

骑行,享受风一样的自由—— 但是,小心抽筋和断糖

【文/青年报记者 顾金华 图/新华社】

在骑行爱好者看来,日常出行选择骑车方便快捷;而且骑行不仅能增强心肺功能、改善血液循环、锻炼肌肉、助力体重管理,还能开发左右脑,对提升个人健康水平具有显著效果,甚至对心理健康也有积极作用。上海市黄浦区香山中医医院伤科陈波平医生提醒,由于骑行运动具有一定的专业性和强度,骑行爱好者一定要预防骑行带来的运动损伤。



坐垫高度

坐垫高度是自行车设置中最重要的一环。过高会影响踩踏效率,易过度拉伸肌肉而导致抽筋等情况发生,并可能导致安全问题;过低可能造成发力不充分,骑行效率低,容易疲劳。一般来说,坐垫高度标准是:用脚跟将脚踏踩至最低点,此时膝盖仍微弯,为最佳坐垫高度。

肩膀

肩膀保持放松,避免耸肩,既能灵活转动脖子,也可以防止背部不适。

背部

背部微曲,核心收紧,腹部肌肉有发力的感觉。

臀腿

臀腿肌肉是发力的关键,但在脚部的踩踏循环中,这些肌群也是轮流发力,所以在骑行过程中要体会不同肌肉在不同阶段的发力,感觉让肌肉可以轮流休息,这样也可以使骑行的效率更高。

肘部

肘部要有一定弯曲角度,这样不仅可吸收冲击力,减轻肩膀的压力,也可加平衡,减少摔倒风险。

腕部

两手间距与肩平齐;腕部应与掌背平行,保持放松,避免过伸对腕部压力过大。

脚

膝关节与脚应有意识地保持一条直线,避免膝盖向内外侧移动,从而减少对髌骨的磨损。脚放置在踏板上时,前脚掌超过踏板的轴,脚趾处最宽的地方踩在脚踏上。

会阴部

骑行时,会阴部长时间与自行车车座挤压,可能会增加局部皮肤炎症等问题。针对以上问题,可以在骑行时做出如下调整:尽量穿专业骑行服,可以减轻骑行过程中的风阻,也可减轻对会阴部的压迫。同时,可选择分体式骑行坐垫,最好是选择大小和软硬度适合自己的骑行坐垫。此外,避免身体过度前倾,以减少对会阴部的压迫。骑行时间不宜过长:骑行一个小时左右,就能达到很好的锻炼效果。

车手在比赛中骑行。

骑行中抽筋怎么办?

抽筋,是骑行过程中经常会出现的一种现象。对骑行者来说,抽筋通常发生在腿部、手部、背部以及颈部;常见部位有:腓肠肌、腘绳肌、股四头肌。

如何预防? 骑行前检查保护性的贴扎、护套、鞋袜是否太紧。保持在相对舒适的环境中进行骑行,堆积低强度有氧训练以提高热适应;长时间运动之前、中、后,皆须有足够的水分和电解质的补充[初级骑行者至少保证每一小时摄入300至500毫升水,每两个小时摄入1克盐分(常用补充电解质补品:盐丸、电解质饮料)]。

一旦发生抽筋现象,则需要反向拉伸放松,迅速补充盐分和水;之后不再上强度骑行,以避免二次抽筋。

骑行中断糖怎么办?

骑行过程中,因血糖水平过低而引发的一系列症状被称为“断糖”。这些症状包括但不限于空腹感、强烈的饥饿感、头晕目眩、全身无力、发冷汗、心跳加速难以提升,以及双腿无力。

建议在骑行前2至4小时内摄入适量的碳水化合物,具体量为每千克体重1至4克。如果时间紧迫,可以在前一天提前补充。选择低血糖指数的食物:如传统燕麦粥、希腊式酸奶、全麦意面、香蕉、天然营养麦片早餐、全麦面包等,这些食物能够提供稳定的能量供应,避免血糖快速下降。

骑行前1小时左右,尽量避免大量进食,可以选择小零食和运动饮料进行轻度补给,以保证胃部舒适,不影响骑行。

一旦骑行开始,合理的补糖方案同样不可或缺,特别是在长时间骑行中。

定时补糖:一般而言,人体内的糖原储备仅能支持约90分钟的高强度运动。因此,当骑行时间超过90分钟,建议每小时补充30至65克的碳水化合物,以维持稳定的能量供给。

选择易消化的补给品:常见的补给品包括能量胶、能量棒、运动饮料和含糖饮料。选择这些易消化的食物,可以确保能量迅速被吸收利用,避免因消化不良而影响骑行表现。