

長跑運動全攻略——健體・訓練・比賽（增訂版）

作者：楊世模

責任編輯：蔡祝音

封面設計：涂 慧

出版：商務印書館（香港）有限公司

香港筲箕灣耀興道3號東滙廣場8樓

<http://www.commercialpress.com.hk>

版次：2016年9月第1次印刷

©2016 商務印書館（香港）有限公司

ISBN 978 962 07 3439 7

ISBN 978 962 07 7189 7（電子版）

Printed in Hong Kong

版權所有 不得翻印

鳴謝香港運動攝影協會提供部分相片。

基於每人體質、病情各異，讀者如有健康問題，宜諮詢相關醫生的意見。本書作者已盡力提供最準確的資料，惟作者與出版社不會為任何對本書內容的應用負上醫療責任。

謹以此書獻給我的校長
郭慎墀太平紳士 MBE, JP
(1930-2012)



目錄

新版序

vi

初版序

viii

第一部分——強身健體篇

第一章

跑出健康人生

1.1 遠離亞健康	2
1.2 香港人習慣不運動	4
1.3 運動少病痛多	5
1.4 運動無分貧與富	6
1.5 跑步豈止如沐春風	7
1.6 身型窈窕的妙方	10

第二章

萬事起頭“易”

2.1 評估長跑風險	12
2.2 風險評估你要知	14
2.3 制訂個人長跑計劃	20
2.4 訓練入門第一擊：質與量的配合	25
2.5 第一次 10 公里跑訓練攻略	27
2.6 第一次半馬拉松訓練攻略	31
2.7 第一次全程馬拉松訓練攻略	33
2.8 “10+1” 訓練法能減少受傷嗎？	38
2.9 跑步危害心臟健康？	40

第二部分——技術訓練篇

第三章

掌握長跑技術訓練

- | | | |
|------|---------------|----|
| 3.1 | 從健步行、緩步跑到快跑 | 46 |
| 3.2 | 呼吸有法，呼吸與跑姿的配合 | 47 |
| 3.3 | 側腹痛的出現 | 49 |
| 3.4 | 步頻與步幅的配合 | 51 |
| 3.5 | 尋找適合自己的跑姿 | 53 |
| 3.6 | 掌握基本功，打好根基 | 56 |
| 3.7 | 驚人的反作用力 | 59 |
| 3.8 | 腳掌着地的落點爭議 | 60 |
| 3.9 | 軀幹支持跑姿：核心肌肉訓練 | 62 |
| 3.10 | 肌肉羣的輔助訓練 | 68 |

第四章

訓練方法與策略

- | | | |
|-----|-----------------|----|
| 4.1 | 長跑訓練 | 73 |
| 4.2 | 方法是手段，目標要清晰 | 74 |
| 4.3 | 從心出發看長跑訓練方法 | 74 |
| 4.4 | 長距離跑可“放心”去跑 | 77 |
| 4.5 | 低心率跑和 LSD 有分別嗎？ | 77 |
| 4.6 | 節奏跑要“用心”去跑 | 78 |

4.7	間歇跑要有“決心”去跑	79
4.8	訓練整體策略	80
4.9	衝刺間歇訓練及高強度間歇訓練	86
4.10	衝刺間歇訓練及高強度間歇訓練的 科研論證	87

第五章

預防受傷妙法

5.1	選擇理想的訓練環境	97
5.2	熱身不能防受傷	99
5.3	訓練後伸展最關鍵	100
5.4	10 分鐘放緩慢跑	101
5.5	12 招正確伸展運動	102
5.6	跑步鞋的興起與轉變	110
5.7	挑選適合的跑步鞋	112
5.8	腳形與步態分析	113
5.9	跑步鞋的普遍謬誤	119

第六章

壓力緊身衣與肌內效貼布

6.1	需要穿壓力緊身衣嗎？	121
6.2	肌內效貼布的效用	127

第七章

受傷及處理方法

- | | | |
|-----|-------------------|-----|
| 7.1 | 膝部最易受傷 | 135 |
| 7.2 | 追溯受傷源頭 | 137 |
| 7.3 | 受傷四大原因及基本處理 | 139 |
| 7.4 | 三種常見膝前痛症 | 142 |
| 7.5 | 改善髂脛束摩擦症候羣：強化股外側肌 | 152 |
| 7.6 | 分清脛骨痛與脛骨應力性骨折 | 154 |
| 7.7 | 改善腳跟腱炎：梯級輔助練習 | 157 |
| 7.8 | 改善足底筋膜炎：用腳抓毛巾 | 158 |

第八章

飲食均衡助鍛鍊

- | | | |
|-----|-------------|-----|
| 8.1 | 長跑能量消耗大 | 161 |
| 8.2 | 按運動量攝取碳水化合物 | 162 |
| 8.3 | 蛋白質修補肌肉纖維 | 164 |
| 8.4 | 適量攝取維他命及礦物質 | 166 |
| 8.5 | 儲醣原提升能量 | 168 |
| 8.6 | 補充水分，避免脫水 | 172 |

第三部分——比賽實戰篇

第九章

賽前輕鬆調整身心

9.1 賽前一星期：減低訓練量	176
9.2 賽前一日：忌換新鞋及裝備	178
9.3 比賽當日：吃低血糖指數早餐	179
9.4 應付天氣轉變	180
9.5 調整配速加強耐力	182
9.6 賽後放緩不可少	185

第十章

香港馬拉松全攻略

10.1 世界的馬拉松	186
10.2 香港的馬拉松	188
10.3 提升香港運動員質素	190
10.4 認清比賽賽道	195
10.5 賽道特色與體力分配	199
10.6 水站分佈及補充水量	202
10.7 新增輪椅賽	207
10.8 鄰近國家的馬拉松	208