

Source : Wen Wei Po, A3
Date : 21/21/2010

渣打馬拉松倒數 專家教備戰



■渣打馬拉松賽賽事主辦單位昨日起，一連兩天在維園舉行長跑嘉年華。
本報記者梁祖彝攝

【本報訊】(記者 鄭啟源)一年一度渣打馬拉松賽將於下周日展開，賽事吸引6萬人報名參加，是歷年人數最多。踏入最後備戰階段，長跑「新丁」或正忙於加緊操練，以求跑出最理想成績，但有運動醫學專家提醒，這做法反而會弄巧反拙，他表示賽前一周應減少訓練，多吃麵包或飯等碳水化合物，同時補充水份，賽前亦要做足熱身，以防肌肉拉傷。專家又指，比賽當日天氣潮濕會令參賽者容易疲倦，甚至出現痙攣及熱中風，選手應選擇穿着易吸汗的衣物出賽。

學者倡睡足吃麵包

理大康復治療科學系講座教授兼副系主任吳賢發表示，距離比賽只有一周，再進行肺活量或技術訓練，對提升比賽成績亦無太大幫助，相反選手現時應減少訓練，讓身體得到充分休息，同時要補充足夠營養及水份。他建議參賽者，在比賽前數天戒吃高脂肪食物、茶及咖

啡，多吃麵包、意粉或飯等碳水化合物儲備能量。

他續稱，賽前能否獲得充分休息是比賽關鍵，建議參賽者在賽前兩至三天，避免熬夜，確保每天最少有6至7小時睡眠。在比賽當日，參賽者最好提早起床，爭取在賽前1小時，進

食香蕉及麥皮等高能量食物，作最後的能量儲備。由於天文台預測比賽日濕度會較高，他又提醒參賽者，濕度高會令體內熱量難以揮發，增加出現痙攣及熱中風的風險，應穿上較吸汗的衣物出賽。

醫生促減低訓練量

威爾斯親王醫院運動醫學科主任容樹恒亦指，在最後備戰階段，參賽者不但要將訓練量減低，在賽前兩天更應停止練習，令身體保持最佳狀態。他表示，馬拉松參賽者普遍對運動創傷的警覺性不足，他表示大部分創傷都是在訓練時出現，而非正式比賽所致，「練習時如出現關節痛或腫脹，可能已出現慢性勞損，應盡早接受治療，並諮詢醫生意見再決定能否出賽。」

他又稱，比賽期間最多人出現肌肉拉傷或扭傷情況，故建議參賽者在比賽前，要做足熱身及拉鬆大腿肌肉避免受傷，在比賽完結後，參賽者亦應有充足休息和睡眠，恢復體力。



■方先生及方太太將參加賽事，家人一起練跑增進感情。



戰，新春更刻意戒食年糕，以保持最佳狀態。

戒食年糕

■參加10公里賽事的張先生表示，平日有到球場練跑備



或飯等碳水化合物，同時補充水份。
本報記者鄭啟源攝

促減訓練

■吳賢發建議參賽者，賽前一週應減少訓練，多吃麵包