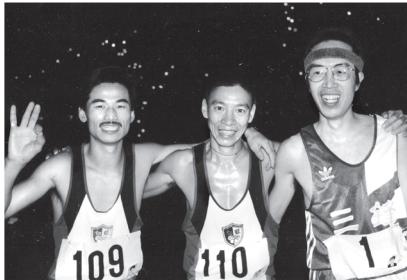


幸運遇上他

序
—— 張文豪



／ 與張文豪（左二）合影於比賽

本書作者李嘉綸先生，在長跑比賽和訓練上都深有造詣，成績在香港跑壇上優越傲人。他曾在馬拉松和越野賽中有高水平的成績，這是我親眼看到的，他訓練獨到專注、精益求精、不斷進步，對於我們後輩是一個美好的榜樣。

本人在八九十年代，幸運地遇上這位巨星，在他的熱心指導和幫助下取得優良成績。眾人所知的，如93-94年勇奪大路之王冠軍，Nike半馬拉松以1小時10分47秒獲得冠軍、5000米更創當時華人紀錄，跑出15分11秒，這一切都歸功於這位教練和恩師李嘉綸。

相信他在跑壇數十年幫助了不少人成長，他將所有的經驗與眾人分享，並祝福更多熱愛長跑之人。他的第二本書即將面世，可喜可賀，希望令更多的人獲益。

—— 張文豪

2-1 腳蹠滾動跑



李Sir網上教學短片

一個良好的跑步姿勢就是相對較自然、能避免慢性勞損的姿勢。「滾動跑」意即腳蹠著地，然後腳掌如滾動般順勢向前。此方法較腳前掌著地和中掌著地等方法步幅為大，而且膝關節也受壓力較輕微，所以也減少了膝關節受傷的機會。

練肌切忌有前無後

要跑得快而不受傷，主要是有正確的姿勢，另外就是鍛鍊我們日常較少用的肌肉。

長跑講求耐力，惟有全身都能承受一個長距離運動的負荷，我們才能達到一個好成績。我們較易忽略身背後面肌肉的鍛鍊，例如平日較少運用的股後群肌和腰肌。

腳蹠落地滾動跑



2-3 手腳配合跑得快

一步的概況



01/

腳 — 左腳後蹬，右大腿即順勢向前提升，另一腿有足夠時間做跨步的動作。(拋物線原理)

手 — 左手要向前用力抽(鐘擺原理)，但拳頭不可高過膊頭，否則會有向上跳的情況出現，右手放鬆向後擺，不要向後chok，否則影響向前的動力。

跑步貼士

前傾製造向前動力

跑時我們的上身要微微向前傾，腰亦微微向前頂，這樣自然會有一個向前的動力。

但不宜把身體座得太低，因為跑動時，出腳要像拋物線般拋出去，如果身體座得太低，腳便不能盡量拋出去，結果步幅變得細小。



02/

腳 — 左腳放鬆，自然摺回來，不是刻意去做，右腳小腿開始上前拋出。(留意膝部與腳掌成一直線)

手 — 左手放鬆，而右手開始慢慢發力向上抽。

03/

腳 — 左腳放鬆，自然摺回來，右腳小腿向前拋出，留意右腳膝部與小腿的位置，右腳全腳掌已經超出膝部。

手 — 左手放鬆向後擺，右手開始發力向上抽。

2-4 上落斜識發力

上落斜的跑姿和平路其實大同小異，一般人很難看出分別，但在各大馬拉松或多或少都有斜路，而斜路的表現往往區分強弱的差距。應付斜路，重點在於如何在上斜時省力並維持步速，並在落斜時能夠善用地勢追回時間。上斜落斜，重點在於「發力」！



李Sir網上教學短片



上斜

**注意事項
上斜**

1. 擺手以手蹲發力抽上去，增強向上的動力；
2. 提腿後，小腿向前拋出，放腳時要放鬆，當腳前掌著地後立刻做後蹬動作；
3. 與平路一樣，身向前微傾，但切忌過分傾前，會窒礙提腿動作。

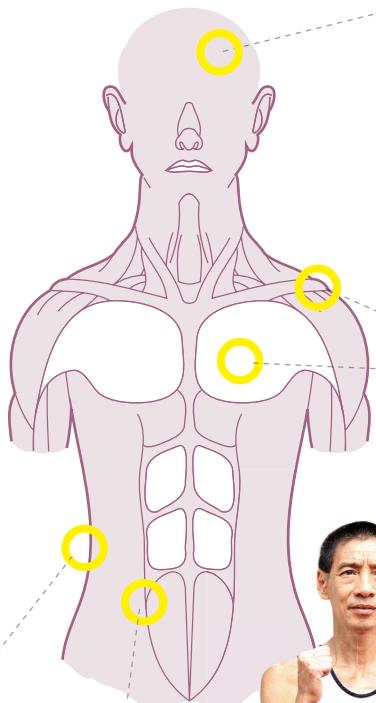


李Sir網上教學短片



7-2 預防上身受傷

錯誤的跑姿禍延全身，常見的傷患位置除了下身（尤以膝蓋為甚）外，還有上身如腰部、胸腹等。上身受傷的主要原因來自錯誤的擺手姿勢，所以要避免傷患，一個正確的整體姿勢是必須的。



04 腹外肌

05 腰

01 頭部

受傷成因

大部份跑手在落斜坡時會因感覺速度太快而將上身向後傾，同時腳蹤與地面接觸時，膝關節太直，回彈力可以震至頭部。

改善方法

腳蹤著地時膝部要微曲，卸力，將反彈力化解。

02 / 03 膊頭 / 胸骨

受傷成因

跑動擺手時膊頭鎖緊；擺動幅度太大；或擺手過度用力，左右向後擺動。

改善方法

擺手時膊頭要放鬆；跑動時擺手應向前用力，向後放鬆。

呼吸

跑姿

步幅

質量兼備

營養

水

預防受傷及跑後保健

預防下身受傷

預防上身受傷

紓緩疲勞的推拿按摩

跑鞋選擇

04 腹外肌

受傷成因

構成腹痛的原因眾多，包括熱身不足、腹部肌肉不夠強壯、呼吸過急(胸式呼吸)令肌肉受壓。

改善方法

增強腹部肌肉(做sit-up)、改用腹式呼吸(詳見本書p.33)、跑速減慢等。

用3雙手指用力按壓腹外肌痛的部位位



05 腰部

受傷成因

擺手時兩手的幅度不平衡，例如右手擺動幅度太大，左手幅度相對較小，便會導致右邊腰痛。所以通常來說，腰傷都是傷左右其中一邊。

改善方法

擺手時雙手幅度要平衡。

擺手正確姿勢
膊頭放鬆，擺手向前

擺手錯誤示範
擺手向左右，擺動幅度太大，腰向左右扭



另外一些較常見傷患



肌肉腫脹(發炎)

受傷成因

訓練過量、積勞成疾。

改善方法

先用冰敷、稍後熱敷、調整訓練量、多些休息。

心跳過快

受傷成因

飲食過飽；脊椎曾受傷、扭傷，導致神經紊亂。

改善方法

留意飲食習慣，應多吃容易消化食物，不宜過飽；治療脊椎部位，找出根源。

跑步途中猝死

受傷成因

飲食過飽，吃了難消化的食物。

改善方法

戒食或盡量少食芝士、芝士蛋糕、牛油曲奇、忌廉蛋糕、花生醬、煎炸油膩、肉醬意粉等難消化食物。

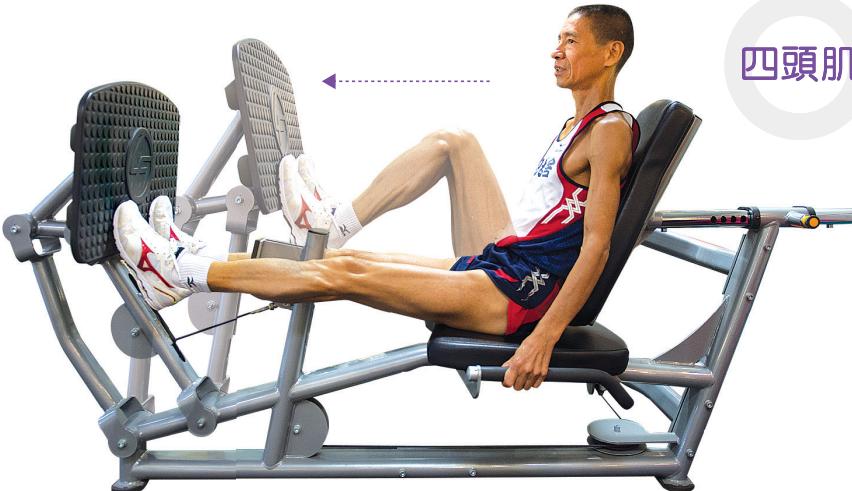
膕繩肌

長跑是耐力運動，所以重量訓練不需要做很重。發力時呼氣。
20至30下一組，做3至6組。



四頭肌

以腳前掌發力，可用盡四頭肌力
發力時呼氣。20至30下一組，做3至6組。



4-2 徒手體能訓練六式



李Sir網上教學短片

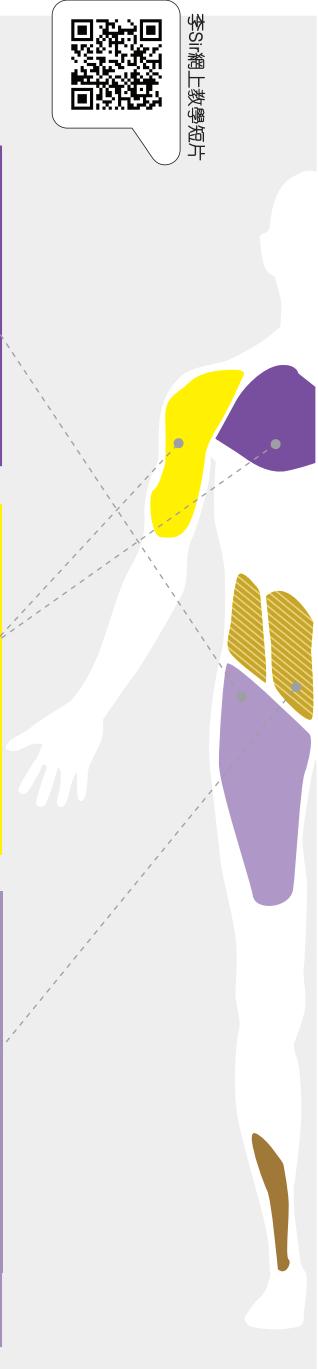
第一式：橡筋繩



第二式：掌上壓



第三式：交叉腳



賽前一周的準備

比賽前3天

修剪腳甲、磨腳枕

比賽前2天

小心飲食，食物要煮熟，慎防腸胃炎、食物中毒。

戒食

寒涼食物，如白蘿蔔、雪梨、白菜、綠豆、魚生等



小食

難消化食物，如芝士、花生醬、牛油、牛油曲奇、朱古力、忌廉等



戒喝

冰凍飲品、涼茶、綠茶等



補充

進食補血食品，如適量牛肉，米飯(多點)，飲一杯杞子水



比賽前1天

將比賽用品預先收拾好，計時晶片妥善安放在比賽鞋上，將號碼布釘穩

飲

紅豆、黑豆、栗子和淮山煲水飲，只飲水



或

食

番茄薯仔碎牛肉湯，只食番茄薯仔，補充鐵質



如何找出自己的標準步速？

• **例子**：400米 × 20組

訓練
方法



- 1 完成第一組400米後，
- 2 慢跑200米恢復，
- 3 跟著再跑第二組，
- 4 完成後又慢跑200米恢復，
- 5 直至完成20組為止

• 衡量標準：

完成20組內有15組或以上，是同一時間去完成 (例子：1分15秒)

↑
這就是屬於自己的
400米標準時間

下一次練習，就以1分15秒為標準。
熟習後，當在公路比賽時，
不用看錶也應該知道自己的步速。



1 早上練習或黃昏練習是有分別的，黃昏練習要比上午練習每組快二至五秒。

2 如果每次完成四百米，慢過標準時間二至三秒，這表示身體狀態疲勞，我們需要停止訓練四百米，轉為慢跑二至三公里，跟着做冷卻伸展動作。

飲水補充



- **夏天**：完成6至8組後
- **冬天**：完成8至10組後

2-2 不同時間完成馬拉松的訓練法

零售
通訊



李Si網上教學短片

跑馬拉松一定是用均速跑，這是經時日驗證過的道理。對於想「一嘗初馬」的跑友，一般我會建議一個十三星期的訓練，在五小時內完成。而對於一位有跑步常規訓練的跑友，其訓練可在稍遲階段，約第七星期才開始。訓練最重要的是第十星期的長課，能否達成目標可說完全取決於有否達成該課的要求。最後一星期宜慢跑休息，養精蓄銳。

目標 馬拉松

香港渣打

5小時
內完成
(13個星期)

訓練
過程

1-3星期

[5小時完成] 及 [4小時完成]

星期一	~
星期二	10公里 (6分/公里) #
星期三	~
星期四	10公里 (6分/公里)
星期五	~
星期六	~
星期日	20公里 (6分15-30秒/公里)

總里數
30-40
公里

4-6星期

星期一	~
星期二	12公里 (6分/公里) #
星期三	~
星期四	12公里 (6分/公里)
星期五	~
星期六	~
星期日	24-25公里 (6分15-30秒/公里)

總里數
48-49
公里

非必要
#

訓練
過程**7-9星期****[5小時完成]**

星期一	~
星期二	15公里 (6分/公里)
星期三	~
星期四	15公里 (6分/公里)
星期五	~
星期六	~
星期日	28公里 (6分15-30秒/公里)

10星期

星期一	~
星期二	15公里 (6分/公里)
星期三	~
星期四	15公里 (6分/公里)
星期五	~
星期六	~
星期日	32-35公里 (6分15-30秒/公里)

11-12星期

星期一	~
星期二	10-12公里 (6分/公里)
星期三	~
星期四	10-12公里 (6分/公里)
星期五	~
星期六	~
星期日	25-30公里 (6分15-30秒/公里)

13星期

星期一	~
星期二	10公里 (7分/公里)
星期三	~
星期四	10公里 (7分/公里)
星期五	~
星期六	~
星期日	比賽日！

[4小時完成]目標4小時完成
由這周開始有分別**7-9星期**

~
15公里 (6分/公里)
~
15公里 (6分/公里)
~
~
28公里 (6分-6分15秒/公里)

總里數
**58-60
公里****4小時
內完成**
(13個星期)總里數
**62-65
公里****12星期**

~
10-12公里 (5分30秒/公里)
~
10-12公里 (5分30秒/公里)
~
~
25-30公里 (5分40秒-6分/公里)

總里數
**45-54
公里****13星期**

~
10公里 (5分30秒/公里)
~
10公里 (5分30秒/公里)
~
~
比賽日！

總里數
**20
公里**

(13個星期)