

骑行是一项非常棒的运动,它既便捷又经济,适合于不同年龄、身体水平和锻炼目标的人群。准备骑行时,你只需一辆单车,一套护具和一瓶水就可以出发了。在骑行过程中,你既可以进行高强度间歇练习(在安全的道路上先进行高速骑行直至力竭,力竭后慢速骑行进行恢复,后重复上述循环),也可以进行有氧练习(维持在中低车速慢悠悠地骑行)。随着骑行热度不断升温,这些骑行小知识你一定不要错过。

# 夏季骑行 掌握这些小知识



## 注意事项

### 检查车况

在每次骑行前一定记得检查车况,例如:查看车胎胎压是否正常;检查车把、车座、车轮是否安装牢固;检查链条是否完好;检查刹车是否灵敏等。

### 骑行安全

开展骑行活动务必佩戴安全防护装备(头盔、护膝护肘、手套等);自行车应有前灯、尾灯,如夜间骑行则需配备车灯。

### 控制时间

臀部疼痛在各水平骑手当中非常常见,通常是由骑行时间过长导致的。在骑行过程中,如果发生臀部疼痛,可下车休息待疼痛减轻再继续。

### 骑行中的三个接触点

在骑行中,我们与自行车有三个接触部位,分别是:臀部与车座、手与车把、脚与踏板。由于这三个接触点的面积相对较小,所以如果血管或神经组织承受了非正常的压迫,就可能会出现肢体

麻木、无力和疼痛等现象。

我们以手握车把为例来解释这个问题。不当的握把姿势(握姿太宽导致的手指张开、骑行姿势不当导致的手掌承受过多的压力)压迫手部神经,引起疼痛,麻木以及肌无力等症。

我们的手部有两大神经分别是正中神经和尺神经,压迫正中神经,可能导致拇指、食指、中指和无名指的半侧出现麻木症状。压迫尺神经则可能导致无名指另半侧和小指出现麻木。

### 骑行中的两个阶段

通常在骑行过程中,脚踏板循环主要分为两个阶段:

1.脚踏板从12点到6点,

产生力来推动自行车前进的阶段称为动力阶段;

2.脚踏板从6点回到12点的阶段称为恢复阶段。

3.其中,脚踏在12点钟方向时被称为上死点(TDC),脚踏在6点钟方向时被称为下死点(BDC)。

### 骑行中的下肢肌肉

从踏板冲程的顶端开始,骑行者利用臀部伸展肌来启动踏板冲程的动力阶段,直到3点钟位置。钟面上的3点至5点,膝关节伸肌启动,如在陡峭的坡度上从车座上站起来时,这一点尤其突出。5点至

6点,由于腓肠肌导致脚趾向外,发生跖屈,腓肠肌和比目鱼肌的主要作用是稳定小腿,使大腿产生的力量有效地传递到踏板上。

6点钟回到12点钟的过渡为恢复阶段。此时并不是所有

的肌肉都会在这个阶段切换。6点至8点,胫骨前肌将脚趾向上拉向胫骨(背屈)。8点至10点,腘绳肌(半膜肌、半腱肌和股二头肌)将脚跟向上拉向臀部。10点至12点,髂肌和腰大肌的髋屈肌完成踏板行程。

### 骑行中的身体姿势

#### 车座高度——可能影响力量输出

车座高度是影响力量输出的关键,因此,在骑行开始之前我们应该首先调整好车座高度。

最佳的车座高度,指的是脚踏在下死点时,骑行者的腿能够达到完全伸展的自然姿势,膝关节的伸展角度在35度至40度左右。如果车座高度太低,股四头肌和臀肌就无法产生足够的力量,因为这些肌肉无法达到最佳长度。如果车座高度抬高,则膝盖会过度伸展,导致骑手的腿无法控制脚踏,产生的力量变小。

根据已有研究显示,寻找最佳车座高度的方法可以采用以下两种公式计算。

**计算方法一:**首先测量骑行者的跨高,然后将所测得的数值乘以0.883,就得到了第一种车座高度。当然,需要注意的是这里的车座高度是指从自行车的五通沿着立管到达车座顶端的距离。

**计算方法二:**同样测量骑行者的跨高,然后将其乘以1.09,就得到了第二种车座高度。

方法二的车座高度是指从座位顶部到踏板平台的距离,此时踏板平台应该位于死点位。

当然,如果你没有条件进行测量或想要更快地找到适合你的座位高度的话。可以尝试在一段安全的道路上,进入骑行准备,将脚后跟放在踏板上,然后提高车座高度,直至你跨上座位开始骑行时身体左右摇摆,此时,将座位稍微降低一点,这样你就轻松地找到合适你的座位高度了。

#### 车座位置——有效预防骑行膝痛

在我们确定了车座高度后,还需要确定车座的前后位置。车座的前后位置可能影响到踩踏功率、避免运动损伤,同时帮助车手保持身体平衡。

车座的前后位置决定了膝盖和髋关节与脚和脚踏接口的相对位置关系。在踩踏

循环中的3点钟位置,如果膝盖和髋部相对于脚和脚踏过于靠后,那么在发力前行时就很难产生理想的功率输出。相反,如果膝盖和髋部相对于脚和脚踏过于靠前,那么髌骨就会受到更大的压力,出现膝痛。

我们可以采用KOPS法

#### 膝盖运动轨迹——目前为止争议最大

如果你有兴趣观看环法自行车赛或其他自行车职业赛事时,当从正面观察车手的骑行方式,你会发现他们膝盖的运动轨迹五花八门:有些车手的膝盖运动轨迹朝向内侧,有些车手则朝向外侧,甚至在一些情况下,一个车手的左右两侧膝盖都有着不同的运动轨迹。

但多数人认为,在骑行中髋、膝、踝、足应该处于同一个垂直平面,它们的运动轨迹应该是直上直下的才能更高效地产生力量传递到脚踏上,因为直上直下的运动路径最短,所以这样的运动轨迹也更“经济”(浪费更少

的能量)。可是,到目前为止,仍没有研究能够验证这一说法。因此,随着你骑行经验的增加,你会逐渐了解自己的膝盖活动轨迹,如果你没有出现疼痛或损伤,那么并不建议你强行矫正自己的膝盖活动轨迹。

据《扬子晚报》 吉彦廷