



▲SKECHERS經改良的GORun Ride 5男裝跑鞋系列及（左圖）SKECH AIR 2.0女裝運動鞋



▲►Nike Free RN Distance跑鞋適合攻克長途的慢跑運動 資料圖片



品味生活 Lifestyle



▲初入門的跑手需要一雙具備保護性的跑鞋 SKECHERS供圖

備戰香港

馬拉松

可能受到外國人的影響，香港人近年比較喜歡跑步。跑步已然成為一種時尚，「跑馬」更備受國際矚目。「渣打香港馬拉松」自一九九七年起的一千多人參賽，今年踏入二十周年，被稱為「香港品牌活動」的這項大眾運動，去年超過七萬人報名參加。越接近一月十七日的本年度馬拉松賽事舉行的日子，公園或海傍運動跑道上常見跑手做最後的備戰，這無形中帶動了熱愛健康運動的風氣。

分爲「全馬」、「半馬」及十公里的馬拉松賽事，新手是絕對不適宜參加的，如果想參加之後的馬拉松比賽，至少要提前一年，或需更多的時間操練自己。新手上路除了要有正確的跑步姿勢及熱身運動，裝備更是至關重要的一部分，市場上主流運動品牌順應近年跑步熱潮，推出了各種款式型號的跑鞋，爲有不同跑步需求的跑者，提供具備各種功能性的裝備。

一提到跑鞋，大多數人第一反應就是想起耐克（Nike）、阿迪達斯（Adidas）或新佰倫（New Balance），其實如Asics（亞瑟士）、Saucony（索康尼）及Brooks（布魯克斯）這類專業跑鞋小眾品牌，所提供的專業跑鞋型號並不多，而對於新手來說，跑鞋的專業功能性不是最重要的，在慢跑過程中，跑鞋的保護性才是應考慮的第一因素。

入門者的跑鞋

耐克想必是大多數人都擁有的運動鞋品牌之一，無論是用於跑步運動或者休閒遊街用途，在追趕時尚的跑道上，耐克無疑是佼佼者，它擁有美觀時尚的外形，加上近年融入的功能性設計，受到了男女老少的歡迎。

如Lunar、Free、Flyknit及Air Max系列，都是多數人喜愛的款式。Nike Free RN Distance跑鞋使用Lunarlon緩震系統和大號六邊形彎曲凹槽，適合攻克長途的慢跑運動。單層針織與橡膠組合面料，能夠幫助雙腳保持涼爽，同時包裹整個腳部，能夠貼合地起到支撐效果。腳尖部分採用了硬質橡膠設計，提升了耐磨性與抓地力，重量爲二百零七克（女裝36碼）。

而另一個時尚跑鞋代表，便是與耐克並駕齊驅的阿迪達斯。Supernova系列應該是阿迪達斯跑鞋產品中爲跑友熟知的系列，它最大的特點是前掌空間較寬，比較符合亞洲人腳型，帶來更加舒適的穿著體驗，但就外觀上看起來略顯笨拙厚重。

而Supernova Sequence Boost系列的誕生，讓這個系列爲跑者帶來更多科技性的奔跑感受。對於新手來說，保持循序漸進的訓練規劃，是獲得跑步進步效果的關鍵，而遠離受傷的困擾，是當中的首要前提。同時，對於體重基數大，或是腿部力量欠缺的初跑者，Supernova Sequence Boosts的保護性、穩定性及美觀性是入門必備的。

「跑馬」更備受國際矚目。今年踏入二十周年，被稱為「香港品牌活動」的這項大眾運動，去年超過七萬人報名參加。越接近一月十七日的本年度馬拉松賽事舉行的日子，公園或海傍運動跑道上常見跑手做最後的備戰，這無形中帶動了熱愛健康運動的風氣。

「跑馬」更備受國際矚目。今年踏入二十周年，被稱為「香港品牌活動」的這項大眾運動，去年超過七萬人報名參加。越接近一月十七日的本年度馬拉松賽事舉行的日子，公園或海傍運動跑道上常見跑手做最後的備戰，這無形中帶動了熱愛健康運動的風氣。

全新跑道的風情

經過改良的GORun Ride 5系列輕跑鞋爲偏穩定性的專業慢跑鞋，更適合初階跑者。超輕記憶型緩震鞋底密度高，具備良好的吸震功能，另外，鞋楦設計特別加闊前掌位置，使腳趾在跑步時自由舒展。鞋底更使用特製氣膠膠，提高散熱效果，亦能提供更好的支撐，將運動鞋的耐用效能發揮。

而針對更短距離慢跑的跑者，GOWALK 3-FLASH健步鞋與SKECH AIR 2.0，都是入門者可選擇的款式。

根據「渣打香港馬拉松」官網上刊載的馬拉松訓練貼士，引述香港理工大學康復治療科學系副教授楊世模指，切忌在比賽當天才穿著新跑鞋及使用新裝備，比賽出發前亦應先檢查跑鞋內墊，是否藏有沙粒、碎石。

其次，可以準備兩雙跑鞋替換穿，避免總穿一雙鞋而使其太過「勞累」，其中一雙休息期間，可放於通風處，避免因腳汗過多而產生細菌或異味。

由此可見，對於初入門的跑手來說，穿著具備安全與穩定性的跑鞋，能夠有效減少跑者在跑步過程中對腳踝與關節的傷害，此外，正確適當的準備運動與熱身，以及遵循專業教練的指導，也十分必要。近年世界各地馬拉松賽事過程中，有參賽者受傷、突然發病甚至死亡的事件發生，大家在平日訓練的時候就要開始注意自身的身體狀況，最好有跑友同伴一起訓練。

「渣打香港馬拉松」今年「全馬」及「半馬」賽事將採用全新賽道，跑手將由尖沙咀彌敦道出發，穿過佐敦，沿延伸路段經過油麻地至旺角，轉入亞答街、連翔道，再返回西九龍公路，來自世界各地的跑手可在此過程途經具香港本地特色的建築並領略城市風情，本地跑手更能在比賽過程中尋找曾經的記憶。

跑步戰友

一年一度的香港渣打馬拉松賽事舉行在即，澳洲高性能運動服裝品牌XU的一系列最新產品，由壓力衣服、壓力襪至各式各樣的配件，均讓健兒爲這項年度盛事整裝待發，於不同運動比賽中獲得出色表現。

2XU推出的VECTR運動襪系列採用品牌專利的X-LOCK系統配合獨有的壓力技術，設計貼腳更合人體工學，讓雙足在跑步時得到充分承托，減少受傷。壓力襪的防磨擦技術大大減低腳部起泡的機會；腳後跟加厚設計及腳前足彈性氣墊有助保持舒適。另外，壓力襪有效維持足弓及腳踝的穩定性，提升跳躍及着地的表現。



▲▼New Balance NB890系列最大賣點為輕巧與緩震 資料圖片



▲VECTR Long Range壓力襪系列，每雙售價港幣185元 2XU供圖

健身好拍檔

踏入新的一年，很多人會訂下各種目標與計劃，而擁有健康的體態更是這清單上的「常客」。FLAT5與大家在新的一年分享健身小貼士，並樂意成爲大家維持美好身段的好拍檔。

首先從食物入手，建議在膳食中盡量加入大量的鮮果、蔬菜及穀物，或以堅果類及乾果類爲主，避免進食含人工糖分、色素或反式脂肪等加工食物。其次是充足的睡眠，睡眠不足會影響人的新陳代謝、情緒、集中力、記憶、動作技能與荷爾蒙等，甚至影響免疫系統和心血管健康。嘗試隨著柔和的音樂讓身心放鬆繼而慢慢入睡。

最重要的便是適當的運動，這對於維持健康的體格尤其重要，一周內散步數次，也對身心有著莫大幫助。而音樂的節拍能夠幫助大家忘卻疲倦，而令運動時間得以延長及更起勁。FLAT5耳機系列採用了古河OEC（無氧銅）銅線來捲起成揚聲器驅動線圈，提升震膜功能，以確保音韻的傳輸，讓動人心弦的逼真聲音及每個細節能一一重現。更多詳情可致電二七六八八五五查詢。

◀Forte Two與Chapter Two系列售價為港幣880/980元 FLAT5供圖

