

登山必定會遇上爬坡與下坡，即使面前是一片漫長陡坡，依然得一步一腳印的走上去，不過雙腿在發力前進沒多久，就可能

感到小腿開始痠痛，甚至出現抽筋。Isaac 參與超馬賽事經常長時間於山野奔跑，對此甚有心得，更指這是新手經常出現的情況：「新手上山最容易遇上問題包括用力不當、姿勢錯誤及呼吸不協調。尤其是新手上山看到斜坡容易急於上衝，全身肌肉一直保持繃緊，呼吸亦未能配合動作節奏，就會加速疲累，且容易重心不穩。」

雙手撐在盆骨上方，讓身體上半身挺直，保持呼吸通暢，亦可以動用身體不同肌肉一同發力支撐。另一個方法是以左右弓步在斜坡交替上行，都能減輕負擔。落山的時候重心應微微向後，亦可以『之』字路線行走減緩坡度，減輕大腿股四頭肌承受的壓力。」

不過，他亦提醒登山人士切忌勉強行進：「若感到疲累，或者已經出現不適，最好應即時停下休息，以及補充足夠水分及電解質，體能逐漸回復後才繼續行進。當然，平常最好也能多練習上落樓梯或者斜路，提升體能自然能更有餘裕享受山野樂趣。」

Isaac 指新手經常因急於上坡令體能消耗太快。



超馬跑手教路登山省力法

輕鬆上落山

細步又腰走之字



郊遊登山的初學者，看到長長的斜坡或樓梯，往往走到中途已經累得上氣不接下氣，甚至出現抽筋影響行進。其實只要掌握一些基礎登山步法，就能於山野健步如飛、提升耐力，香港超馬跑手袁允灝 (Isaac) 就為大家介紹幾個登山省力法，讓初學者與資深老手都能盡情享受山野樂趣。

圖、文：郭思華



雙手托腰放於盆骨後方，有助挺直上半身及分散壓力。



左右弓步上斜，亦可以利用不同肌肉分擔壓力。

行山抽筋急救動作

小腿後方抽筋

可以扶牆或路旁扶手站立，將抽筋的腳向後邁一步，腳跟着地，身體重心慢慢向前移，感到肌肉有拉扯感後保持8至10秒，拉伸後腿小腿肌肉。



■ 小腿後方抽筋伸展法

小腿前方抽筋

扶牆或路旁扶手站立，將抽筋的腳向後邁一步，腳尖點地，身體重心慢慢向前移，當感到有拉扯感後

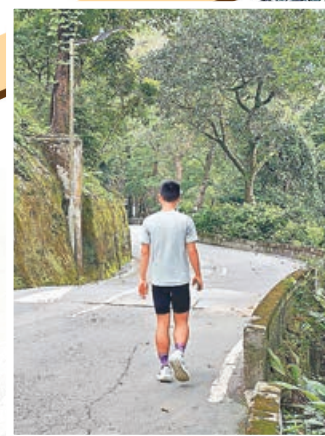


■ 小腿前方抽筋伸展法

保持8至10秒，拉伸小腿前方的脛前肌。亦可輕輕按摩小腿前側肌肉緩解疼痛。



下坡時身體重心微微向後，保持輕鬆心情有助減輕疲累。



Isaac 提醒登山人主要做好熱身。

姿勢不當易抽筋 腳掌落地減負擔

大自然是最好的導師，Isaac 亦笑言在山野間最能體驗何謂「欲速則不達」，皆因登山新手容易因心情興奮或者挑戰自我而大步猛衝，殊不知這卻是最易得不償失的一步。

山野行進不時會看見有人大步前進，甚至跨步上樓梯，以為會比別人快，但半途往往已因為抽筋無法前進，最後反而比別人慢。Isaac 指這正是新手常犯的錯誤：

「新手最常見問題之一就是步伐過大，加上經常用腳尖落地或腳尖習慣持續上勾，都會令肌肉一直受拉扯又無法放鬆休息，引致小腿前後的肌肉都容易抽筋。」

他提醒道：「如果想減小小腿抽筋的機會，就要注意避免以腳尖落地，若改以全腳掌落地可以減少對肌肉的拉扯和壓力。出發前做好充足的熱身及伸展，亦有助減少抽筋的機會。」