

白露已至抗“秋乏” 这份秋季骑行指南请收好

本报记者 陈素琴

“昨日是二十四节气中的白露,暑气渐消。虽然白天仍有高温,但昼夜温差已悄然拉大,不少人感到一阵倦意——这便是民间常说的‘秋乏’。在这个秋高气爽的时节,户外骑行是驱散秋乏、提振精神的绝佳选择:它被称为‘黄金有氧运动’,在蹬踏之间锻炼心肺,改善褪黑素分泌紊乱。骑行虽好,方法不对反而伤身。车座调多高才合适?怎样的姿势不伤膝盖?骑行时间越长效果越好吗?新手入门又该注意什么?带着这些问题,本报记者采访了浙江省自行车运动协会专职秘书长梁雨和杭州市运动医学中心副主任季成。”



车座高度:“脚跟法”定好标准

“很多人骑车会膝盖疼,根源往往不在膝盖,而在车座。”梁雨开门见山。他指出,车座高度是骑行设定中最基础也最关键的一环,高度差个两三厘米,膝盖承受的压力就能差出一倍。

那么,合适的车座高度究竟怎么找?梁雨给出了一个简

单易行的“脚跟法”:坐在车座上,将脚后跟放在脚踏上,把脚踏转到最低点,此时腿应恰好自然伸直。保持这个高度,换回前脚掌正常踩踏时,膝盖在最低点会保留约25至30度的微弯——这就是最理想的状态。

“如果膝盖前侧疼,多半是

车座偏低了;如果膝盖后侧发紧、腰部也不舒服,可能是车座太高。”梁雨说,车座过低时膝盖弯曲角度过大,髌骨和半月板承受的压力急剧增加;车座过高则会导致骑行时骨盆左右摇晃,韧带反复拉扯,同样诱发疼痛。

姿势与踏频:给膝盖科学“减负”

“骑行本身是一项‘膝盖友好型’运动,身体重量由车架承载,下肢关节受到的冲击力远小于跑步。”季成说,“但错误的姿势和习惯,会把这项友好运动变成膝盖的‘慢性杀手’。”

他列举了几个最常见的伤膝姿势:一是“内八”或“外八”踩踏,膝盖在蹬踏中向内外侧偏移,关节面受力不均;二是用蛮力硬蹬,尤其是上坡时挂大档位拼命踩,膝关节承受的剪

切力成倍上升;三是长时间不休息,关节液在持续压迫下无法循环,酸痛便随之而来。“记住一句话:毁膝是大力造成的,护膝要靠频率。”季成说,运动过程中可以保持高踏频、低阻力。每分钟80至90圈的踏频,是对膝关节最友好的节奏。遇到上坡及时变速,用较轻的档位维持踏频,而不是靠蛮力硬扛。在姿势方面,上半身微微前倾,腹部核心收紧,

背部自然伸直,肩膀放松下沉;蹬踏时膝盖始终沿脚尖方向上下运动,不要内扣或外撇。

“热身也很关键,别一上来就猛冲。”梁雨提醒,关节需要时间分泌滑液,骑行前先慢骑5至10分钟,感觉膝盖微微发热再加速。结束后也别忘了拉伸,重点放松大腿前侧、后侧和小腿肌肉。

时长与强度:适合第一,过犹不及

“骑行时间越长,锻炼效果越好吗?答案是否定的。”季成明确表示,运动效果取决于强度和时长的合理搭配。他建议,普通健身者每次骑行30至60分钟,每周3至5次即可达到良好效果。强度以中等为宜,最简单的判断标准是“呼吸微喘但还能说话”——喘得说不出完整句子说明强度过大,能轻松唱歌则可能还不够。

“新手尤其要循序渐进。”梁雨说,很多初学者第一天兴致勃勃骑了几十公里,结果第二天膝盖酸痛、屁股发麻,从此把车束之高阁。“正确的做法是从15至20分钟开始,每周增加

不超过10%的骑行量,给身体一个适应的过程。”他还提醒,每骑行1小时左右应下车休息几分钟,做些拉伸动作,给关节一个喘息的机会。对于不同人群,中老年人和体重较大者建议选择车座较宽、车架较低的舒适型自行车,骑行时间控制在30分钟以内;有膝关节旧伤或心血管疾病的人群,应在医生指导下骑行。

“白露之后天气逐渐转凉,户外骑行舒适度大大提升,但也要注意保暖。”季成提醒,秋季昼夜温差大,骑行出汗后毛孔张开容易受凉,建议携带薄外套,结束后及时擦干汗水、增添衣物。秋季日照角

度变低,清晨和傍晚阳光刺眼,佩戴运动眼镜既能防紫外线,也能保护眼睛。



提高骑行能力的3种黄金训练法

本报综合报道

“每天骑20公里,坚持半年速度还没新手快”——这是不少骑行论坛“训练困惑”板块的热帖。实际上,要想突破瓶颈不用靠“堆里程”,掌握这三种黄金训练方法,就能高效提升耐力、爆发力和核心力量。

间歇训练:快速突破速度瓶颈

间歇训练是提升骑行爆发力和心肺功能的“利器”,尤其适合想突破“骑不快”的骑友。每周2次间歇训练,4周后均速有望提升2-3km/h,远超单纯长距离骑行的提升效果。具体训练方法是:热身10分钟后,以“高强度骑行30秒+低强度恢复1分钟”为一组,重复8-10组,最后进行10分钟冷身运动。

长距离稳态训练:提升续航能力

想完成100公里以上的长途骑行,靠的不是爆发力,而是稳态耐力。这种训练的核心是“低强度、长时间”,保持心率在最大心率的60%-70%,骑行时间2-4小时。稳态骑行时要注意坐姿调整,每隔20分钟变换一次握把姿势,避免腰背和臀部酸痛。这种训练不仅能增强下肢肌肉耐力,还能让身体适应长时间供能,减少“撞墙期”出现的概率。

爬坡训练:强化核心力量

爬坡是很多骑友的“短板”,但也是提升核心和下肢力量的最佳方式。每周1次爬坡训练,2个月后爬坡功率可提升15%。训练时选择坡度5%-8%、长度2-3公里的坡道,采用“坐姿+站姿交替”的方式:坐姿骑行保持节奏,站姿骑行发力冲刺,重复3-4次,每次间隔5分钟恢复。

新手可按“间歇训练2次/周+稳态骑行1次/周+爬坡训练1次/周”的节奏安排,其余时间休息或轻松骑。比如周一、周四间歇训练,周日稳态骑行,周三爬坡训练,既能提升综合能力,又给身体恢复时间。