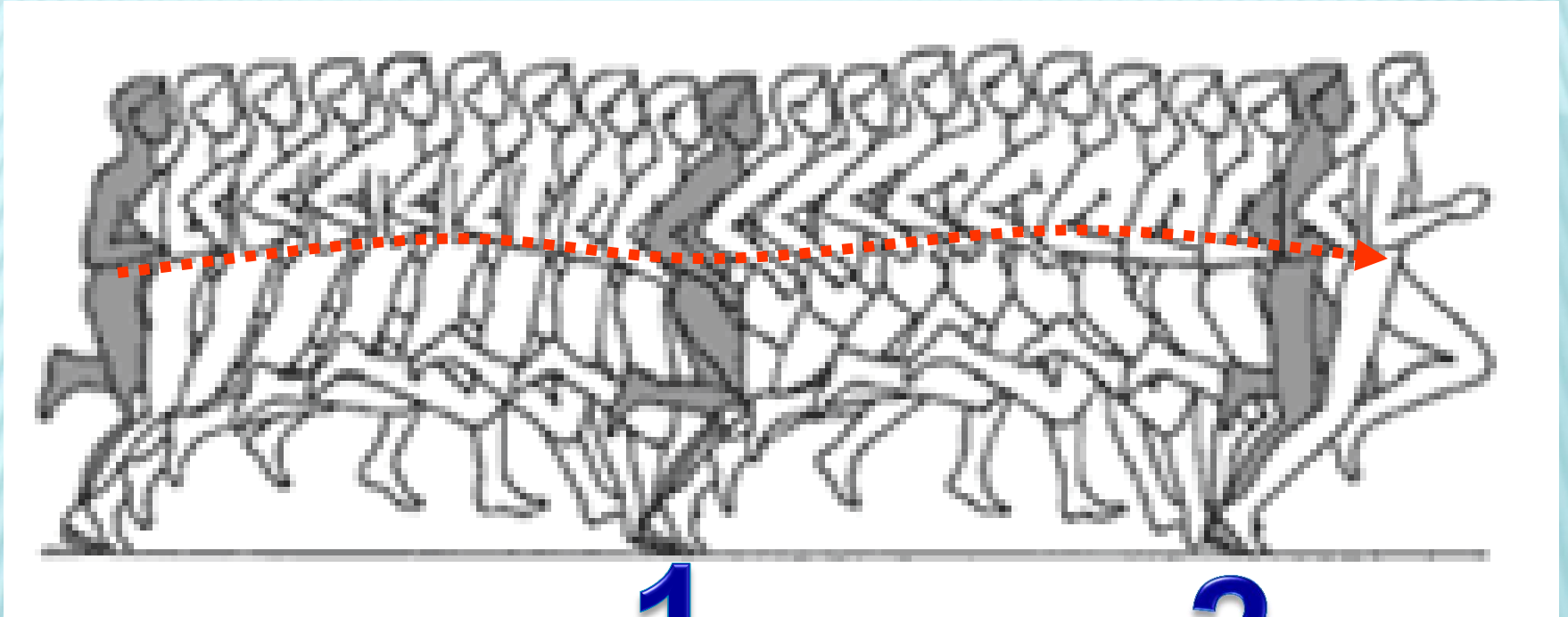
## ▶ 擺腿/步幅

## ▶ 腳掌

# 步幅 - 大步有冇好處?



# 完美跑姿？



1

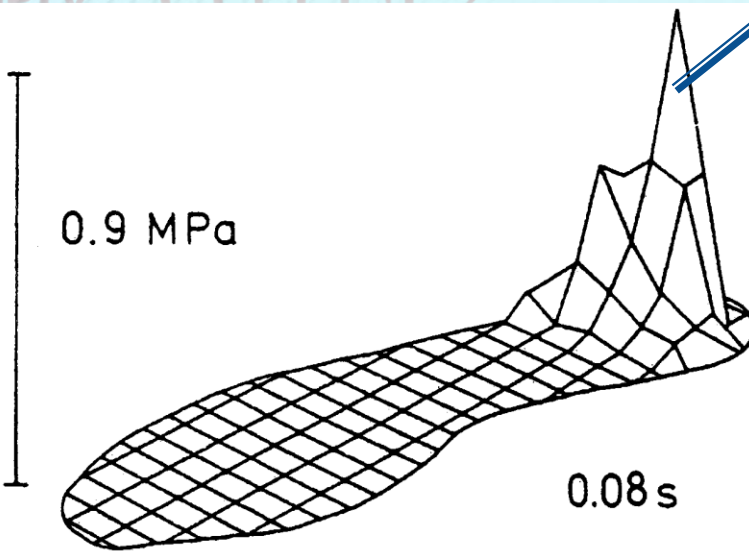
著地要放鬆

2

積極/快速後蹬

▶ 身體重心路線

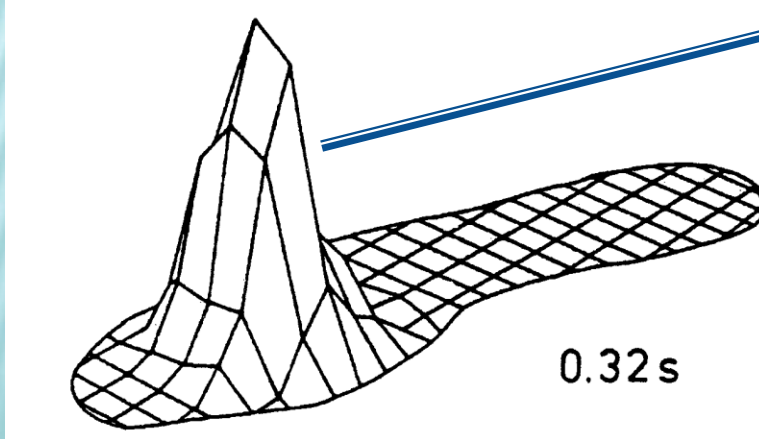
# 壓力中心



第一峰值

## Center of Pressure

第二峰值



# 良好跑姿

眼向前望並要瀏  
覽兩側景物

手不緊握,如不要捏  
碎手中薯片

腕部維持中立,穩  
定

適當縮短步長,加快步頻



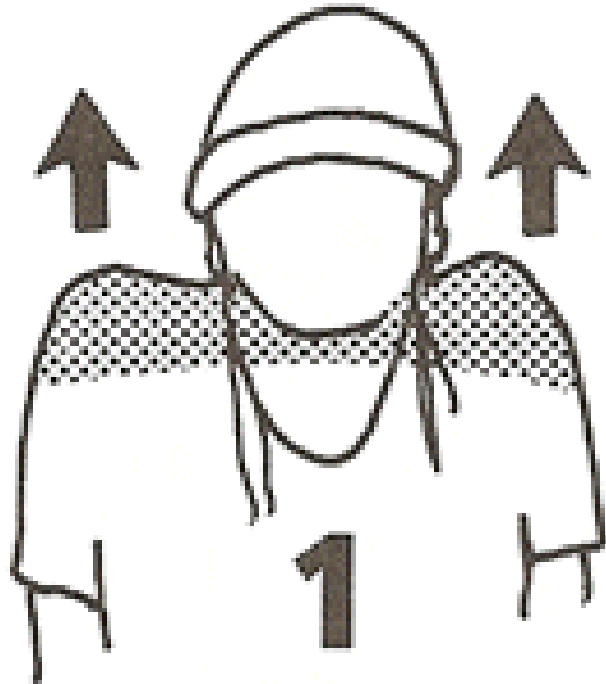
雙肩放鬆,平衡

兩臂小幅度前後方向與  
步頻同節奏擺動

"重心高"

前腳掌或前腳掌外側由上向下著地,  
然後過渡到全腳掌

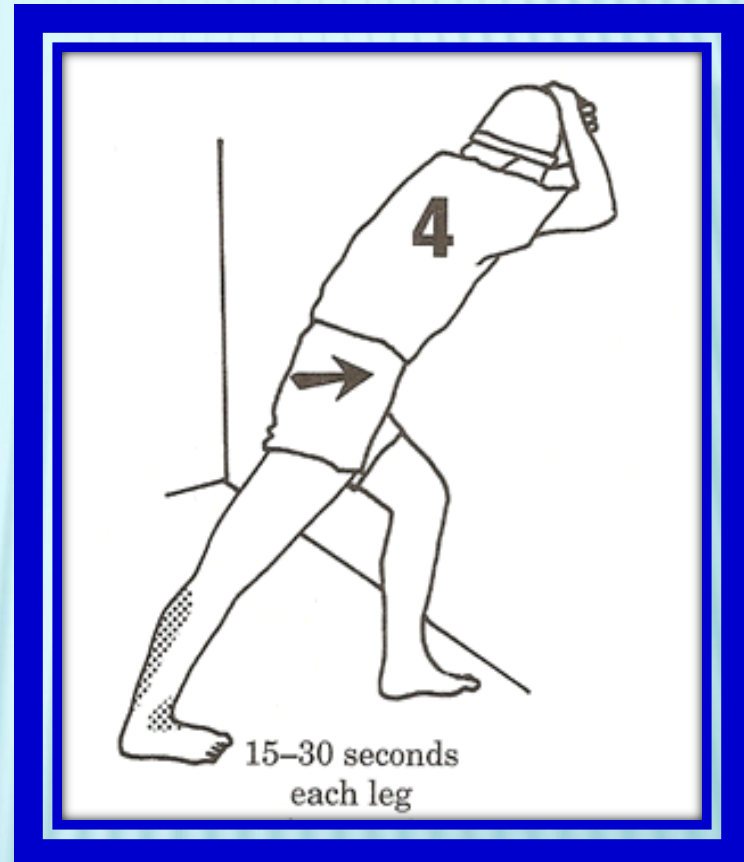
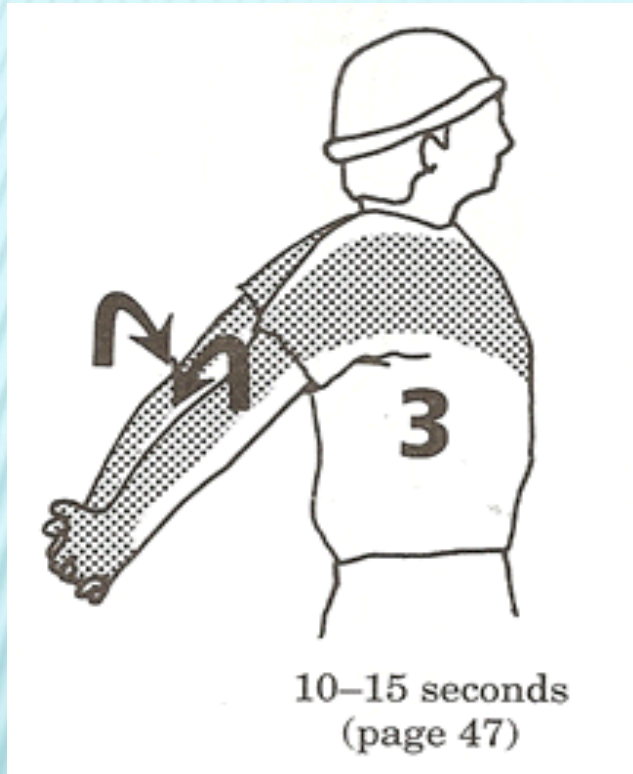
# 簡單伸展介紹



3-5 seconds  
2 times

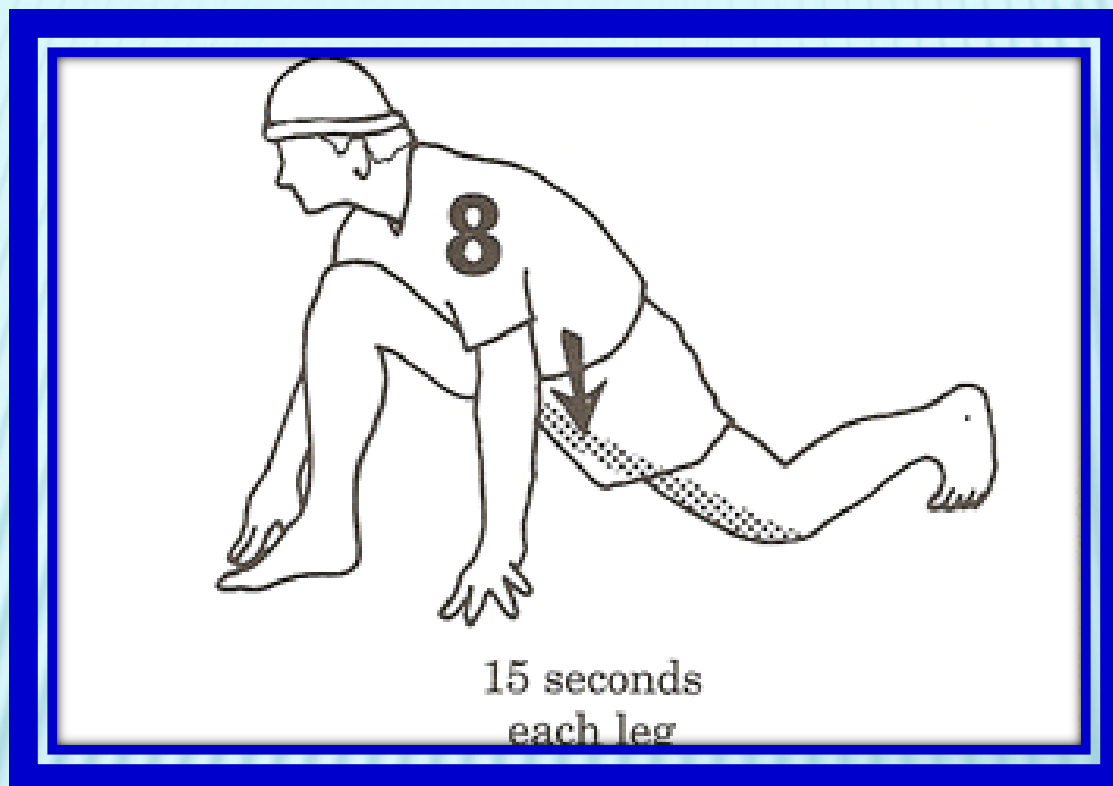


8-10 seconds  
each side









# 其他有關問題

- ▶ 跟腱炎 (achilles tendonitis)
- ▶ 髂脛束綜合症 (iliotibial (IT) band syndrome)
- ▶ 足底筋膜炎 (plantar fasciitis)

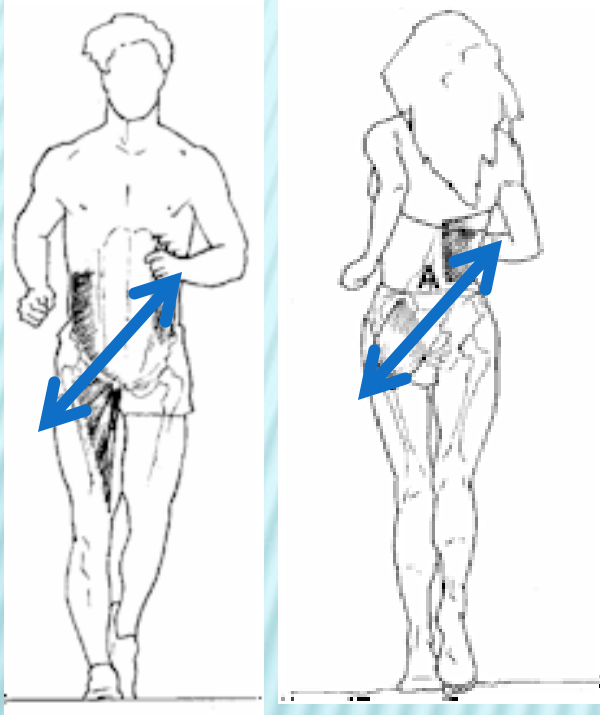
# Run for Fitness or Fit for run?

## 強化運動

2-3 X 每星期

---

# 強化重點



跑步中對角(肌肉)  
運動單位激發模式



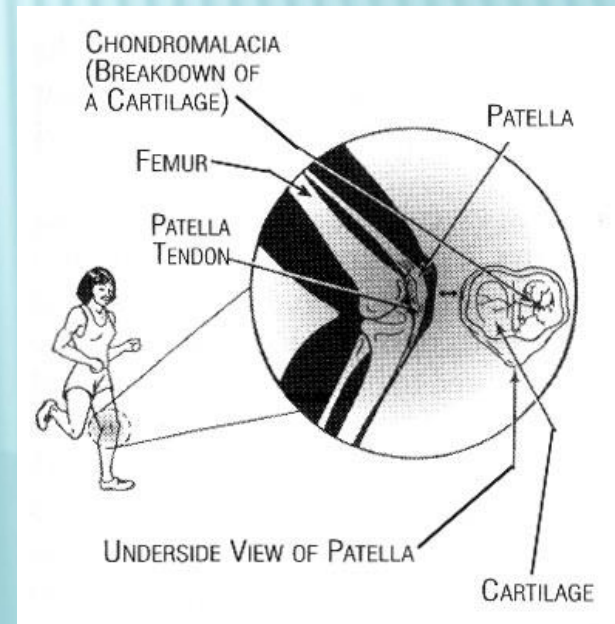
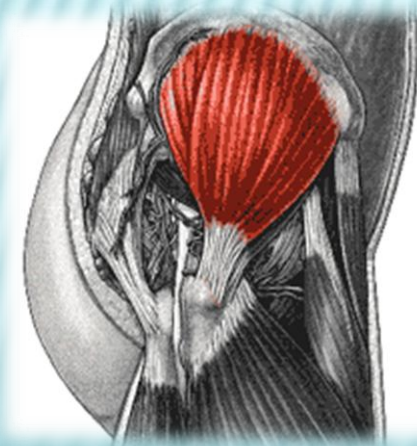
核心肌肉??

Sit up 可以嗎?



# 一般核心肌肉機能障礙和及其相關問題;

- ▶ 臀部肌肉無力 >>會改變在步行或跑步時髕部及軀幹的相對位置, 可能引至膝傷。
- ▶ 髕內收肌無力, 加上繃緊的髕屈肌與前膝蓋疼痛痛苦和髕骨軟骨軟化症(chondromalacia )有關。



# 挑戰-板狀姿勢(PLANK)訓練

- ① 開始時, 身體成板狀姿勢, 維持60秒
- ② 提起右臂, 向前伸直維持15秒
- ③ 恢復右臂原先位置, 提起左臂, 向前伸直, 維持15秒
- ④ 恢復左臂原先位置, 提起右腿, 維持15秒
- ⑤ 恢復右腿原先位置, 提起左腿, 維持15秒
- ⑥ 同時提起左腿及右手, 維持15秒
- ⑦ 恢復左腿及右手原先位置
- ⑧ 同時提起右腿及左手, 維持15秒
- ⑨ 最後回到原先板狀姿勢, 維持30秒





# 場地訓練 (1500-1600)

多謝