

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 2006年馬路松來源 民生報 日期 95. 2. 25 版面 B四版



2006年台灣國際馬拉松⑤

跑馬拉松 避免運動傷害

穿著合適配備 注意暖身 切忌超過身體極限

●跑步運動是目前國內最普遍的健身方式，不過要跑出健康，避免運動傷害，一些小細節不能忽略。

長跑名將吳文騫認為，一雙輕便、透氣、合腳的跑鞋是重要的基本配備，比賽時應避免穿新鞋。其次，一雙夠厚的棉質襪子，可以防止滑動，是避免磨出水泡的重要保護。

排汗透氣衫是跑友的良伴，長短則視比賽季節、氣溫決定，冬天要注意禦寒、保暖，夏天則要注意吸汗、防曬。

跑步最容易發生膝蓋的運動傷害，吳文騫認為主要原因是跑步姿勢不當。慢跑時擺臂、步幅不要太大，步伐以輕快為主，吳文騫特別強調，腰、背要挺直、重心稍微前傾，才能平均分散衝擊力，減少膝蓋的壓力。

跑步過程中，水分的補充很重要。吳文騫建議，寧可少量、多次的利用每個水站補充水分，等到感覺渴了才大量喝水，不僅解渴來不及，還會造成額外的負擔。

跑步後不要立刻停下來，多慢跑個10分鐘，作作大肌肉的伸展，可有助於緩和。

應邀來台的日本「馬拉松之神」山田敬藏給參加比賽跑友的建議是，溫和的開始，尤其上了年紀的人更要注意暖身；再來是調整步伐，了解身體極限，避免過分負荷；最重要的是持之以恆，養成規律運動習慣，才能跑出健康

(江彥文)

