

益处多多

区别于骑车通行,骑行运动不单单将自行车视为一种交通工具,这更是一项体育爱好,是一种将人、运动器械和大自然三者相互融合的运动方式。很多骑行爱好者平日在市区内骑行,假期便会选择“4+2”方式(即“4个轮子+2个轮子”)出行,开车到郊区或者人少的地方再骑行。

● 减肥减脂 既能兜风又锻炼身体

作为一项有氧运动,规律的骑行对健康具有积极的促进作用。骑行能显著降低心血管死亡风险。具体而言,骑行对于肥胖、胰岛素抵抗、心肺功能下降都有帮助,比如能提高身体对胰岛素的敏感性、减少内脏脂肪,而这对我们心血管系统非常重要,因为肥胖、胰岛素抵抗都是心血管系统重要的危险因素。保持骑行习惯的人肥胖风险可以降低39%、高血压风险可以降低11%、糖尿病风险能降低18%。

● 促进神经细胞修复 告别“压力山大”

纾解压力、放松心情也是很多人选择骑行的原因之一。骑行可以加快脑细胞的新陈代谢,促进神经细胞的修复,提高神经元的活性,从而增加情绪抗压能力。此外,骑行还可以让人脱离既往的生活模式,看到更多的美景,使人产生更强的愉悦感,在新环境中也有利于缓解压力和紧张情绪。有研究表明,骑行者不仅能在骑行过程中获得良好的心理效益,而且这些良好的心理效益可以延伸至骑行者的生活、工作、学习中,带来“精力充沛,工作更有干劲”“坚持不懈、有更强抗打击能力”“阅历丰富、能处理更多突发情况”等积极影响。

● 满足社交需求 “社恐”也能变“社牛”

骑行可以让人暂时卸下社会身份,不带有功利目的地交友。在骑行过程中,无论何种身份,大家都一起协作、同甘共苦。骑行经历、装备作为骑行圈共同的兴趣爱好可以成为很好的话题切入点,能够缓解初次见面的尴尬,减少社交恐惧。在轻松愉悦的氛围中,初次加入的人也会很快放下心理防备。值得注意的是,骑友在交流装备和经历的过程中应警惕攀比心理的产生。

常识多多

● 骑行时要注意控制速度与频率,过量运动会对身体产生损伤。

● 骑行过程中心跳比正常情况下快一些,微微出汗即为合适强度。

● 遵循循序渐进的原则逐步增加身体耐受度,提高骑行速度和时长。

● 自行车骑行不是下肢负重的运动,对膝、踝等下肢关节磨损小一些。

● 训练前不要过度拉伸肌肉,否则会造成肌肉力量下降,更易造成膝关节损伤。

● 锻炼后肌肉拉伸必不可少,特别是腓绳肌、臀肌和股四头肌。

本文综合自人民日报、光明日报、长沙晚报、中国水运网等媒体报道

骑行运动成为城市新风尚

秋高气爽,正是户外骑行的好时节。深度探索胡同小巷、约上好友郊外远行,或是来一场美食之旅……在不少城市,越来越多的人选择骑车出行,悠然享受休闲时光。城市骑行热度进一步升温发酵,热门运动自行车一车难求。能吸引众多爱好者,骑行运动究竟有何魅力?



重点多多



骑行带来的身体损伤主要有两种,一种是由于身体保持一种姿势进行反复运动,关节会循环往复用力造成的慢性损伤。手腕、肩、髋、膝、踝等关节都有可能出现慢性损伤。另一种就是出现意外事故造成的急性损伤,比如肩关节脱位、骨折,膝关节的韧带损伤、半月板损伤,甚至急刹车导致人被甩飞出去,头部、颈部、脊柱都

莫忽视运动损伤

有可能受到损伤。

误判自行车的速度是骑行中事故发生的重要原因。骑行时不能一味追求“速度与激情”,尤其是“下坡”(走下坡路)和拐弯的时候要注意刹车减速。

此外,无视交通规则、路面地形复杂、视野受限、自身技术不过关等都容易造成交通事故。骑行过程中还应注意环境和季

节的影响。比如空气状况不佳、PM2.5浓度偏高时,骑行的健身效果会大打折扣,甚至对健康造成不利影响。夜间骑行,由于视觉影响和反应时间延长容易发生事故,造成急性损伤;夏天高温天气应注意补水,避免中暑甚至“热射病”的发生。如果出现胸闷胸痛、气短头晕、恶心呕吐等症状,无法自行缓解则要及时就医。

避免慢性损伤

挑选合适的自行车。过长的自行车曲柄可能增加骑行时膝关节屈曲角度,从而增加关节压力,加大损伤风险。应根据自己的身高、腿长等自身条件选择合适的曲柄长度,在硬件上降低关节磨损的可能性。

正确的骑行姿势。车座高度应与髌关节齐平。这样在脚踏踩到最

低点时,膝关节屈曲角度为25度—35度,在脚踏到三点钟方位时,膝关节位于脚踏轴正上方。如此便可以在膝关节发力过程中起到保护作用。骑行时正确的力量传导应该是屁股发力,大腿带着小腿直上直下地蹬踏,常见的错误姿势有膝盖“外八”、脚踝乱动等,这不仅会浪

费力气还会损伤关节。

适当的运动强度。建议骑行爱好者重视骑行损伤。如果骑行过程中关节出现疼痛、肿胀等症状,要暂时停止骑行,必要时去医院就诊,明确疼痛原因,进行相应的治疗,并减少运动时间、降低训练强度和减少爬坡比例。



小贴士

“骑车黄金三角配重原则”

骑行过程中,将身体重心置于车把、车座及脚踏板组成的三角形中,合理将体重分配在三个支撑点上,减轻腰部压力。骑行过程中颈椎自然挺直,不要弯曲太低也不能太挺,眼睛能自然平视前方就是颈椎正确的位置。脊柱稍向前倾而笔直,两臂伸直,腹部收紧,双腿稍向内扣。

安全事项

☑ 遵守交通规则,不闯红灯,不逆行,骑行前不要饮酒。

☑ 避免高速骑行。

☑ 骑自行车戴头盔是一种良好的习惯。戴头盔可以将与骑行相关的头部伤害减少48%,致命伤害减少34%。

☑ 骑行时不要同时接听拨打手机、看手机,如有必要,要在安全地带停下来再使用手机。

☑ 在山地等颠簸路面骑行过程中,如果出现头痛、呕吐,甚至导致摔倒的情况,就地卧倒休息,初步评估伤情后等待救援。

☑ 定期给自行车链条上油,轮胎补气,定期紧固螺丝,不要让自行车暴晒或淋雨,定期更换刹车皮等耗材。

最美的风景“在路上”

□ 陆民敏

常态化疫情防控背景下,户外运动成为健身休闲的新选择,曾经作为国人主要交通工具的自行车重回大众视野,骑行热不断升温。中国自行车运动协会数据显示,我国参与骑行运动的人数已近千万。

好车要有好路。然而,缺少

专用车道,或者与电动车、机动车挤在一条道上,是当下骑行者遇到的普遍问题。大家感叹,城市自行车的这条道路并不顺畅。

骑行热带来新风口。一方面,各地应顺势利导、因地制宜,建立健全保障激励机制,引导自行车及相关产品、配件、装备行业良性发展。另一方面,相关装备制造制造商应当开拓进取、锐意创新,在优化产品供给上下功夫,在提高服务质量上做文章,以更加积极的姿态迎接行业发展的新“春天”。

与此同时,城市管理者还应在人性化建设方面持续发力。做好规划引领、从建设上跟进,

为骑行运动成为城市新风尚提供更加有力的保障;此外,要以人性化服务为着力点,加强软硬件建设,在吃、住、玩等配套服务上多下功夫,满足骑行者多样化消费需求,营造更加友好的骑行环境,吸引越来越多的人加入到“骑士”行列中,感受运动的快乐和生活的美好。

简而言之,骑行热或可倒逼城市管理者改变城市规划思路,而消费端的火热和热潮或许也能为行业的逆势突围创造机遇。只有城市管理者、骑行爱好者、装备制造彼此成就,才能让最美的风景一直“在路上”。

