

根據美國一項跟進二十年的研究發現，每週跑步累積跑程少於五十公里，可減低猝死風險近兩成。

10星期練跑課程

做好檢查就要積極備戰，半馬全馬跑手早應在半年前開始練跑，反而十公里新手就算現在先開始練跑亦未算遲。理大康復治療學系副教授楊世模就為零經驗新手，及已開始練跑且每星期累積跑程超過十五公里的跑手，設計了兩個訓練日程，每星期只須練跑兩日，總跑程增幅不多於10%，只要循序漸進，一樣可以輕鬆完成賽事，甚至可爭取好成績！

課程一：零經驗新手

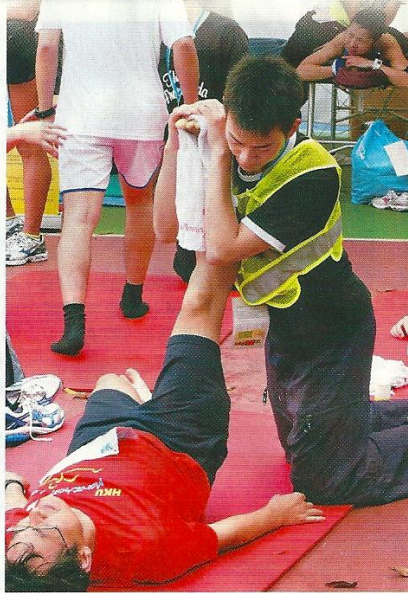
	Day 1 跑程 (km) / 跑速 (min/km)	Day 4 跑程 (km) / 跑速 (min/km)	總跑程 (km)
week 1	2.4/10	2.4/10	4.8
week 2	2.6/10	2.6/10	5.3
week 3	2.9/10	2.9/10	5.8
week 4	3.2/10	3.2/10	6.4
week 5	3.5/10	3.5/10	7.0
week 6	3.9/10	3.9/10	7.7
week 7	4.7/10	3.8/10	8.5
week 8	5.6/10	3.7/10	9.4
week 9	6.7/10	3.6/10	10.3
week 10	7.9/10	3.4/10	11.3

課程二：每週累積跑程 > 15km

	Day 1 跑程 (km) / 跑速 (min/km)	Day 4 跑程 (km) / 跑速 (min/km)	總跑程 (km)
week 1	5.0/9.0	5.0/9.0	10.0
week 2	5.0/8.8	5.0/8.8	10.0
week 3	5.0/8.8	5.5/8.8	11.0
week 4	5.0/8.6	5.5/8.6	11.0
week 5	5.0/8.6	6.1/8.6	12.1
week 6	5.0/8.3	6.1/8.3	12.1
week 7	5.0/8.3	5.3/8.3	13.3
week 8	5.0/8.3	5.3/8.1	13.3
week 9	5.0/8.3	5.1/8.1	14.6
week 10	5.0/8.1	5.1/7.9	14.6



理大楊世模教授(右二)提醒新手莫一開始練跑就搏命跑，無論跑程及跑速均應循序漸進。



練深肌

跑步是全身運動，練氣之餘，亦應強化肌肉，除有助增強耐力，亦為關節加強保護功效，避免傷患。理大楊世模教授建議，跑手每星期應進行以下肌肉訓練兩次。

針對：腹側肌



做法：以前臂及單腳支撐身體，保持挺直，維持60秒，左右兩邊為一組，共做2組。

功效：協調跑步時身體的擺動，及穩定軀幹與支撐腿，保持正確跑姿。

針對：腹直肌



做法：雙腳屈曲成90度，腹肌收縮，上身抬起。雙腳伸直，上身平躺，保持離地，腹肌保持收縮，做15次，共2組。

功效：保持跑步時軀幹微微傾前但保持挺直，強化此組肌肉有助提升表現。

針對：核心背肌



做法：以雙臂及雙腳支撐身體，保持挺直，維持60秒，做2次。

功效：保護脊椎

不過麥醫生強調，只要有足夠休息，不強谷，跑步對健康絕對有益，以德勝的情況而言，有家族遺傳性心臟病風險，練跑多年，可能已將病情減輕。長跑訓練無捷徑，一定要有充足時間，若柴娃娃報了半馬或長馬，今時今日仍未練跑，專家建議不如放棄，出年先捲土重來，反而十公里賽事，只要由現在開始的起心肝，仍可於最少十星期內完成訓練。理大康復治療學系副教授楊世模指出：「渣馬限定十公里賽事於兩小時內完成，就算行都行得完，若賽前進行十至十二星期訓練，要跑畢全程應該毫無難度，甚至可爭取好成績。」楊教授指出，跑手應循序漸進，根據「10」原則進行訓練，「開始時應以急步行為主，而跑程亦應慢慢增加，每星期的總跑程以10%加幅逐步增加，其間亦必須有足夠休息，不建議新手日日練。」

實事與願違。

麥耀光醫生分析：「德勝三條心臟血管中，有兩條分別收管三及六成，其中一條有鈣化情況，由纖維化演變至鈣化，估計有五年以上歷史，就現時情況而言，德勝屬中度冠心病，雖然暫時無危險，但建議作定期檢查，練跑可繼續，但競賽則宜改跑半馬，減低猝死風險。」

半馬及全馬對跑手體能需求甚大，流汗令電解質流失，及肌肉過勞都會引致抽筋，因此，比賽中要適量補水。