

能减肥 抗衰老 不枯燥 这份骑行攻略请收好

见习记者 魏骏琼

秋高气爽,是户外骑行的好时机。如今,自行车已经不单单是人们的代步工具,更是用来健身的一项器械。骑自行车看似简单,其实在骑行的过程中全身的肌肉都得到了锻炼。会骑自行车并不等于会通过骑车来健身,那么,怎么骑,才能起到健身作用呢?为此,记者采访了杭州朝阳轮胎车队的资深骑友吴旭华。



人老腿先老 骑行抗衰老

人们常说“人老腿先老”,而骑自行车可以加强下肢的锻炼,增强腿部力量,又不会像登山那样使膝关节负重过大。据测算,每骑1公里,下肢肌肉要运动180~200次,大关节也能同时得到锻炼。骑自行车40~50分钟,相当于步行4~5公里的路程所消

耗的热量。因此,常骑自行车可防止身体肥胖,同时还可以加强大脑的功能锻炼。“以前看到熟人会一下子想不起名字,骑行几年后,我发现对于很多人的名字,我可以脱口而出。”吴旭华表示,骑行对记忆力的改善也很有帮助。

在吴旭华看来,骑行能够改

善心脑血管的功能,遏制关节炎恶化。“在骑行过程中排汗量增加,会促使我们进行补水,对有肾结石的人来说,骑行是一个不错的‘治疗妙方’”。相较于健身房的动感单车,户外骑行更加自由,可以沿途观赏秀美山水,过程不枯燥,增加了趣味性。

循序渐进 频率有讲究

但骑行也并不像大家想象的那么随意,忽视频率,片面追求力量和速度就是骑行中最常见的误区。许多刚入门的年轻人在骑行中贪图“多量”和“快速”,殊不知,如果没有骑过长途的人一下子骑了50公里,而且

在途中只追求速度和力量,这样对身体的伤害很大,甚至会让膝盖出现积液。“运动量、频率和强度是运动的三原则。”吴旭华建议初学者找到合适自己的频率之后再增加运动量。

吴旭华认为,普通人每分

钟的蹬踏频率保持在90次左右为佳。每次骑行至少要有20分钟高频率低速度(即多圈少用力)的热身,使身体微微出汗,否则突然进行大强度锻炼,很容易出现头晕、恶心等症状。

姿势很重要 蹬踏有节奏

正确的骑行方法十分重要,像双腿向外撇、点头哈腰一类的错误骑车方法不仅影响锻炼效果,还很容易对身体造成损伤。吴旭华介绍,正确的姿势应该是身体稍前倾,两臂伸直,腹部收紧,采用腹式呼吸的方法,两腿和车的横梁平行,膝、髋关节要保持协调,同时还要注意把握骑行的节奏。

一般人认为,所谓的蹬踏就是脚往下踩,脚蹬子转一圈,能前进就行了。而正确的蹬踏应

该分为踩、拉、提、推4个连贯的动作。脚掌先向下踩,小腿再向后收缩回拉,再向上提,最后往前推,这样正好完成一周蹬踏。如此有节奏地蹬踏,不仅节省力气还能够提高速度。

此外,在骑行过程中还要掌握蹬踏的力度。根据自己的训练经验,吴旭华认为在骑行中要做轻重间歇运动,维持30秒高频率的骑行,放松后再做些间歇。“爬坡的时候多数情况下要保持平稳的节奏,踏频可以稍微

降低一些,降到70%左右,这样会更加省力气。”如果想要对骑行能力有所提高,吴旭华建议,第一趟爬坡应该采取比较高的踏频骑上去,第二趟则可以采取比较重的档位,甚至全力站起来冲刺,总之要采用不同的方式结合训练。



五种养生骑车法

本报综合整理

1、骑车按穴法:

人足底有很多穴位,骑车时,有意用脚心蹬车踏板,可起到按摩穴位的作用。蹬车踏板时,还可用脚在踏板上前后滑动一下,这样可使足底各穴位都得到有效按摩。尤其是用力蹬车时,穴位按摩效果更佳。

2、骑车练肌法:

骑行过程还可锻炼腰部肌肉。骑车过程中,将臀部翘离座位,用腰部肌肉来回扭动,产生动力来推进两脚蹬踏板和控制身体平衡。上坡或疾进时更为妥当。不仅可加快速度,还可使腰部及前腹部肌肉和赘肉得到全面锻炼。

3、骑车呼吸法:

平缓路段,一般采用匀速蹬行。这时可有意深呼吸,通过加速呼吸来锻炼、提高心肺功能。这招健身法非常有效,深呼吸后,总感到胸部舒服,全身轻松,大脑也变得清晰,而且还收到了意外功效:减少体内脂肪,起到减肥作用。

4、骑车增力法:

人在骑行过程中,其实很像一部正在运动着的机器。根据不同路况和路段,通过不断增加腿、足力量,去“斩关夺隘”。在这个不断变力的过程中,可有效锻炼和提高两腿和足部力量,从而预防大腿骨骼疾患产生,锻炼足弓,还可锻炼耐力。

5、骑车壮心法:

在骑行过程中,或按体能控制好骑行速度,或按脉搏强度控制好骑行速度,可起到锻炼心血管系统功效。同时,在骑行过程中,以慢速、中速、快速相交替循环,可促进肺部呼吸,锻炼心脏功能。

温馨提示:

1.运动时戴专业运动手套,一是防滑,二是摔倒后可保护手部。

2.不建议负重(背双肩包)骑自行车训练,自行车的锻炼主要是时间的持续,如果负重再骑车有可能会伤害到背部和腰椎。

3.需要每隔5至10分钟进行补水。

4.车座的位置需要以人站立在地面上,一侧腿部抬起,大腿与地面平行时的高度与车座高度一致为宜。