



頭條

黃家豐

*Austsports Association
長跑及馬拉松教練
街跑少年長跑教練
香港三項鐵人一級教練

長者練長跑

做鐵人



好處多 維維

每當我向身邊的長者朋友提及長跑及三項鐵人這兩項運動，他們總會說：「我老了，跑不動了！」其實，這兩種運動在世界各地都日漸盛行，各地舉辦的跑步及三項鐵人比賽可謂各具特色。不少長者都積極參與賽事，他們不但玩得健康，從中更得益不少。

何謂長跑及三項鐵人

長跑，即長距離跑步，常見的跑步距離是 3 公里或以上。三項鐵人是指由游泳、踏單車和跑步組成的運動。三項鐵人的活動距離大多由「繽紛距離」開始，即是 350 米游泳、10 公里單車及 2.5 公里跑步。由於長跑及三項鐵人這兩項運動的進行都需持續一段長時間，因此我們會把他們歸為心肺耐力運動。心肺耐力運動主要能夠提升運動者的心肺耐力功能，對長者的健康有莫大裨益。美國醫學學會指出，一名健全的長者一星期應該要有 150 分鐘中等強度以上帶氧運動或 75 分鐘高強度心肺耐力運動。

長跑和三項鐵人對長者的好處

那麼，甚麼種類的心肺耐力運動才適合一眾長者朋友呢？長跑和三項鐵人可以說是理想的選擇。首先，參與長跑和三項鐵人能改善身體的健康問題。以我六十多歲的媽媽為例，她曾因交通意外，膝蓋動過手術。兩年前開始，她跟我一起長跑，現時每星期跑 4 天，每次持續 45 分鐘至 1 小時。自從她接觸長跑後，不但健步如飛，而且改善了工作為她帶來的肌肉痛楚問題。

美國醫學學會指出，在生理方面，長時間進行跑步、游泳和單車等帶氧運動有助提升心肺耐力功能，如增加攝氧量及增加心肌收縮能力等，令心臟變得強而有力。此外，以上運

動可以增加骨質密度，減少體重和體內脂肪，改善血脂，從而減低患上冠狀動脈疾病—冠心病的風險。長時間參與長跑及三項鐵人等運動，免疫能力得以加強，患病率甚至死亡的機率自然減低。

除了生理方面的健康得以提高，運動者的心理質素也能通過運動而改善。定期參與長跑或三項鐵人有助一眾長者紓緩日常生活面對的壓力，減少焦慮、沮喪等情況出現。在運動的過程中，大腦會釋出大量安多酚 (Endorphin) 及多巴胺 (Dopamine)，這些快樂荷爾蒙能讓運動者產生愉快的感覺，改善情緒、增加幸福感。此外，運動有助促進新陳代謝，令身體更快排走過多的壓力荷爾蒙，刺激腦內褪黑激素的分泌，有助提升睡眠質素。若長者能持之以恆參與長跑等帶氧運動，定能強化身體機能，增加活力和精神。最重要的是，每次的長跑和三項鐵人活動都是一項挑戰，每完成一個目標時，一眾長者朋友的自信心以及滿足感都會大大提升。

最後，參與長跑和三項鐵人運動，能擴大長者的社交圈子。長者在參加運動訓練班時，不但可以認識不同階層的朋友，還可以藉參加比賽擴闊自己的眼光。

要玩得健康

雖然運動有益身心，但請各位長者朋友切記要「玩得健康」，避免因運動過度而對身體造成負面影響。在進行運動時應遵循以下的原則：

1. 循序漸進

任何運動應由適應期開始。以長跑為例，可以「跑一行一跑」的方式開始。也就是說，我們先跑一段時間，然後放慢腳步以相同的時間步行稍作休息，最後再次起步慢跑，直到自訂的運動時間完結為止。當我們

熟練了以後，可以慢慢地減少步行時間及增加跑步時間，循序漸進完成個人的運動目標。而三項鐵人則可選擇自由搭配其中兩項鐵人入門，經過一段時間的了解後，可再多加另外一項以完成三項鐵人的項目。總的來說，不論長跑或三項鐵人，我們都可以短距離作開始，再逐步挑戰更長的距離。

2. 學習正確的技術

每一項運動都有正確的技術及姿勢，如跑姿、泳姿及不同的單車技術。正確的技術及姿勢除了可以使參與者容易了解及熟習該項運動外，也能大大減少對運動者造成的損害。因此，參與者應該參加運動訓練班或跟隨私人教練學習正確的技術。否則，在運動過程中受傷的風險或會大大提高。以跑步為例，不少人誤認為跑步這項運動會使膝蓋受傷，其實不然。跑者的膝蓋之所以受傷，很多時候是由不良的跑姿而造成。所以要想運動得開心和安全，尋求專業教練的協助是有必要的。

3. 了解自己身體狀況

另外，進行運動前，我們應先了解自己的身體狀況，不應胡亂開始進行運動。比方說：如果一位老人家體重嚴重超重，應

以游泳或踏單車等對關節負擔較小的運動開始會較理想，因為體重過重者跑步時膝蓋承受的壓力大。當體重慢慢下降，肌力漸漸上升的時候，再逐步接觸長跑會較好。要注意的是，如果老友記本身的心血管系統曾出現過或現正出現問題，則需向醫生查詢及了解清楚是否可以參與長跑及三項鐵人活動。

年齡，不應是學習新事物的障礙，希望各位長者都能從今天起多運動。運動的成效不會立竿見影，必須持之以恆。我們也應因應個人體質及興趣，選擇適合自己的運動，然後為自己訂立一個運動計劃，循序漸進而行，切忌急進求成。



◆ 巧 竹