

慎選保暖衣物

跑馬拉松動輒需要二至六小時，在冬季跑手身體會大量排汗之餘，外露的手腳又可能會感到冰冷，應如何選擇跑步衣物？養和醫院物理治療師陳家銘說，冬季跑步衣物裝備最重要是排汗及保暖功能兼備，其次是質料柔軟。

1

選擇排汗功能的衣物，使汗水能在短時間內排出並蒸發，讓跑手身體保持乾爽，使跑步時更加輕鬆。

2

穿着緊身的衫和褲，在短時間內提升肌肉溫度，貼身的剪裁和彈性的物料，可以保暖又不會影響四肢活動。

3

喜歡穿着短袖衫褲或背心的跑手，可加添手袖或腳套（右上圖）保暖。而手掌在跑步期間外露，因沒有太大的運動量，手指頭會感到冰冷，可穿着手套保暖。

4

跑手應選擇質地柔軟的衣物，減少因跑步時衣物與皮膚磨擦而損傷。



國際大型馬拉松賽事快將在香港舉行，大批參加市民已密鑼緊鼓積極備戰，正所謂既有姿勢又有實際，跑手除了鍛練體能、正確跑姿外，專業的跑步裝備亦不可缺少，但市面上的跑步用品五花八門，應如何挑選適合自己的裝備？專業的裝備又是否能提升跑步表現及預防受傷？

撰文：黃敏寧 攝影：楊耀文 產品提供：GigaSports（太古城分店 電話：2915 3360）

設計：林彥博

養和醫院物理治療師
陳家銘



養和醫院物理治療師
劉焯霆



跑鞋種類 知多少

跑鞋與跑手關係密切，一定要慎選。陳家銘說，專業跑鞋標榜穿着後能提升表現及減少受傷，暫時未有準確的研究數據證實哪一款跑鞋功能上較佳。選購跑鞋時除了注重款式外，亦要因應個人的跑姿和腳形，而選擇適合自己的跑鞋。一般的跑鞋可分為傳統跑鞋、特厚底跑鞋和薄底跑鞋三類。

特厚底跑鞋：

近年興起的特厚底跑鞋以近似海綿的物料製造，包覆性高，能夠保護腳掌部，而鞋底與鞋內底之間的一層加厚，增加吸震能力。但厚底同時減低了地面給腳掌的感覺輸入，令身體較倚賴鞋提供的避震。



薄底跑鞋：

或稱赤足感跑鞋，人類的筋腱肌肉及關節本來就是一個避震系統，薄底跑鞋可透過較強的地感來訓練身體本能的避震能力，從而改善跑姿。鞋重量較輕亦有利跑出較高步頻。但初試穿着薄底跑鞋必需循序漸進，讓腳掌肌肉適應避震的工作，而且要配合良好跑姿，否則反而會引致腳部受傷。



中厚底跑鞋：

即傳統跑鞋，佔跑鞋的大多數，鞋底腳跟及腳尖厚度有明顯差距，足弓位置有支撐，把腳掌穩定在鞋內；鞋底有避震功能，腳跟位置避震一般會較前掌多。



▶ 選鞋時需預留鞋頭及腳趾空間，並嘗試跑步以確保舒適。



護膝能否保護關節？

很多跑手都有膝痛問題，穿上護膝是否就能夠保護關節？陳家銘說，如跑手本身膝關節曾受過傷引致韌帶有鬆弛的問題，穿上護膝是可以彌補的，並提供額外保護。但沒有膝部傷患人士使用護膝，暫時未有大型研究證明能有效減低跑步時的膝痛。選擇護膝時要留意不能過緊，否則可能會影響血液循環，導致腳部水腫。



陳家銘強調，良好的跑姿及輕快的步頻能有效減低跑步對下肢關節帶來的撞擊。良好的跑姿應包含以下特點：

- 1 身體適量前傾；
- 2 腳着地位置應接近盆骨下方，不宜太前；
- 3 着地時膝關節保持微屈；
- 4 至於步頻，初階跑手應達每分鐘一百六十步以上，較有經驗跑手可達每分鐘一百八十步以上為佳。當發現關節穩定性不足，可加強鍛練大腿肌肉以保護膝關節。

跑手常見傷患

肌肉缺乏鍛煉、過度的練習都會對下肢造成傷患，養和醫院物理治療師劉焯靈說，跑步前的熱身非常重要，讓筋腱保持柔韌性，避免受傷。跑手常見的傷患包括：

- 1 髂胫束症候群 (Iliotibial Band Syndrome)，跑手的訓練不恰當（例如：過多上落斜）、跑姿問題或肌肉強度不均等，都會導致股骨近膝關節外側產生疼痛。
- 2 前脛骨痛症 (Shin Splint) 跑手長時間訓練下，脛骨承受大量的壓力，導致小腿脛骨出現炎症，壓力可來自人體力學問題，訓練強度激增或肌肉緊張耐力不足等。
- 3 足底筋膜炎 (Plantar Fasciitis)，過度或長時間訓練、足弓過高/扁平足弓及腳跟筋腱柔韌性不足，都會較容易導致筋膜炎。

劉焯靈建議，跑步前一定要熱身及伸展，並多進行肌肉鍛煉，特別是髖關節外展肌及足底肌肉。

跑步前一定要進行熱身及伸展，日常多進行肌肉鍛煉。



選鞋小貼士

- 1 預留鞋頭及腳趾之間的空間，讓腳趾在鞋內有足夠位置可以活動。
- 2 腳跟及腳尖的坡度不宜太大，以免養成步距大、伸直膝關節着地和腳跟先着地等習慣。
- 3 結構性扁平足人士宜選擇對足弓支撐較強的跑鞋。
- 4 跑手最好是有兩對或以上不同款跑鞋交替使用，讓不同的肌肉都得到鍛煉，亦減少同一組肌肉勞損。
- 5 穿着襪子試鞋。
- 6 試鞋時可嘗試跑步，確保穿着跑步舒適。
- 7 宜在黃昏時分選購跑鞋。

知身選

跑步裝備