

！刺衝前往子肚大着挺

……快更、遠更得跑·高更得跳 後媽媽了做

姐美呂 者記報本

女運動員，不再因為結婚生子而稍微她們要求「更高、更快、更遠」的堅定意志，而克利絲娜·森(挪威)、胡克絲(美國)、芭絲福(美國)產後復出的成功事例，讓人覺得，似乎她們當了媽媽之後跑得更快。

今年五月三十日午三點，美國著名的「長跑皇后」——馬麗·戴尼深信事實可以如此，端看自己怎麼做。這位來自美國八百五十二萬公里的紀錄，其中一英里並且是世界上最長的長跑女將，始終相信她還可以跑得更快，即使懷孕也不應阻擋她。

在她的丈夫里察·戴維奧立維拉和跑步出身的醫師的協助下，戴尼兒在懷孕九個月期間沒有間斷訓練，除了挺個大肚子，體型仍維持得很好，並且在產後不久，就開始比賽，在紐約的一項二英里賽跑中名列第六。

懷孕期間的運動，在醫學界還是個新領域，大多數人都不敢堅持太過極端的論調。戴尼兒聽從她的醫師、教練的忠告，並可能維持平時的訓練，包括間歇訓練、機械操、腳踏車和奧立維拉教練著名的循環訓練，只是強度減輕，也慢得多。

懷孕的前五個月戴尼兒仍繼續每天跑步，但後四個月，她大約每週跑兩三天才慢個一英里左右。在懷孕後期，她每天至少維持一項活動，或者舉重，或者在游泳池跑步，或者到田徑場作暖身操。

在整個過程中，史蘭尼夫婦都密切注意胎兒的反應，由於這年運動生涯已經有太多操之過急的教訓，戴尼兒這回盡力克制自己的急性子，不敢拿孩子當賭注。不過由於原本胎位就太低，戴尼兒花了

幸好一切妥協。產後第六天，比醫生囑咐的提早了兩天，她就忍不住開始跑步。比起前九個月懷著孩子的練習，儘管還是有點遲鈍感，戴尼兒覺得可真是輕鬆。

在懷孕期間戴尼兒曾因作跳躍運動而大吃苦頭，產後過早恢復正常訓練量，則使得她尾椎酸痛得沒辦法坐下，她經常與醫生聯

擊，逐一克服，事後她承認兩者都是錯誤的，她應該更有耐性些。

休息五天等尾椎疼痛消失後，她又開始每天一次慢跑外加循環訓練，然後

在產後一個半月，因為復視腿跟的疼痛後來又浪費了一個星期只能在泳池練，又挨針，才又逐漸恢復，但訓練程序反覆覆，沒辦法完全照產前的計畫訓練。

懷孕使戴尼兒重了二十八磅(約十三公斤)，大約產後六星期就完全恢復原來體重，訓練量也增加到每週四十英里左右。

這樣苦苦的訓練，戴尼兒自然是希望能夠和其他媽媽選手一樣，在產後復出反而更厲害，她的目標是八百公尺跑一分五十六秒九〇，以破世界紀錄為目標；一千五百公尺跑三分五十秒內，一英里四分十秒內，八七年世界田徑錦標賽和八八年的漢城奧運，也是她實現夢想的殿堂。

究竟媽媽選手是不是反而更強，戴尼兒希望確實如此，雖然至今尚無定論，但是其他女條的傑出表現，讓她覺得值得一試。

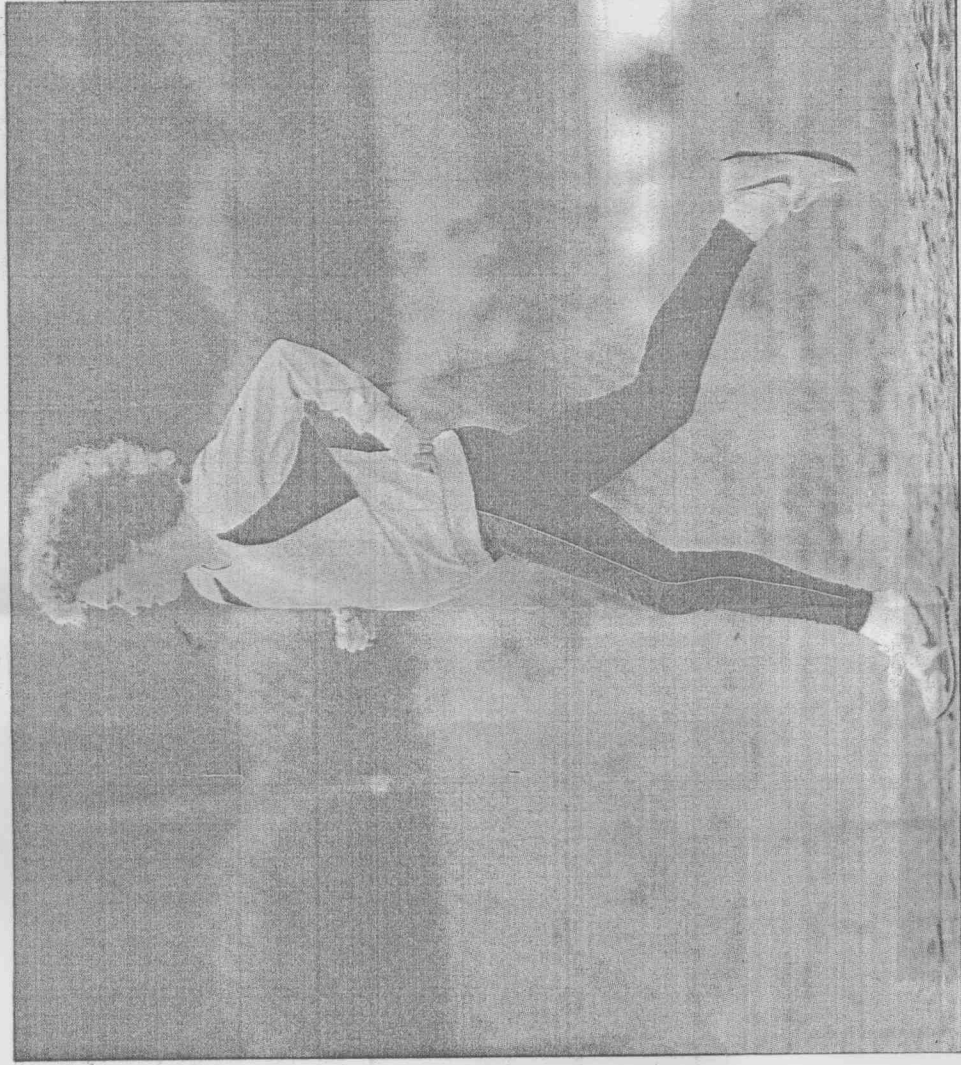
亞絲福是在去年和戴尼兒同一天生產，今年亞絲福的一百公尺十秒八八，居年度首條，二百公尺二十一秒九七居第二條，但擊敗過首條的東德選手德瑞琪樂。

至於克利絲娜·森，她這成人類有史以來第一個同時擁有五千公尺、一萬公尺、馬拉松世界紀錄的事例，也是在她生完寶兒之後。

而在洛杉磯奧運會大出鋒頭的胡克絲，原來名氣並不大，當了媽媽後反而威力四射，拿到二百、四百奧運金牌，如今已是巨星級女將。

還有蘇聯的中距離女將卡珊基娜，女子一千五百公尺和三千公尺世界紀錄保持人，也是在生完孩子後成績更加精進。

從女子一百公尺到馬拉松，除了結婚不久的德瑞琪樂和何齊爾位東德選手外，已經盡是媽媽選手的天下，這真是個值得推戴的現象。(取材自「跑步者」)



(圖右)。跑練子肚大着兒戴尼。
事從她助協，繫里手選餅鐵運重
(圖左)。練訓量重
(圖上)。福家全的尼蘭史。

