

新手 10K 建議訓練時間表

	第 1 至 4 星期	第 5 至 8 星期	第 9 至 12 星期
星期一	休息	休息	休息
星期二	5K(E)	5K(E)	5K(E)
星期三	5K(E)	5K(E)	5K(E)
星期四	休息	休息	5K(E)
星期五	5K(E)	5K(E)	6-8K(M)
星期六	休息	5K(E)	5K(E)
星期日	10-12K(L)	10-12K(L)	10-12K(L)
每周跑量	25-27K	30-32K	36-40K

輕鬆跑(E)、
配速跑(M)、
長距離訓練(L)

10公里最少12星期準備

渣馬擬延期至

明年2月舉行，跑手

可望有更充足時間準備，特別是比賽經驗不多的新手，即使是報跑距離最短的10公里賽事，亦需最少12星期準備，制定訓練時間表由淺入深。

訓練時間表基本分成輕鬆跑(E)、配速跑(M或T)、長距離訓練(L)、間歇訓練、變速跑、肌力訓練、休息，然後以各四周的基礎、進展、高峰訓練，分三個階段提升訓練量。輕鬆跑即無速度限制，主要用來建立有氧基礎，為後續的強度練習做好準備。配速跑則是全程以平均速度完成，建立穩定的跑感及配速能力。長距離訓練將配速落在比賽配速及輕鬆跑之間，模擬比賽狀況。跑手可先以自己可以負荷的時間表嘗試，培養訓練習慣及信心，確保能穩定完成

四星期後才調整，先縮短休息日，再提高跑量，最後才是提升速度。

幾經波折，渣打馬拉松計劃延期至明年2月12日開跑，對於一眾準備就緒的跑友而言，無疑是好消息。不過，無論是新手抑或經驗老到，也有機會在跑步時突然肚痛，亦即坊間常說的「岔氣」。「岔氣」背後原因並非單純食得太飽，欲要預防這種多在運動時出現的肚痛影響表現，謹記做足熱身及參考以下方法，減輕痛楚來襲。

不少人在跑步甚或追巴士時會突然肚痛，這種俗稱為「岔氣」的肚痛專門術語名為「運動相關的暫時性腹痛」(Exercise-related transient abdominal pain, ETAP)，通常出現在胸腔和右上腹之間。根據統計顯示，雖然有運動習慣的人出現ETAP的比例較低，但即使是專業運動員亦有機會因不同原因在運動期間肚痛，當中除跑步外，游泳、單車及籃球等高強度的帶氧運動亦容易出現。因為在跑步前身體呈現靜止的狀態，而開始運動時肌肉收縮，但肺臟的反應跟不上時，在交感神經的作用下，使呼吸ETAP肌產生痙攣。

熱身不足致血液失衡

另一可能原因就是飯後馬上去運動，此時疼痛所發生的位置多在左側腰窩靠近脾臟位置，由於飯後血液會流至腸胃，但開始運動時血液需要傳送至四肢，這時脾臟開始收縮導致左側腰窩出現疼痛。此外，如果在身體還沒熱好身就全速跑步，會有大量的血液被送到下半身肌肉，讓全身的血液量失去平衡，這會以側腹疼痛的形式表現出來。而在運動前飲用高濃度液體，例如太甜的飲料或是太鹹的湯，也有可能誘發壁層腹膜刺激引起疼痛。

專家提醒，在運動前2至3個小時避免大量飲食，特別是高濃度的液體，可以選擇小分量且定時的方式進食，又或在出門前一小時吃完，讓食物盡早消化離開胃部，並適時喝水補充水分，從而有助於防止痙攣。日常訓練亦可透過以下方法，減低在運動時出現岔氣的機會。

調節呼吸

若在跑步時感到側腹痛，先要放慢速度，盡量拉長吸氣和呼氣時間，把空氣完全吸進後再吐出，放鬆橫膈膜有助於減緩疼痛。橫膈膜是一種強大的肌肉，它的功用是將腹腔內的器官與胸腔中的心臟和肺分開。當吸氣時，肺部充滿空氣，橫膈膜會下沉；呼氣時，橫膈膜會向上膨脹。如果淺呼吸，橫膈膜長時間處於緊繃的狀態，韌帶沒有機會得到放鬆。相反地，均勻地深呼吸，保證大量的空氣吸入肺部深處，橫膈膜就會下沉，就能放鬆橫膈膜減輕疼痛感。

做足熱身

運動前做足熱身，如把右臂高舉過頭頂，然後把身體向左側彎曲伸展，保持20至30秒，換邊重複。如果運動過程中側邊感到劇烈疼痛，建議停下運動、深呼吸，按摩或揉壓感到疼痛的地方，同時稍微向前彎曲。又或透過一些伸展動作舒緩疼痛，如將手臂向上舉、身體向後拉伸。

適時喝水

身體開始脫水時，會導致肌肉缺氧而產生小毛病。在運動前要確定補充足夠的水分，在運動過程中，每15分鐘就要補充120至180毫升的水。

■若在跑步時感到肚痛，可以伸展動作舒緩痛楚。



■渣馬延期舉行，跑手可望有更多時間準備。

渣馬迎跑訓練 好算點痛肚

