

Source : Apple Daily, A10
Date : 21/2/2010

維園打機 為馬拉松熱身

【本報訊】渣打馬拉松下周日起跑，昨今一連兩天的馬拉松嘉年華則於維園草地舉行，設立介紹馬拉松歷史及用品的攤位，更透過儀器矯正跑手跑姿，又會有電視遊戲 Wii 的跑步遊戲，讓選手熱身。醫生及學者都建議，跑手賽前一周應減少訓練，多睡眠及補充營養，比賽當天或較濕熱，需多補充水份。

賽前一周應多休息

馬會運動醫學及健康科學中心在場設攤位，提供跑步健康貼士，包括免費為跑手測量跑步姿勢，跑手只需在跑步機試跑，接駁的儀器會顯示足部動作是

否正常等，另外也會指導拉筋、熱身等正確方法。

嘉年華也有運動鞋衣物售賣、馬拉松歷史講解及遊戲等攤位，又有氣球攤位，專為親子跑手而設；跑手也可到場領取號碼布等。理大康復治療科學系副主任吳賢發說，無論是十公里、半馬或全馬拉松選手都應已完成大部份訓練，賽前一周應減少鍛煉多休息，補充營養尤其碳水化合物如米飯，少吃高脂食物。中大運動醫學科主任容樹恒說，鍛煉過多會引致足底筋膜炎等，若小休後仍感痛楚，便應停止訓練再求醫；比賽前要有足夠熱身，否則易拉傷肌肉。



■渣打馬拉松嘉年華設 Wii 跑步遊戲，連理大校長唐偉章（右）也被吸引，拿着遙控跑起來。黃耀興攝