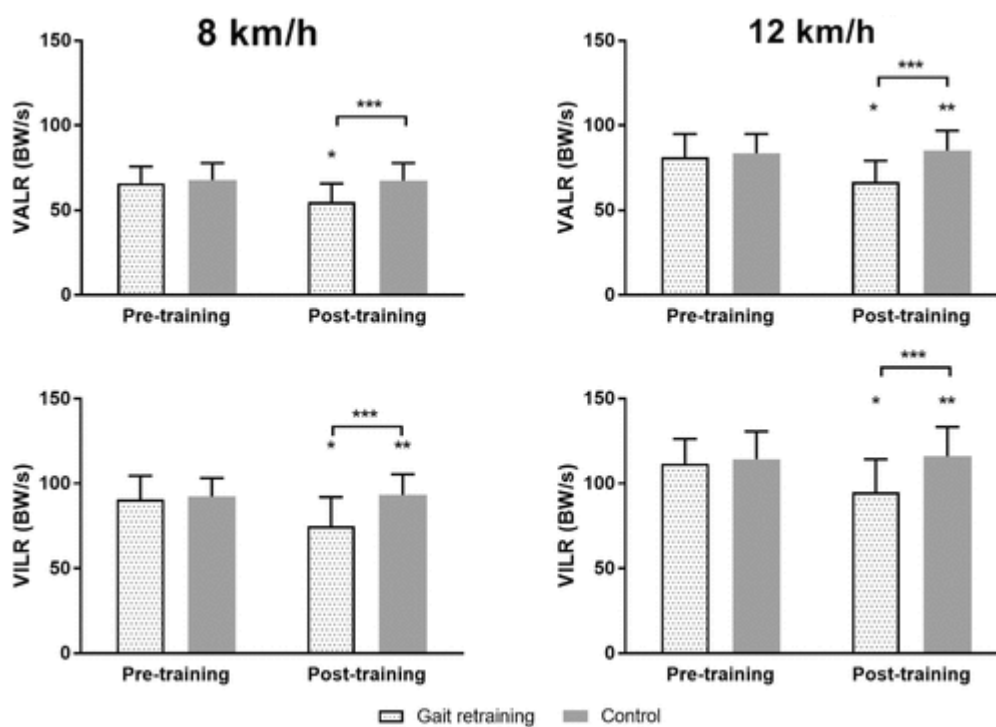


Press Release
 新聞稿

附錄

圖 1

訓練前後慢速（8 公里/小時）及快速（12 公里/小時）跑步的垂直平均負荷率 (VALR)
 與垂直瞬時負荷率(VILR)



組別	VALR				VILR			
	@ 8 kph		@ 12 kph		@ 8 kph		@ 12 kph	
	前	後	前	後	前	後	前	後
步姿訓練組	65.9 BW/s	54.8 BW/s	81.3 BW/s	66.6 BW/s	90.7 BW/s	75.0 BW/s	111.9 BW/s	94.8 BW/s
對照組	67.8 BW/s	67.5 BW/s	83.5 BW/s	85.2 BW/s	92.3 BW/s	93.4 BW/s	114.3 BW/s	116.1 BW/s

Press Release
新聞稿

附錄

圖 2

步姿訓練組和對照組與跑步相關的受傷數字(百分比)

受傷類型	步姿訓練組	對照組
髀股關節痛	4(14)	18(29)
足底筋膜炎	2(7)	23(38)
髂脛束綜合症	3(11)	8(13)
大腿後肌拉傷	3(11)	8(13)
小腿跟腱炎	5(18)	0(0)
小腿拉傷	5(18)	0(0)
脛前疼痛	3(11)	1(2)
膝蓋肌腱炎	2(7)	0(0)
膝關節半月板受傷	1(3)	3(5)