

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

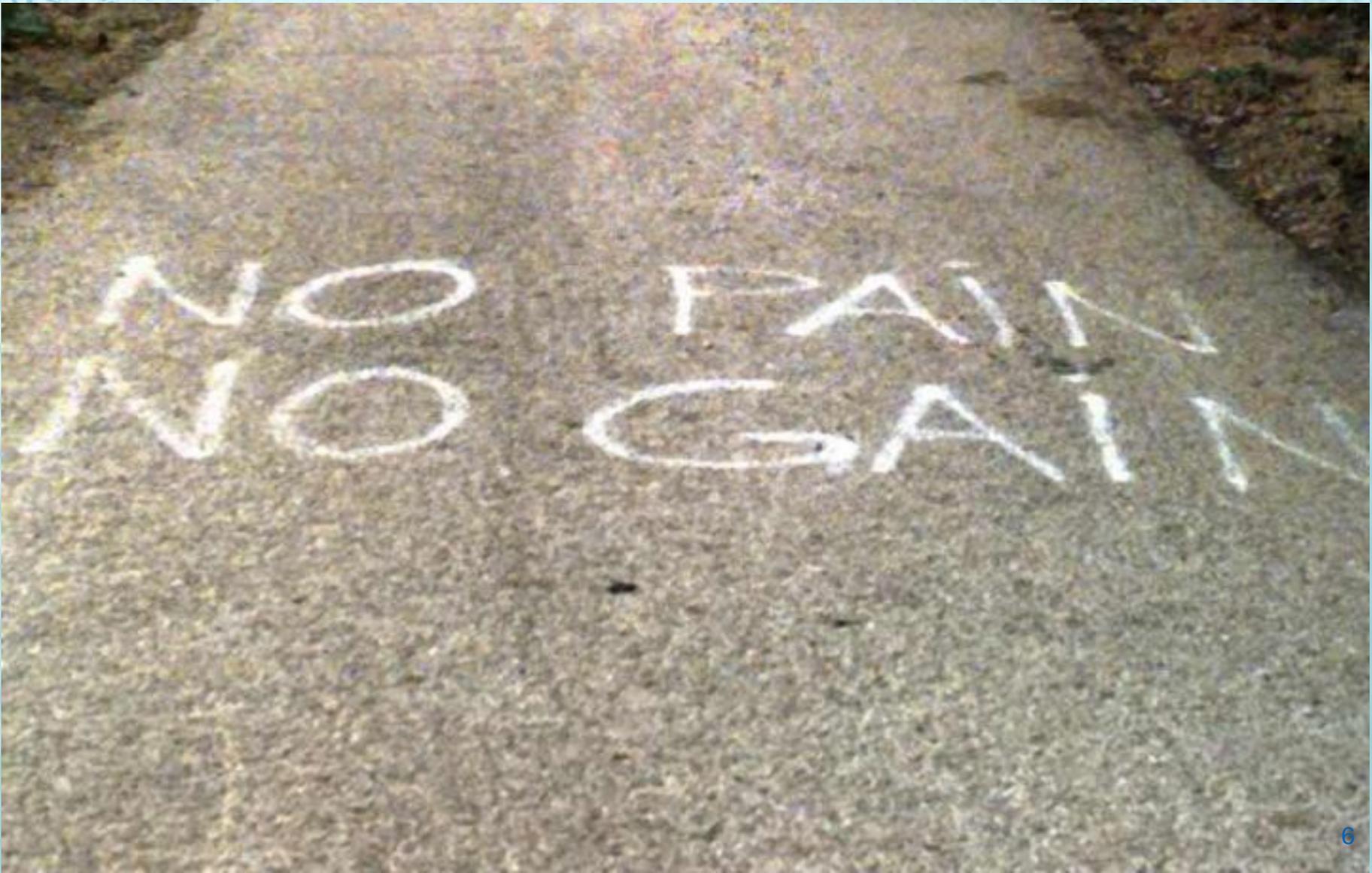
- ▶ 真真正正對手 - 自己 - 避免過份爭競
- ▶ 了解訓練帶來的生理反應

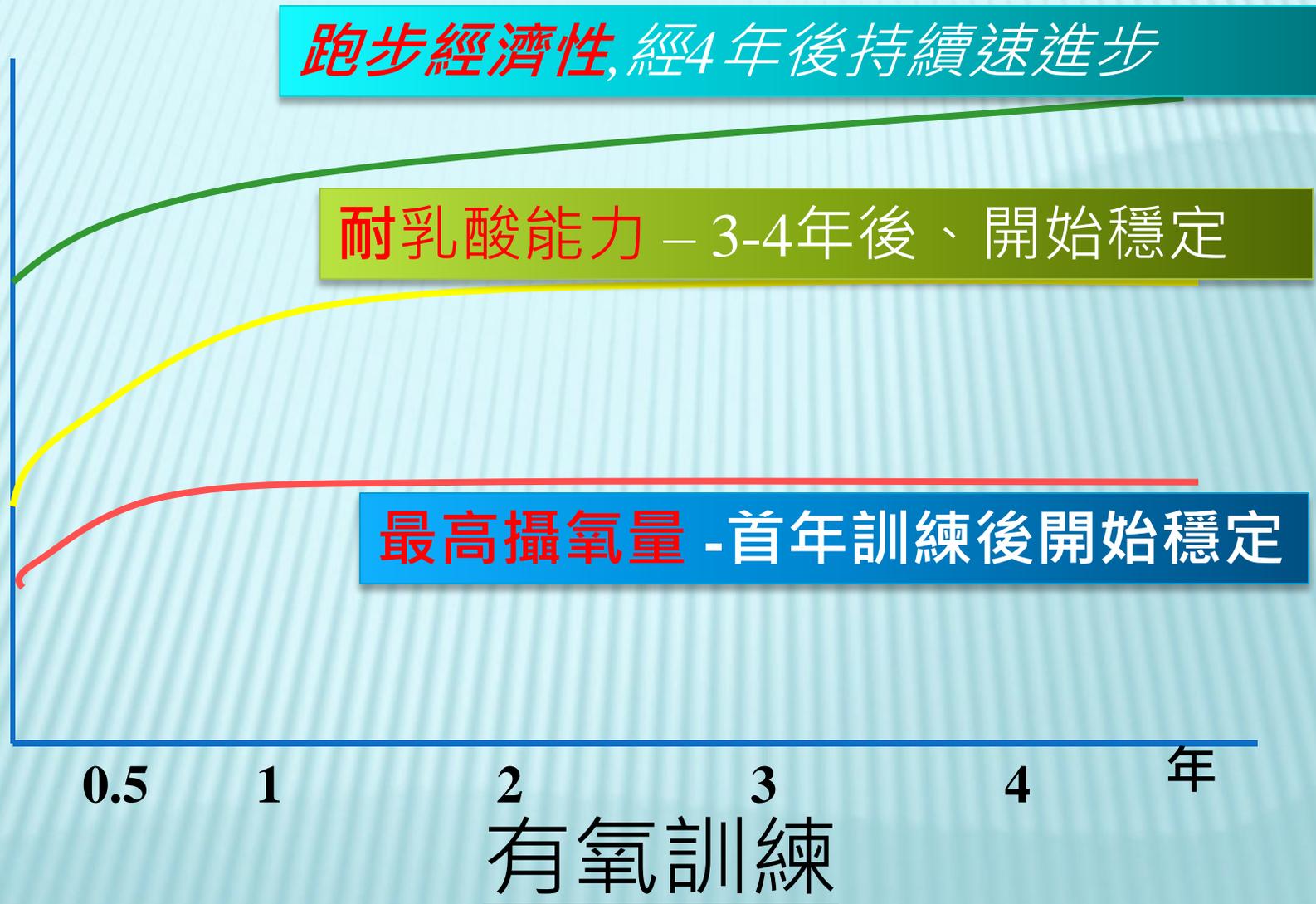


重點

- ▶ 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

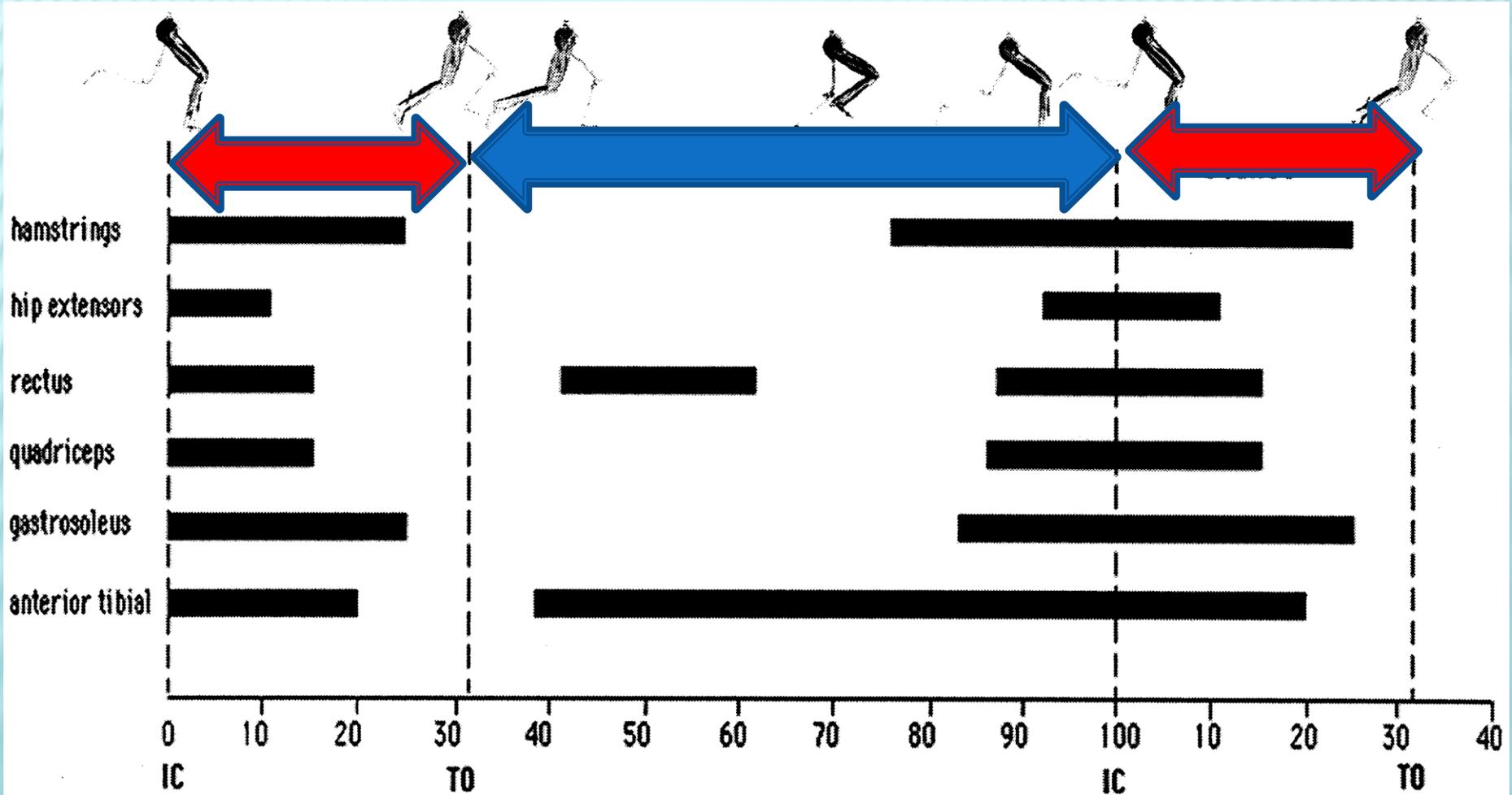
▶ 身軀

▶ 髖部

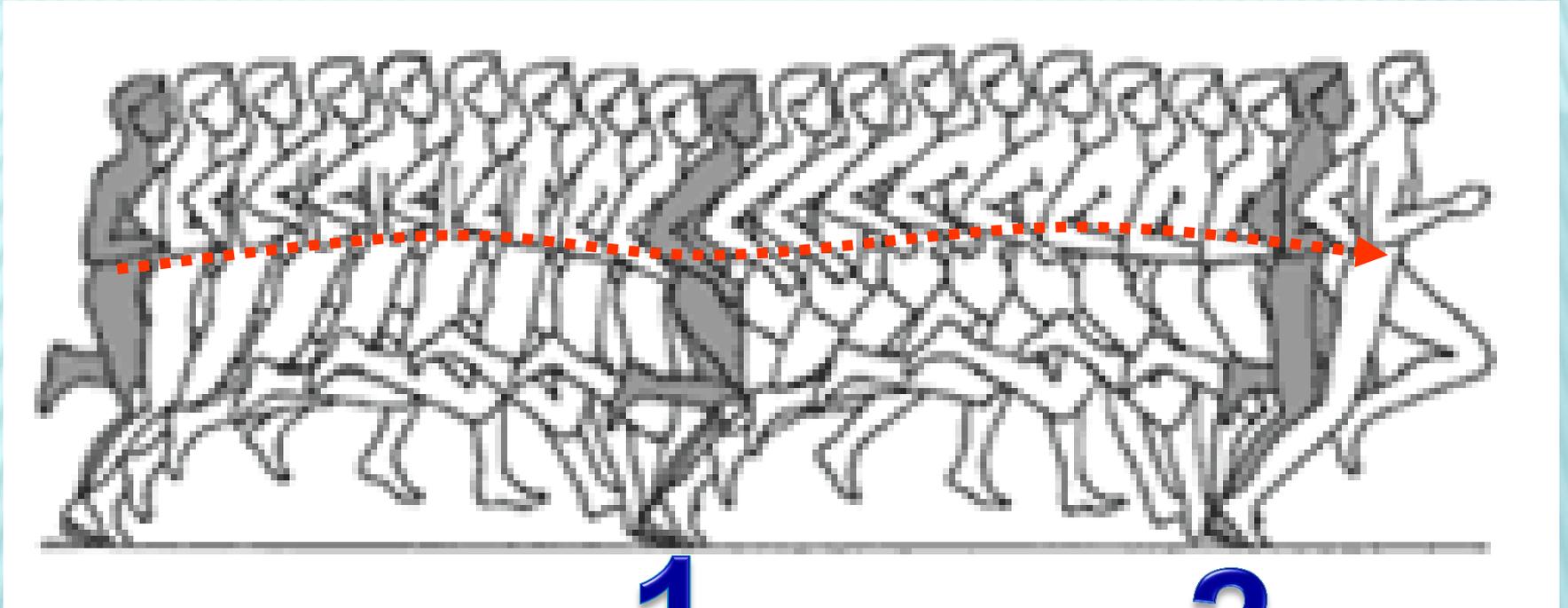
▶ 擺腿/步幅

▶ 腳掌

步幅 - 大步有冇好處?



完美跑姿？



1

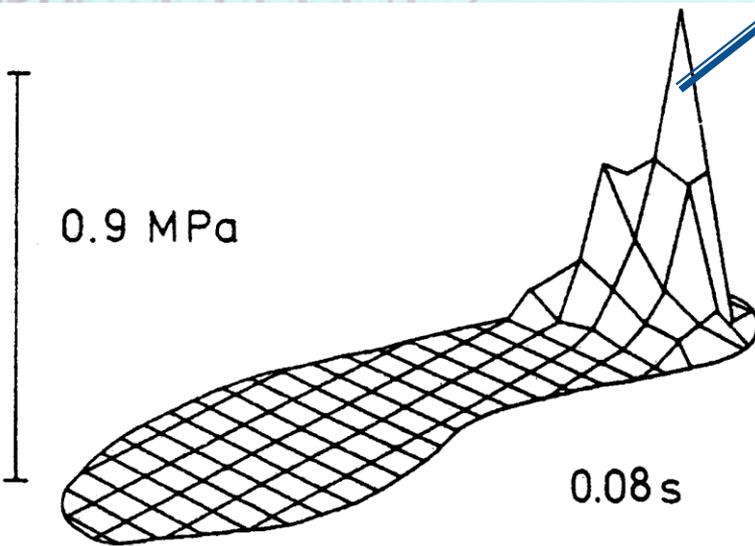
著地要放鬆

2

積極/快速後蹬

▶ 身體重心路線

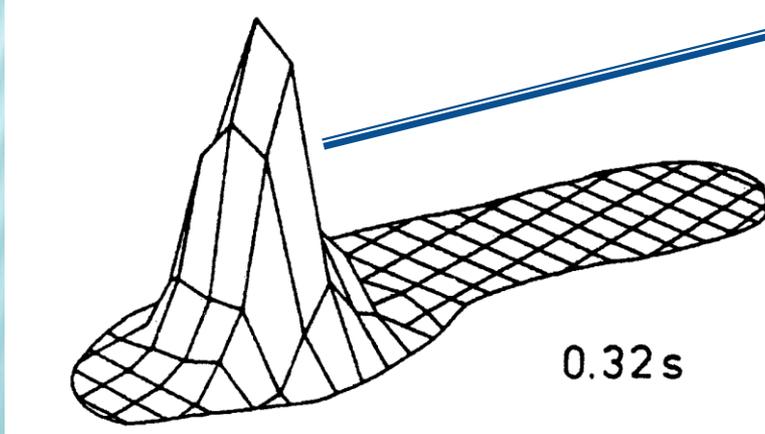
壓力中心



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

髖部維持中立,穩
定

適當縮短步長,加快步頻



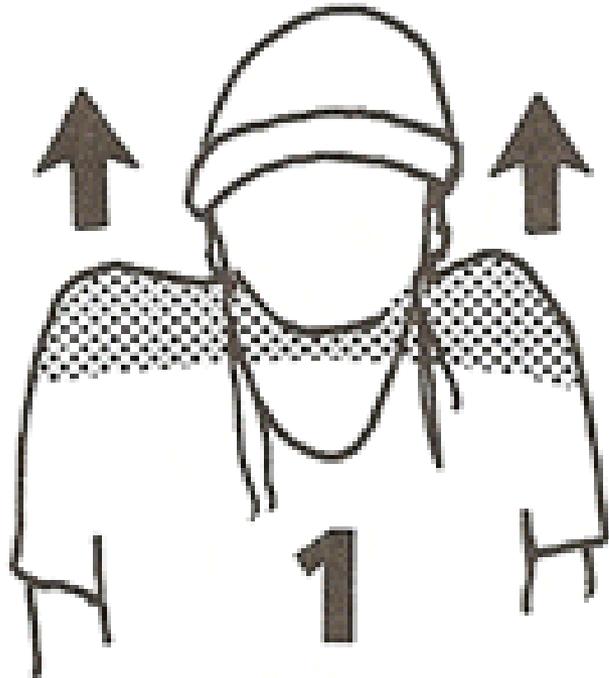
雙肩放鬆,平衡

兩臂小幅度前後方向與
步頻同節奏擺動

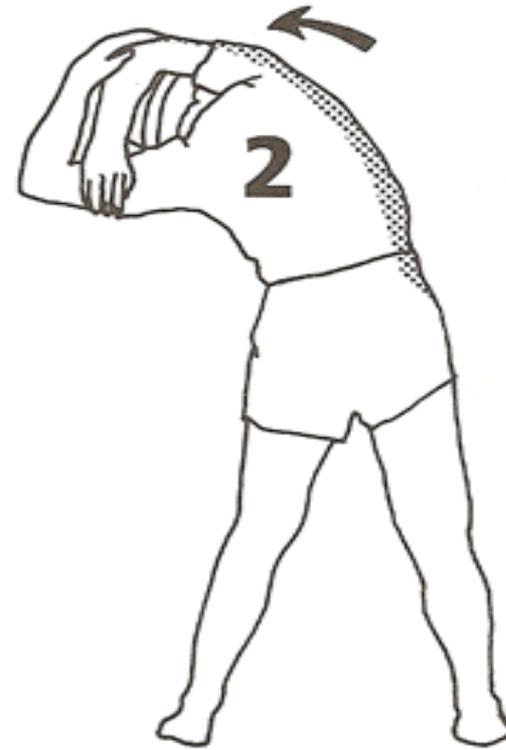
"重心高"

前腳掌或前腳掌外側由上向下著地,
然後過渡到全腳掌

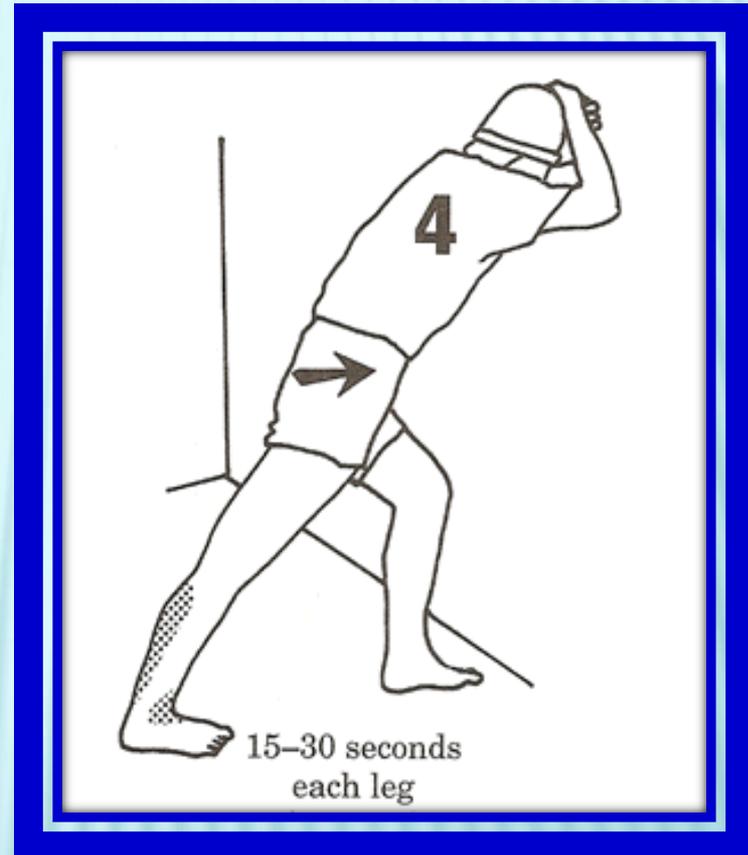
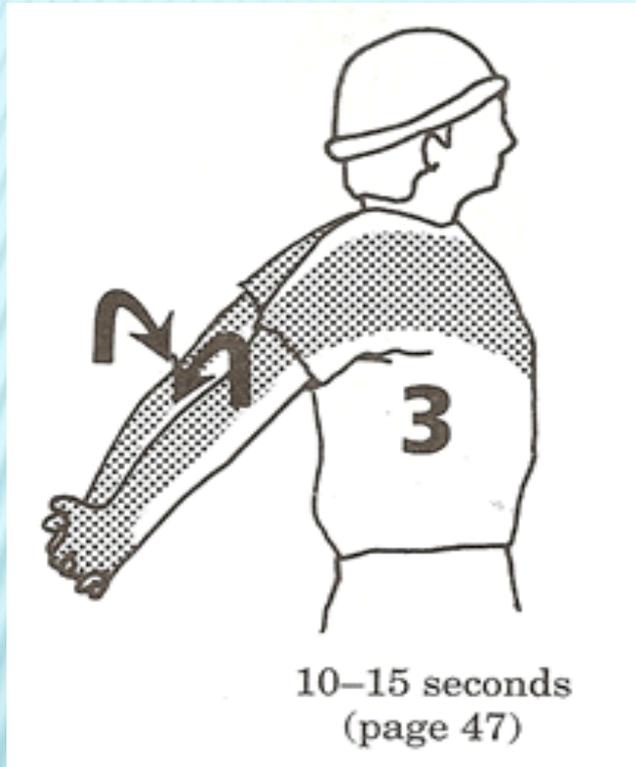
簡單伸展介紹



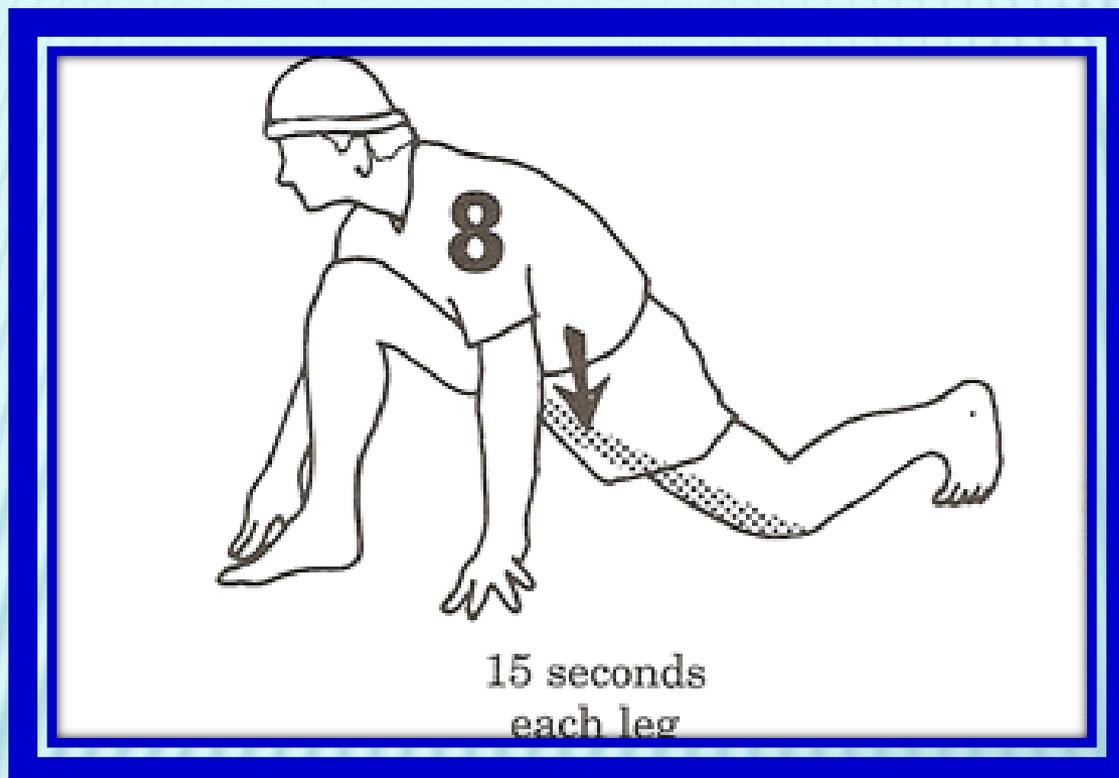
3-5 seconds
2 times



8-10 seconds
each side







其他有關問題

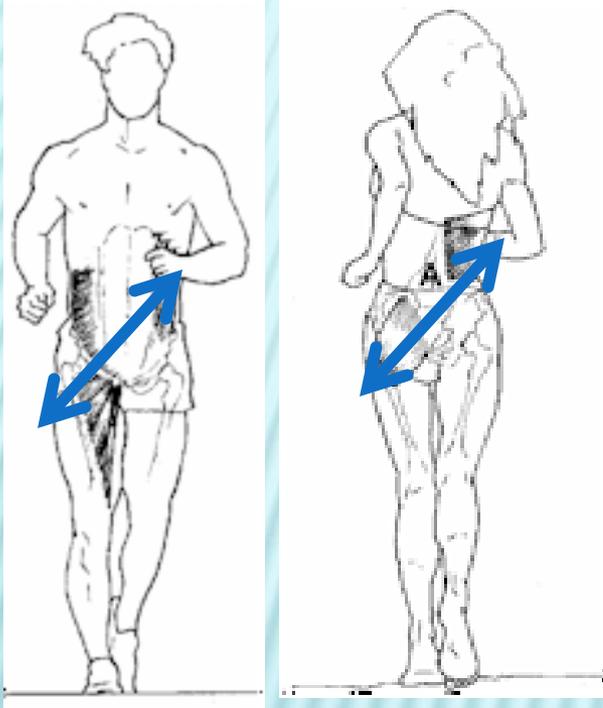
- ▶ 跟腱炎 (achilles tendonitis)
- ▶ 髂脛束綜合症 (iliotibial (IT) band syndrome)
- ▶ 足底筋膜炎 (plantar fasciitis)

Run for Fitness or Fit for run?

強化運動

2-3 X 每星期

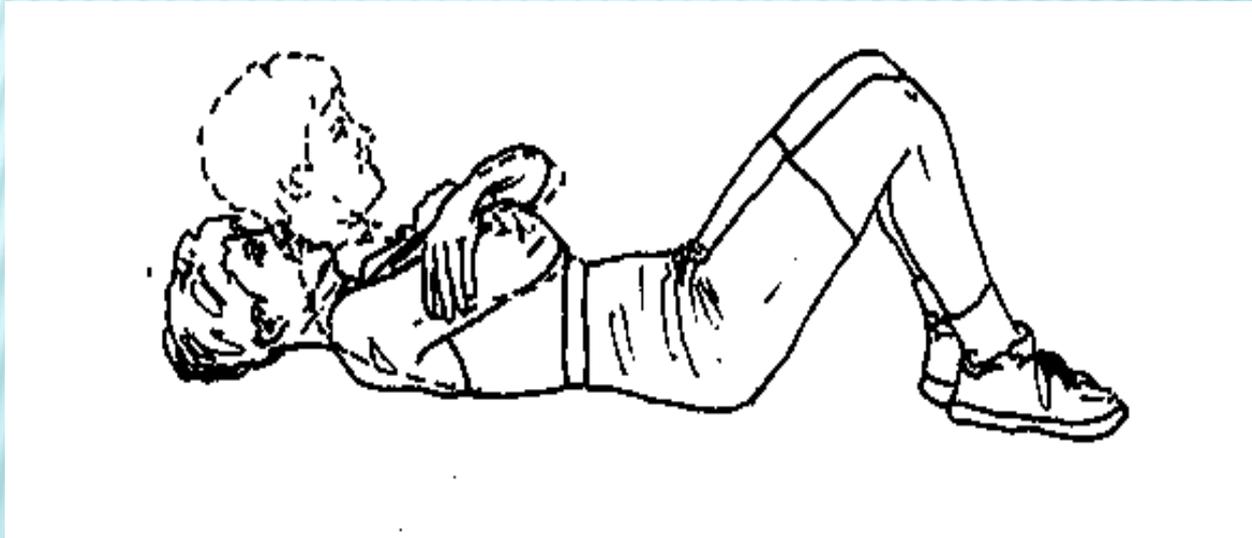
強化重點



跑步中對角(肌肉)
運動單位激發模式

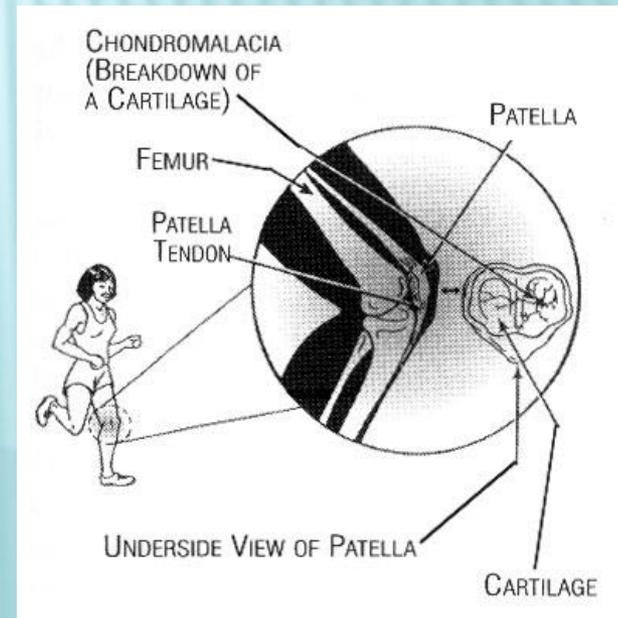
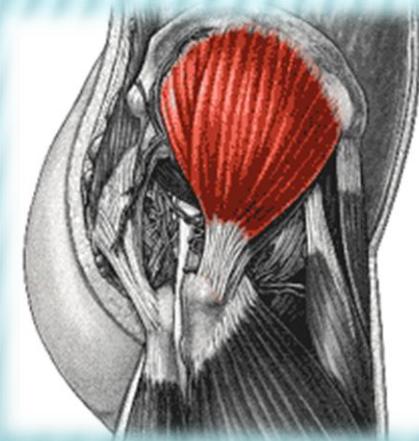
核心肌肉??

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