

跑馬拉松有其迷人之處，為了健康、為了挑戰自我，甚至為了「環遊世界」。但是如果跑到腳抽筋，還真掃興！

人體約有 600 條肌肉，約佔體重的 50%，其中與運動功能最直接相關的骨骼肌，更佔其中的 80%。肌肉的收縮是大腦將神經衝動傳遞至神經末梢，使肌漿網釋放出鈣離子，配合肌肉細胞內粒線體提供的能量，造成肌纖維收縮。

激烈運動時，因肌肉長時間強力收縮，導致細胞無法有效持續供應能量及排除代謝所產生的乳酸，這時身體就會產生痠痛與疲勞感，我們不得不放慢速度讓身體重新恢復平衡狀態。而短時間大量流失水分與電解質，或服用特定藥物、營養不均衡、鈣質缺乏的人，會造成細胞膜的電位失衡，引起抽筋。人體的肌肉質量在 30 歲左右達到巔峰，50-80 歲階段的中老年人，肌肉質量下降的幅度最大，約有 30-40% 的肌肉質量流失。肌肉系統的老化現象會因為不運動、受傷、生病等因素，而加速肌肉功能退化。

老化使得神經控制肌肉纖維收縮的反應速率變慢，因此養成運動的習慣是確保生活品質的金鑰匙，而跑步又是最方便、有效的方式。

想要愉快的完成馬拉松，平時加強跑步肌肉群的訓練很重要。包括：重量訓練與核心肌群的訓練，運動前的熱身拉筋不能少，尤其跑者最容易拉傷的肌肉，如大腿後肌、髂脛束、腹股溝肌肉、腓腸肌等。另外，運動過程中的補給也很重要，不但要補充水分與鈉、鉀、鎂等電解質，記得還要補充適度熱量。

全文網址：<http://news.ltn.com.tw/news/life/paper/984159>