

骑行“效果”如何评估? 资深骑友:可通过呼吸状态判断

本报记者 陈素琴



“

9月17日是世界骑行日。越来越多的人喜欢在户外骑车,不仅能锻炼心肺、肌肉、身体协调性和平衡性,还能预防大脑老化,提高神经系统敏捷性。但骑行过程中应该注意什么?怎样的骑行才是一次“有效”骑行呢?记者采访相关专业人员进行解答。

”

“拧毛巾”有助 预防网球运动损伤

随着郑钦文在巴黎奥运会夺冠,越来越多人关注网球这项运动,不少人走进网球场尝试。网球运动可以锻炼全身,在多个方面对身体产生有益效果。但网球肘、手腕关节损伤、肩袖损伤等伤病也困扰着不少球友,如何预防这些问题?发生问题后怎么去治疗?

武警浙江总队医院康复师刘玥介绍,在各类体育赛事中,常常能看到运动员贴着彩色胶布。对于网球运动员来说,这些胶布往往与他们频繁遭遇的一种常见伤病——网球肘有关。网球肘的医学名称是肱骨外上髁炎,典型症状是用力抓握或提举物体时肘部外侧疼痛。临床上多见于过度的应力、反复的微创和桡腕短伸肌腱(ECRB)的退行性改变引起的慢性劳损,也可因急性扭转或拉伤引起。

不仅网球运动员容易患上网球肘,厨师、木匠和家庭主妇等手臂活动频繁的人群中也很常见。“网球肘通常疼痛从肘部开始,然后可能扩散到前臂,抓握或前臂旋转时疼痛会加剧,严重时可能导致前臂力量减弱、抓握无力。”刘玥建议,为了预防这种伤病,可以通过简单的动作——“拧毛巾”来强化前臂肌肉。“这个动作有助于增强抓握力量以及前臂屈伸肌力量,且在无痛下进行。”她还提醒,无论是哪种运动,都最好请专业人士指导后进行,以避免肌肉不正确使用或过度负荷。此外,合适的球拍也同样关键。球拍大小不合适或者网拍线张力不合适都会增加肘部受伤的风险。

肩袖损伤也是网球运动员和网球运动爱好者的常见问题,疼痛通常位于肩膀前方、三角肌前方及外侧,其中冈上肌的损伤最为普遍,约占肩膀损伤的50%。“肩袖损伤会严重影响上肢的外展、外旋及上举等功能。”刘玥说,“肩袖肌肉是肱骨头减压器和稳定器,当有肩袖损伤时要及时就医,在医生指导下佩戴护具,按照医生的指导缓解炎症反应,后续再配合使用力量耐力练习,增加肩关节周围的力量和耐力。”

(通讯员 王萍琴)



骑行需要循序渐进

说起骑行,有人工作日早上四五点起床,先骑个90公里,在山里爬坡,心率飆到180,再赶在9点去公司上班。有人情绪积攒到一定程度,就奖励自己一个上百公里的长途拉练,爬过最后一个坡顶时,成就感达到了顶峰。“完成了其实也代表不了什么,但它给了你一个心理暗示——我可以掌控速度,控制身体,提升一个人对生活的掌控感,从而增加自信。”

“浙江坡神”施文通说。

骑行看似门槛较低,但施文通强调,这项运动需要循序渐进,“从5公里10公里开始,慢慢增加公里数。此外骑行过程中需要经常补充水分和盐分,特别是夏天,不然容易抽筋。”施文通说。

施文通强调,骑行时,安全要放在第一位。“一定要佩戴头盔,可以有效保护骑行者。”此外,选购适合自己的运动装备也

很重要,首先要选择一辆适合自己尺寸的自行车。其次要购买一些专业的骑行装备,比如专业的自行车锁鞋、手套、骑行服。“摔车一般是手先撑地,专用手套可以起到缓冲作用。专业的自行车锁鞋可以提高踩踏效率,提升骑行舒适度。夏天穿普通的衣服会很黏,但专业骑行服能比较快速散热,而骑行裤会有一个垫子,长时间骑行下来,垫子会保护屁股不受伤害。”



用呼吸状态判断锻炼效果

“骑车是一个进步与退步都很显著的运动。几天不骑,再骑会明显感到吃力。相对地,每一次骑到力竭,全部注意力都集中到呼吸上,忍受过后,肌肉会恢复得更强壮,体能会更充沛,骑行的水平会有明显的提升。”杭州骑行宇宙负责人表示,骑自行车可以全面锻炼,尤其提高心肺耐力作用明显。长期坚持骑车能使心肌发达、收缩有力,血管壁弹性增强,肺活量增大,提升呼吸系统功能。

对于骑行效果,施文通说:“普遍来讲,每次骑车锻炼至少保证在30分钟以上,以中等强

度为宜,最简单的判断方式即呼吸感觉到微喘,就基本达到了健身效果。”年龄、运动史、性别也是影响运动强度的关键因素,加上每个人的体质差异较大,想要较为精确“计算”训练效果,可以用心率划分强度:即用220减去年龄,得出的数字就是最大心率值。“对于普通骑行爱好者,锻炼中心率值达到最大心率的60%就可以了,随着水平的提高可以逐渐提高至80%。”

骑行时要注意,不良的骑行姿势可能会造成不必要的损伤,最常引起的健康问题为肌肉骨骼系统慢性疼痛和泌

尿生殖系统问题。此外,也要注意热身和放松。热身能让身体更快地进入状态,避免突然发力导致的肌肉、软骨、肌腱等组织损伤。放松可以缓解长时间运动造成的乳酸堆积所带来肌肉酸痛感和僵硬。“放松方法很简单,在车上就能完成,比如计划骑行两小时,可在前后各20分钟都以慢骑为主,也可在此基础上,做一些拉伸运动,如原地踏步、弓步拉腿等。”

