

Source : Oriental Daily, A 12
Date : 21/21/2010

馬拉松臨近賽會助評估體能



■張先生(渣打員工)：「今年第二年跑十公里賽，有練跑備戰；新年時亦減少食年糕，希望保持最佳狀態，目標是保持水準。」



■方先生(中後)(社工)：「我和太太均是第一年參加十公里賽，五歲兒子(右)亦很想參加，早前曾一家大小到運動場跑步，除了鍛煉外，亦增進了一家人的感情。」

【本報訊】一年一度的長跑盛事渣打馬拉松已進入倒數階段，主辦單位昨日起一連兩日舉行「渣打馬拉松嘉年華2010」，除設有攤位遊戲及表演項目外，亦免費為運動健兒提供體能評估。有專家提醒參賽者，現時應減少技巧鍛煉，集中加強營養及心理方面的準備，他又指比賽當天或會較潮濕，參加者應穿着較通爽的衣服，以免出現痙攣或熱中風。

專家：逐步減鍛煉

渣打馬拉松將於下周日(廿八日)舉行，為了替各健兒打氣，主辦單位昨日於維多利亞公園草地舉行「渣打馬拉松嘉年華2010」開幕禮，邀請了失明長跑好手兼「看得見的希望」全球親善大使尹約基及其嚮導基賓拿，帶領約六、七十名小童參加「小小馬拉松」活動，為比賽打響頭炮。

渣打銀行(香港)有限公司執行董事及行政總裁洪丕正表示，今年參加馬拉松的人數增至六萬人，破紀錄於報名三星期內已經爆滿，「下一個目標是將活動推廣成為國際盛事，成為亞洲最大

型的長跑比賽，希望可以媲美倫敦等地的大型賽事。」

香港賽馬會運動醫學及健康科學中心和香港理工大學康復治療科學系亦設有攤位，向公眾宣揚預防及處理運動創傷的知識，並派出物理治療師即場為參觀者提供免費體能評估及諮詢服務。

理大康復治療科學系副主任吳賢發提醒參賽者，比賽只剩下一周，應逐

步減少技巧及心肺功能鍛煉，轉而控制營養及心理狀態，估計比賽當天會較潮濕，參加者應穿較吸汗的衣物，以免令體溫過高而容易疲倦，甚至出現痙攣或熱中風等情況。

香港中文大學醫學院運動醫學科主任容樹恒稱，不少平時較少跑步的參賽者可能因練習過量而出現慢性勞損，應停止練習並盡快求診。



■小小馬拉松由尹約基(右)及嚮導帶領開跑，為馬拉松打響頭炮。(麥潤田攝)