

馬拉松課程分享 by 林枝旺

很榮幸獲邀參加新北市馬拉松協會所舉辦的 2014 北馬櫻花馬初馬教練團上課活動，接受游象錄(前會長)的授業解惑獲益匪淺，茲將上課內容整理分享，期待愛馬跑者皆能受益。如有疏漏錯誤之處，望眾會員指正。

A.初馬

練習篇

- 1.俗話說：「練武不練功，到頭一場空。」跑馬拉松如不練習，一定會跑得很辛苦。
- 2.希望初馬跑者能將周練習量的目標設定成 70 公里，沒達到不須有罪惡感，但要盡力。
- 3.每周練習要安排一日的休息日，讓肌肉與身體機能有恢復的機會。
- 4.每次出來練習，請養成習慣把當日的功課跑完，不要半途而廢。
- 5.比賽前二周，各找一日以慢速跑方式跑 20~25 公里、或 2~4 小時，把耐力磨出來。
- 6.跑步時每 2~3 公里要記得喝水，量不必多，約 2、3 口即可。
- 7.櫻花馬路線有很多上坡，故平時練山路是必要的。
- 8.配速可採用「98877」的原則：起跑第一小時跑 9 Km；第二、三小時 8 Km；第四、五小時 7 Km；剩下的里程輕鬆跑完。
- 9.速度要以「不要太喘」為原則，也就是可以邊跑邊說話的程度。如果可以邊跑邊唱歌，表示跑太慢；如果跑到講不出話，就是跑太快。
- 10.呼吸要使用腹部來呼吸，將氣吸到腹部，並且注意節奏。

裝備篇

- 1.建議穿有彈性的緊身衣褲，減少跑步時的摩擦與負擔。
- 2.列出一張清單，在比賽前一天依清單準備裝備。錄哥的裝備有：帽子、止汗帶、太陽眼鏡、胸貼(寬版透氣膠帶)、緊身衣、背心、緊身褲、襪子、跑步鞋。

- 3.跑馬拉松記得要以寬版透氣膠帶貼在乳頭上，並在身體與衣褲易磨擦的區域(腋下、胯下等)擦凡士林，如個人有汗腳體質者，腳底及腳趾頭也要擦凡士林。注意順序：先貼胸貼，再擦凡士林。
- 4.請穿著較柔軟的鞋子及襪子；因跑步時腳會充血變大，故鞋子要買大半號的。比賽時請不要穿全新的鞋子。
- 5.時常修剪手指甲與腳趾甲，以免跑步時產生不舒服，甚至頂到鞋子前端造成黑趾甲。
- 6.衣褲、襪子如較為寬鬆，或已洗過很多次線頭粗糙者，建議反穿，以免縫線過度磨擦身體。

比賽篇

- 1.比賽三天前，多攝取碳水化合物，以利跑步能量的提供。
- 2.比賽前一天要完全休息，並且要有良好的睡眠。
- 3.比賽前二小時吃完早餐。
- 4.比賽前一小時到達會場，先去上廁所、依列表整理裝備、然後暖身。
- 5.賽前暖身著比賽裝備，小跑一、兩百公尺，讓身體肌肉及關節熱起來。
- 6.比賽中於水站拿水後勿停留在水站區，以免擋住行進中的選手。水站逗留時間不要過長，以免身體冷掉跑不動。
- 7.如果有吃早餐，補給站的固體食物在過半馬之後再補充。補充固體食物不要吃太多，兩三口即可。
- 8.抽筋前會有徵兆，當發生小腿、大腿已經硬掉了，就是快抽筋了。這時請放慢腳步或小走一小段，確認有恢復了再慢慢的加速。
- 9.如抽筋部位在左腳，舉右手；在右腳，舉左手，慢慢跑 100 步左右，看看能不能舒緩。
- 10.腳底起水泡，就近尋求補給站是否有凡士林可以減緩不舒服感。不得已時鞋帶綁緊減少磨擦，寧願腳麻也不要痛不欲生。

B.馬拉松實戰篇(摘錄自郭居恒 老師上課筆記)

關節肌肉訓練篇

- 1.腳踝強化：坐著或躺著雙腿平伸(此時可將腳踝以下凌空，突出或架高皆可)，將兩腿交互朝上、下使力，若腳踝不適需修復時，得將兩腿腳踝同時朝上使力(停留 20~40 秒)，休息片刻，重覆動作。
- 2.小腿強化：手扶牆，雙腳同時踮起放下連續做到感覺小腿微痠的次數(ex: 50 次)，之後，為了舒緩小腿，得將雙腳交互踮起，次數(兩腳皆算)至少為雙腳同時踮起次數的 1/3(ex: 20 次)。依自身情況做幾個循環。
- 3.股四頭肌(前大腿)強化：騎腳踏車，或躺在床上雙腳抬高，作騎腳踏車的動作。
- 4.股二頭肌(後大腿)強化：躺在床上，腳尖抵於橫杆，腳跟往遠離身體方向推，此時應可感覺後大腿在用力。

跑步技術篇

- 1.跑步呼吸：只管吐氣，只要把氣吐出，身體自然就會吸氣。(郭老師本身是四步吐一口氣，吸氣則順其自然)
- 2.跑步轉走路：跑步漸漸減速，最後轉成大步快走，但手必須維持跑步的擺動姿勢，不能放下。大步快走時，可同時進行伸展拉筋，將手往上或往後皆可。
- 3.走路轉跑步：手先擺動至跑步的頻率，藉此帶動腳跟著動，自然的跑起來。
- 4.上坡跑：步幅縮小一些，於腳離地的瞬間小腿稍微施一點力推蹬。除非追求速度，不然不要刻意的抬腿跑上坡。
- 5.下坡跑：以全腳掌著地。不須改變步幅，與平路相同即可，地球引力會自然加大您的步幅。如遇陡下坡，手後擺的幅度加大，讓身體重心靠後些，減輕膝蓋的負擔。
- 6.著地：郭老師建議腳跟先著地，重點在腳跟->腳掌->腳尖的轉移要流暢。如追求速度的跑者可用前腳掌著地，讓腳著地到離地的時間縮短。

馬拉松實戰篇

- 1.跑完半馬時應自覺體力還有 2/3；跑完 30K 時應自覺體力還有 1/2
- 2.當發覺體力下降時就應由跑步轉成大步快走，讓體力恢復再轉成跑步。不要等到跑不動了才走，沒體力時想走快都很難。
- 3.遇上坡完立刻接下坡的地形(例如櫻花馬)，如上坡用走的，要在快到高點時就先轉成跑步狀態，讓腳先適應一下，以免下坡一時間腳的衝擊過大易受傷。
- 4.不要一起跑就隨著別人衝出去。儘量照著自己事先訂定的配速來跑，想完成馬拉松就不難了。
- 5.進水站補給站前要漸漸減速，再改成大步走。在補給站時腳不要停止不動，應雙腳輪流抬起腳跟活動，以免重新起跑時抽筋。出站時應大步走一小段後再轉成跑步。
- 6.進補結站先吃其餘食物及喝水，香蕉等最後要離去時拿一根邊走邊吃，吃完剛好可起跑。
- 7.流動廁所多半都有階梯，比賽中要進出廁所請小心不要造成抽筋。
- 8.運動飲料的納含量不夠多，最好能自帶鹽片，約一小時或 10Km 左右吃一顆(視天氣做調整)。鹽片應配水吞下肚，而非含在嘴裡。如嫌鹽片太貴，可將食鹽裝成小包裝隨身攜帶。如補結站有梅粉，可用橘子、蕃茄等固體食物沾著吃。
- 9.比賽前二周就要開始減量，比賽前一天請休息，頂多大步走即可。
- 10.比賽後請不要泡溫泉。跑馬後微血管會有破損，此時泡溫泉影響修補。
- 11.不建議跑馬隔天恢復跑，雖然對筋骨有幫助(排乳酸)，但心肺功能尚在修補中，此時跑步不利於心肺功能的恢復，以快走或騎單車取代即可。
- 12.連馬(連日或連周)已經是超馬的境界，比的是跑馬後恢復期的快慢。初學者請儘量不要連馬。