



▶年屆67的周潤發(中)早前亦首度參加渣打馬拉松。



▶藉着跑步,「50+」朋友打破了過往的人生框框。



◀李嘉綸(左三)指導一班「50+」朋友,通過跑步開展精彩人生。

「香港氣袋」指導 周潤發作榜樣

50+ 跑手 精彩大踏步



人到了50歲或以上(50+)，便不能像年輕人般進行劇烈運動？多名「50+」健兒身體力行，參與健步走/跑步學堂，得到本地著名「氣袋」李嘉綸指導下，證明跑步無分老幼，人生踏入新階段依然可以多姿多彩。他們和李教練還異口同聲指出跑步對日常生活大有裨益，如不會容易跌倒受傷、有氣有力追巴士等。

大公報記者 黃智佳(文、圖)



掃一掃 有片睇



香港近年跑步風氣甚盛，大大小小賽事極受歡迎，有一班「50+」跑手並非賽事常客，但談到跑步眉飛色舞。說的是明愛堅道社區中心退休人士服務「不一樣50+ ~ 精彩人生下半場」計劃其中一個課程：健步走/跑步學堂的學生，他們逢周六在跑馬地運動場準備上課時，高高興興說67歲影帝周潤發便是最好的榜樣，後者帶着盧海鵬跑山，助患上糖尿病的盧海鵬2018年接受「通波仔」手術後要撐拐杖行路，變成慢跑5公里都不成問題。他們對跑步的好處如數家珍，正因為親身體會。疫情前已參加健步走/跑步學堂的李先生表示，身心都大有裨益：「我已經61歲，現在半退休，之前當職業司機，腳部肌肉漸漸退化，於是嘗試跑步，因為勝在方便，隨時隨地穿上鞋便可以練習。」

士，上車後也能上上層坐。負責學堂的美愛堅道社區中心社工同事周麗霞姑娘還安排我參與義工活動，令我生活更充實，故我要多謝李嘉綸教練細心指導之外，還要感激周姑娘悉心安排。」聽到學生的感想，李嘉綸教練總結跑步益處：「跑步可助強化心肺功能和骨骼肌肉、關節更加靈活和反應更快，這對日常生活都大有幫助。」周姑娘也指出，希望學堂能打破框框，「50+」人士做運動不一定只有太極和跳舞等，她說：「很多逾50歲人士退休後，沒有生活重擔，希望活得健康，這學堂是給予他們新赛道，改變過往只有數種運動適合他們的觀念。」

跑10公里絕無問題

參加學堂後，我發現不只腳部，而是全身肌肉配合得更好，平時走路不會輕易跌倒。我還發現人生到此階段還可以做到很多東西，以前跑100、200米便氣喘，現在3至10公里都沒問題。」

強化心肺骨骼肌肉

已退休的63歲學員阿姿附和稱：「我之前主要游泳，跑步是輔助，但慢慢發現跑步令下肢更有力，不僅多巴

李嘉綸：受訓後跑半馬最有樂趣

經過長時間的訓練，「50+」跑手也可以挑戰長跑。健步走/跑步學堂教練李嘉綸指出，半馬拉松是最適合他們的賽事，還希望他們從中可以體驗跑步的樂趣，才能堅持將跑步變成一種習慣。

有成功感就會堅持

不少健步走/跑步學堂的學員疫情前已經參與，心肺功能和肌肉力量日漸改進，逐步可以挑戰更高的目標。李嘉綸便提出以半馬為目標：「年過半百，身體機能無疑已過巔峰，所以不能過分催谷，不要逞英雄。對他們來說，10公里賽事整體速度太快，全馬約42公里太長，半

馬便剛好。」在李嘉綸眼中，「50+」跑手出戰半馬不是終極挑戰，而成功的第一步。他解釋：「不少年過百人士較少運動，我希望他們通過跑步得到成就感，找到樂趣，這樣才能堅持跑下去。」

李嘉綸小檔案

- 出生日期：1956年1月24日 (67歲)
- 身高：1米64
- 全馬最佳時間：2小時27分03秒
- 半馬最佳時間：1小時10分04秒
- 10公里最佳時間：31分55秒

焦點水史

- 1999、2001 渣打香港馬拉松本地冠軍
- 1993 田總最佳運動員



▲▲不論專家或業餘跑手，運動前的熱身都不能偷懶。



一切由步行姿勢開始

健步走/跑步學堂，顧名思義學員不一定甫開始便要學跑步，可以先從步行姿勢着手，然後循序漸進。明愛堅道社區中心社工同事周麗霞姑娘和李嘉綸教練都希望不斷調整課程內容，務求助「50+」人士更容易跟上步伐。

以為跑步很易？姿勢正確與否卻是另一回事。最初，李嘉綸教練指導學員跑步，卻發現效果未如理想：「年過半百，人的領悟力難免下跌，所以我要花更多時間講解和示範正確姿態，遇上不少困難。」周麗霞姑娘補充：「他們不習慣運動，跑圈和上落斜路都有難度，故學員人數不太穩定。」

有見及此，周姑娘和李教練一齊調整課程，決定由最基本做起。周姑娘表示：「由走路姿態開始，李嘉綸教導學生正確的姿勢和呼吸技巧，助他們步行一段距離也保持呼吸暢順，從而建立信心，然後「升呢」進行健

步、緩步跑和跑步訓練，所以課程名稱包括健步走和跑步。」周姑娘強調，「50+」跑步也不一定要快：「我們不斷修改課程內容，就是要擴闊他們的視野，正如跑步並非只追求速度，慢慢跑也可以。」

健步走/跑步學堂資料

- 上堂日期：4月1、15、22、29日 (逢星期六)
- 上堂時間：下午4時至6時
- 上堂地點：跑馬地運動場
- 名額：10人
- 費用：120元
- 報名方法：請親臨明愛堅道社區中心辦理報名手續(地址：香港堅道2號明愛235室)
- 查詢電話：28434652
- 負責職員：周麗霞姑娘
- 備註：5月後尚有新的課程，請留意日後公布

李嘉綸 教你跑步姿勢

明愛堅道社區中心社工同事周麗霞姑娘建議，初學者不要單獨進行健步走或跑步練習，參加訓練班不僅有教練指導，還有年紀接近的學員互相鼓勵。健步走/跑步學堂教練李嘉綸強調跑步姿勢正確便不會受傷，並親自指出4大要訣。



李嘉綸指出跑步期間，軀幹要保持穩固，不能搖擺，雙手只作前後擺動，同時無論平路、上或落斜，上半身都要稍稍向前傾。所謂向前傾不是頸部伸長，也不是胸口稍壓前，而是起步時上半身先傾前如倒下，產生動力引領雙腳起跑。

鞋子

李嘉綸並不講究鞋款，但堅持買鞋時，腳跟緊貼鞋筒最後，鞋尖一定要有一隻手指的空間，而且要重新穿鞋帶，不要綁得太緊，確保腳背沒有受壓迫而不舒服。這是因為長跑會令腳部腫脹，所以鞋子不能太緊，否則會導致腳指甲瘀黑等。



膝蓋



坊間有指跑步容易「傷膝」，李嘉綸強調問題出於姿勢。他指出只要每跑一步都用力提高大腿，無論腳尖、中間或腳跟落地，膝蓋都要保持在腳掌之後，姿勢便屬正確，當中以腳跟落地最安全。膝部太前的話，關節便會承受很大壓力，引致受傷。



上半身



落斜

有人落斜跑到頭痛或腰痛，李嘉綸指出全因沒有保持上述的正確姿勢。落斜時，跑手腳跟先落地，此時膝部一定要在腳掌之後，否則受壓容易受傷，同時上半身要傾前，向後傾的話，反彈力便從腳傳到頭，腰部所受的壓力也很大。



▶人人會跑步，但不一定人人識跑步，步姿與呼吸都是跑手重要環節。



掃一掃 有片睇