

錯，全部都係錯！小步跑Photo hunt

【體路專欄】相信大家參加長跑訓練班熱身時都會做過小步跑（聽過有人叫碎步），但做極都好似做得唔好或者唔知自己係到做緊咩。作為教練，有時候見到其他人做得唔好就會忍唔住教返兩下。以下有幾張錯誤小步跑動作既圖，大家不妨試下當玩photo hunt咁找出錯處。



圖A



圖B

資深跑手或教練可能會一眼就搵到兩三個錯誤地方，但一般跑手可能覺得同我平時做既差不多。作為一個田徑教練明白到長跑同短跑做小步跑時有所不同，等小弟以長跑角度黎品評下依兩張圖啦。

圖A有幾個大錯位：

(1) 身體過份垂直令重心向上移動。嘩，師兄你講緊咩呀，完全唔明。



是咁的，上圖綠色線可見由腳跟heel (point 1) 髖關節hip joint (point 2) 到肩膀shoulder (point 3) 三點連成一條垂直線。當跑動時力量就會由下而上，結果造成力量過多向上而非向前，咁就會令你跑到好似上下跳成隻僵屍咁。

(2) 左腳 (支撐腳) 不應全掌貼地。各位把打s絲打s做小步跑時要緊記支撐腳既腳跟要保留小小離地。

(3) 右腳 (前腳) 腳跟關節 (point 1) 沒有打開。長跑做小步跑時前腳的腳跟關節要改變角度。另外一個講法就係前腳的腳尖要指向地下而唔係圖中的指向前。

相信各位跑友係睇完依三個錯處後係時候到你地表演下喇，試下係以下圖B中找出有所改善及尚未改善之處：



圖B

係依個時候大家心中可能會有幾個問題，小步跑其實有咩用 / 咁到底點做先岩 / 同自己品評得岩唔岩wor 今日時間有限，下回分解Y(^_^)Y



簡介：

中學經濟科主任

前香港田徑代表隊(亞洲越野賽/亞洲室內運動會/全國田徑大獎賽等)

本地長跑獎項(渣打馬拉松/香港越野賽錦標賽/香港田徑錦標賽等)

國際田聯Level 2 教練(理論試及實習試獲滿分)

筆者 劉德龍 (taklung lau)