

圖1 圖2



圖3

1. 半蹲

站姿[圖1]，雙腳打開與肩同寬，手臂向前作平衡，臀部向後[圖2]，像坐椅子一樣往下坐，直到大腿與地面45度角[圖3]，再回到站姿。

重點：膝蓋不超過腳尖，膝蓋與腳尖同指一方向。

主要肌肉：臀大肌、股四頭肌、膕繩肌。

訓練目標：重複3組動作，每組10至15次，每組間休息30秒。



圖4

港人愛跑步 健康惺皮識朋友

2022年，亞洲運動及體適能專業學院公布「第五波疫情前後運動習慣調查」調查結果，當時學院於2022年6月20至28日期間訪問了700多名運動愛好者，了解大眾面對第五波疫情時，透過什麼運動去保持運動量，接近四成的受訪者以「居家健身」的方式保持運動量，而跑步及行山則有一成的捧場客。再去到未發生疫情前，《香港健身Guide》於2018年7月訪問超過900位市民，喜愛的運動前5位包括健身(62%)、跑步(46.5%)、行山

(46%)、游水(41.7%)及球類運動(38%)。

兩項調查均由筆者負責統籌，喜見跑步是香港人其中一項受歡迎的運動，跑步在香港受歡迎的原因如下：

- 1.香港人愈來愈注重健康，而跑步不需要花費「Book場」，也不用特地約朋友，可以說是只要準備好運動服裝及跑鞋，一個人都可隨時做運動（當然要記緊David Sir的忠告，跑步前一定要熱身）！
- 2.跑步同時是一個人的運動，也是一

個結交朋友的社交活動。香港有不少跑步社群和活動可以參加，讓人們可以認識新朋友。而除了年度「M」品牌大型盛事——「渣打香港馬拉松」外，每年香港有大大小小的跑步活動，例如3月舉行的「香港迪士尼樂園10K」以及首度舉行的「Wonder Woman Run Hong Kong」，亦吸引不少跑手參加。

有部分跑友為了提升跑步成績，甚至會聘請長跑教練作一對一私人訓練，從而掌握分析長跑強度、距離和步速的關係和

坊間許多入門級跑手均認為跑步這項運動「好簡單」，只需一對跑鞋便可隨時通街跑，因而出現抽筋、肌肉拉傷、筋膜炎等問題。因此，本報邀請AASFP長跑體適能教練李伯榮(David)教路，示範四招熱身動作，跑友只需跟住做，熱好身才去奔跑！

文：運動公關邱益忠、張鼎軒

跑步唔簡單 熱身四招防傷



David

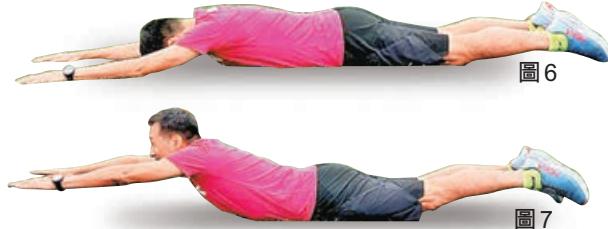


圖6

圖7

2. 單腳蹲

站姿[圖1]，將腳其中一腳往後摺起約45度角，僅以單腳站立[圖4]，收緊核心肌群從而增加身體平衡性，保持上身平衡，觸地面的腳慢慢降下[圖5]，然後回升到原來的位置。

重點：單腳蹲需要平衡力較多，可以用單手或雙手放於穩固椅子或欄杆作平衡。

主要肌肉：核心肌群、臀大肌、股四頭肌、足踝關節。

訓練目標：每條腿重複3組動作，每組10次，每組間休息30秒或左右交替做。



圖5

3. 俯卧超人式

俯伏於地面，雙手雙腳伸直，掌心向下[圖6]，上半身與伸直的雙腿慢慢向上抬起，離開地面，形態像超人飛翔動作[圖7]，然後回到起始位置。

主要肌肉：強化核心肌群和下背肌肉。

訓練目標：保持呼吸不懶氣停5到10秒，重複5至10次，改善全身血液循環。

4. 橋式

平躺在地上（可用瑜伽墊或毛巾）預備姿勢[圖8]，雙腳屈至膝下位置，腳掌貼地，雙手平放在身軀兩邊側掌心向地面[圖9]，收緊腹部慢慢抬起臀部，讓膝蓋、盆骨呈一斜角線[圖10]，再返回原位，不可過度延腰過於盆骨。

主要肌肉：腹直肌、腹橫肌、臀大肌、膕繩肌。

訓練目標：重複3組動作，每組10至15次，每組間休息30秒。



圖8

圖9



圖10

練習策略，以及常見傷患及訓練後處理，故近幾年長跑教練愈來愈渴市。亞洲運動及體適能專業學院過去曾舉辦30多班「長跑教練證書課程」，報讀的學生超過600人，筆者預計未來此數字會在短期內上升2到3倍。

Gordon 邱益忠

亞洲運動及體適能專業學院(AASFP)

運動公關/董事

香港健身Guide籌委組及調查組主席
青年創業軍《第二屆十大傑出創業青年選舉》
籌委組主席