

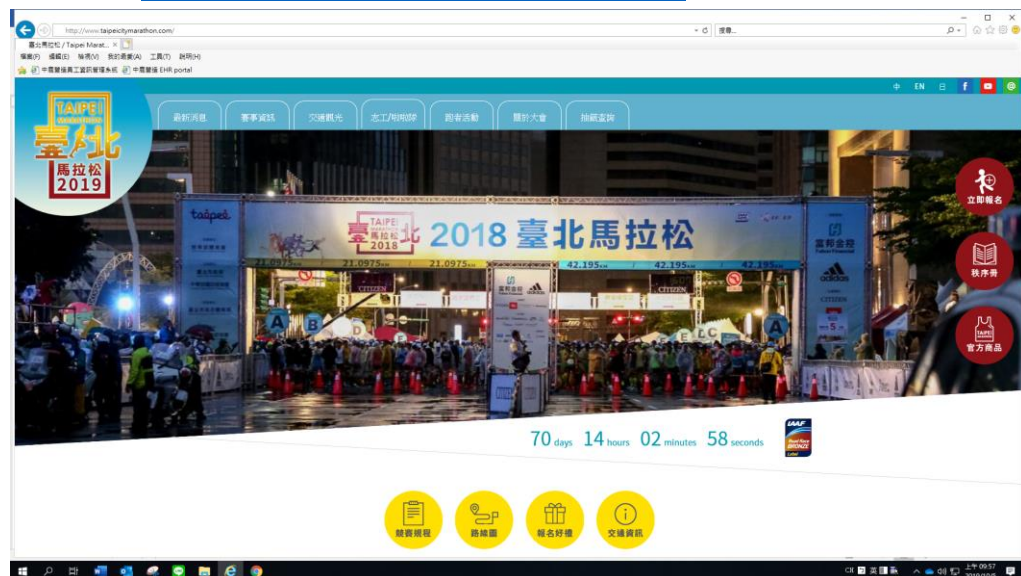
馬拉松入門初體驗及挑戰

前言

去(107)年底終於下定決心辦理退休，離開了服務長達 28 年的工程顧問單位，心想不論是擔任工程顧問或自由業都可海闊天空，可以減壓好好規劃退休生活。沒料到計畫趕不上變化，在以前的老長官介紹下接任他的位置，轉任營造公司專任技師，從設計、監造轉而為第一線營造做起，也圓了土木工程整個工作環節。

近期新任公司董事長支持下，號召同事一起報名參加台北市政府等單位於 108.12.15 主辦的 2019 台北馬拉松活動，在同事鼓勵下一起報名參加這次活動，心想此時若不敢報名參加，隨著往後年歲增加以後也越來越不可能了。由於近幾年參加路跑者眾，在人數限制下要盡早報名且須經由抽籤程序，幸運抽中者才能參與。本次競賽項目有：馬拉松(42.195KM)、半程馬拉松(21.0975KM)，因從未參加路跑活動並考量自身年齡、體能狀況，只敢報名半程馬拉松，要在剩餘 70 天裡敦促自己要找時間練跑、加強體能訓練，到時才有體力在規定時間內跑完全程。

報名網址(<http://www.taipeicitymarathon.com/>)如下圖。



2019 台北馬拉松活動網頁

練跑及基本配備

由於平日下班回到家已近 7 點，因此也不常運動，體能自然不佳，但心裏仍存在一種自我感覺良好的假象，遙想當年在陸戰隊服役時帶隊練跑的英姿…；報名後開始練跑，稍微長跑就會氣喘吁吁，才驚覺體力早已不如從

前。所謂工欲善其事，必先利其器，因此先去採購智慧手錶、慢跑鞋、透氣排汗運動衣褲等，經比較後買了NIKE鞋子，打折下來也要三千多元，雖然不便宜，但使用後真的感覺不一樣、物超所值。原先是穿氣墊運動鞋，吸震效果遠輸給慢跑鞋，長途柏油路面跑下來不僅可保護腳踝、雙腿，也可增加身體耐力撐到最後，該花的錢真的不能省。



✚ 上網學習自我訓練模式

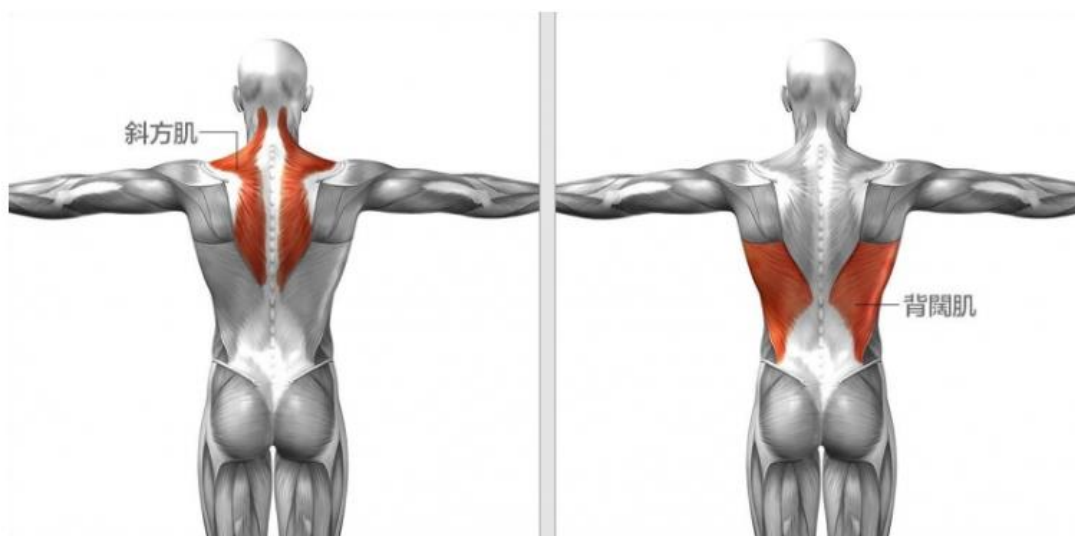
為了快速了解慢跑要注意的事項，蒐集相關資訊如下：

一、6項跑步核心訓練，跑更快、不受傷！

身體肌群有三大區：

A. 上背核心肌群

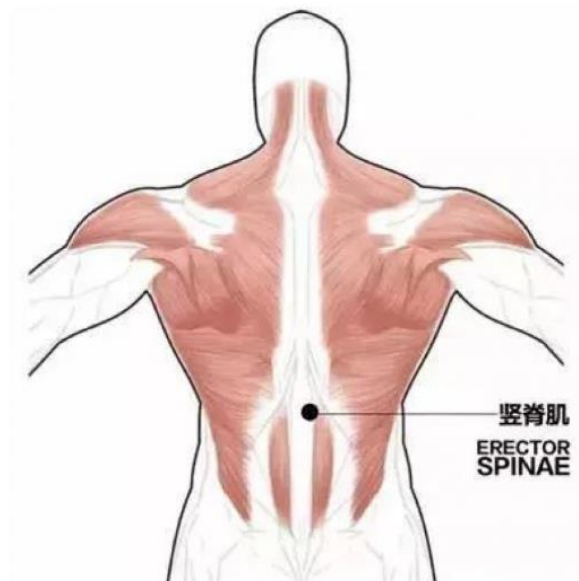
跟跑步時的擺手動作有關，要訓練的是中下斜方肌、菱形肌等部位，避免過度活化的上斜方肌造成跑步時不自覺聳肩、手部過度的擺盪影響平衡。



(圖片來源：沒看見並不代表不重要的背肌)

B. 下背核心肌群

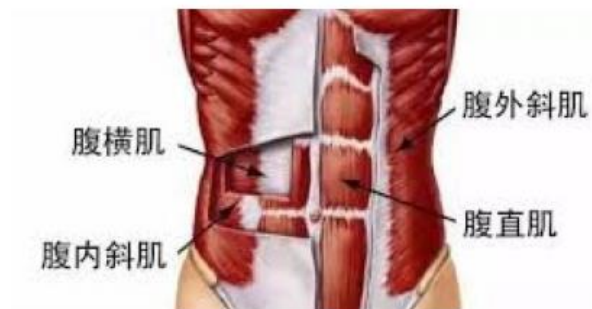
讓跑步時可以維持腰部自然維持挺直，要訓練的是腰豎脊肌群，避免長時間彎腰駝背、影響跑姿。



(圖片來源：腰好才都好，豎脊肌，你絕對需要鍛鍊的肌肉！)

C. 腹部核心肌群

跟跑步時上半身避免過度旋轉的動作有關，主要訓練腹直肌、腹斜肌、腹橫肌等部位。減少旋轉動作的次數或範圍，也能減少跑步時消耗過多的能量。



(圖片來源：為什麼你拚命做卷腹，卻始終看不見腹肌?)

運動筆記原文網址：

https://running.biji.co/index.php?q=news&act=info&id=101846&utm_source=facebook&utm_medium=post&fbclid=IwAR2P-X2HAG28gJaTjJR3rPwGmc6LKnPTrBoJHhJ-awnH1F3NiREEWxvgC1c

二、步幅及步頻

1. 初學者的步幅建議控制在 1 米以內。
2. 馬拉松進階者建議步幅朝著 1.4 米以上前進。

3. 優先關注步頻，大數據顯示，每分鐘 180 次的步頻是經濟區間。

步幅過大的直接後果是會增加身體所承受的壓力。對於有肌肉力量足夠的跑者來說，可以輕鬆消化這些壓力，但遺憾的是，並非每一個人都具有這種能力。

更為糟糕的是：步幅過大意味著你的垂直移動幅度就越大。而當你在空中跳得越高時，落地就會越困難，所以步幅過大的跑步動作容易讓人受傷。當步幅過大時，膝蓋也會變得更直，腳後跟落地的力度也會更大，會明顯降低保護膝蓋的肌肉吸收衝擊力的能力。而這種衝擊力會傳遞到膝蓋的半月板、膝關節以及臀部和背部的脊椎，長此以往，將會大大增加受傷的風險。

每日頭條原文網址：<https://kknews.cc/sports/p5o2bzz.html>

三、搞不懂步頻和步幅，你的配速永遠上不去

1. 專業運動員的步頻都很高

2. 根據需要調節步頻/步幅的節奏，可以提高速度。

跑步速度=步頻×步幅，這是最簡單的速度公式。所以，想要提高配速，可以提高步頻，或者加大步幅，或者兩者兼有。看起來貌似很簡單，但對於業餘跑者來說，這二者必有一個是弱項，甚至更多情況是二者都弱，沒有高步頻，也缺少大步幅。

對於初跑者，建議從小步高頻開始穩妥的提高配速，增加落地的次數，可以減少每次落地的壓力，然後再逐漸增大步幅，就會越跑越快。切忌不要步幅過大，因為步幅過大的壞處是顯而易見的：明顯的剎車作用，過長的支撐時間，顯著增加的震動的傳導(容易傷膝)。

每日頭條原文網址：<https://kknews.cc/sports/lr9avm2.html>

慢跑體驗

以前只將慢跑視為健身運動，有空時就去附近學校操場跑跑流流汗，壓根就沒想到如上所述各項運動細節。至今裝備已齊，萬事俱備只欠實際操練，半程馬拉松(21.0975 KM)需在 3 小時內完賽，因此平日利用晚餐前分階段展開練習，自 9 月份開始以 2 KM 為一單元，每次跑二單元，平均為 6 分鐘/KM、步頻 178 步/分鐘、步幅 98 公分(如下圖)，跑步中須隨時注意心律不要超過 160 次/分鐘，超過就要降低速率，以免超過心臟負荷造成危險。



感覺體力可以適應後，10月份再進階以4 KM為一單元，每次跑二單元，平均為6分鐘/KM、步頻174步/分鐘、步幅95公分，在增加一倍距離下，心律已由開始練習時169次/分鐘，明顯進步降低為153次/分鐘(如下圖)，顯示經由循序漸進練習方式有效。在智慧手錶及手機運動APP之協助下，可分次紀錄及統計運動各項數值，幫助我們更能了解自己的體能狀況，同時又能兼顧運動安全，這些全拜科技技術進步及落實日常應用的方便。



感想

如今在國人努力打拼下，臺灣生活逐漸富裕，休閒生活及各項運動蓬勃發展，其中馬拉松運動近年來更是報名秒殺，非常受歡迎，上萬人的浩大場面更是激勵人心。

馬拉松運動看似是與他人的競爭，其實更是自我的挑戰，每每在練跑前都會信心滿滿，鼓勵自己這次一定會達標跑完行程，但在跑步過程中越到後面身體越會發出無法負荷、不想再跑下去的訊息，每每都在堅持與放棄之間矛盾，也在自我內心與身體衝擊中完成訓練目標。人生不也是如此嗎？一個階段的完成，也是下一階段的開始；每次付出的努力，也都會成為下一次出發的能量。不斷的督促自己進步、成長，相信當回首來時路時，必定會為自己的努力感到驕傲！