

Source : The Sun All
Date : 21/2/2010

備戰馬拉松現階段減操練

下周日舉行 宜加強營養調控心理

◆「小小馬拉松」由尹約基（前右）及嚮導基實拿（前左）帶領開跑，為馬拉松打響頭炮。



一年一度的長跑盛事渣打馬拉松已進入倒數階段，主辦單位由昨日起，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，參加者應穿着較吸汗通爽的衣服，以免出現痙攣或熱中風。

渣打馬拉松將於下周日元宵節（二十八日）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實拿，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。

能評估及諮詢服務。
理大康復治療科學系副系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，轉為控制營養及心理狀態，「盡量少食多脂肪食物，增加進食碳水化合物食品，比賽前不應吃得太飽，至少預留一小時讓食物充分消化。」他估計比賽當天會較潮濕，參加者應穿較吸汗通爽的衣服，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。

參加人數增至六萬

渣打銀行（香港）有限公司執行董事及行政總裁洪丕正表示，今年參加人數增加至六萬人，破紀錄於開始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，向公眾宣傳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

香港中文大學醫學院運動醫學科主任容樹恒表示，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，「若發現小腿、膝蓋或腳踝持續數日感酸痛，可能是慢性勞損的徵兆，應停止練習並盡快求診。」

另外，今年第二年參加賽事的理工大學，成功號召逾三千人參賽，以人數擊敗最近四年居首的香港大學，奪得今屆賽事的「鼎力支持大獎」。

市民點備戰？



渣打銀行員工
張先生（右）

「今年第二年跑十公里賽，有練跑備戰，新年亦減少食年糕，盼保持最佳狀態。」



方先生（中後）（社工）

「我和太太（左）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，除鍛煉外，亦增進了一家人的感情。」