



骑行是一项广受欢迎的健身运动,它既有益于心肺健康,又可以锻炼我们的肌肉。相比于跑步等高冲击运动,骑行对关节的冲击较小,减少了受伤的风险。骑行是一种环保的出行方式,可以减少碳排放对环境的影响,还能在自然环境中放松心情。然而,骑行者骑行的时候也需要注意一些事项。

户外骑行锻炼指南

安全第一

骑行者户外骑行时,要戴上合适的头盔,确保头部在发生意外的情况下得到保护。骑行者穿着鲜明颜色的衣物可以提高可见性,避免交通事故。

选自行车

骑行者应根据自己的身高和骑行风格选择合适的自行车,合适的车架尺寸和类型可以提高骑行的舒适度和效果。日常见到的共享单车,也能在一定程度上满足骑行者骑行的需要。

调整车辆

骑行者要确保自行车的座椅高度、把手位置等都调整到适合自己的身体尺寸和骑行习惯。

热身和拉伸

骑行者在长距离骑行前,应进行适当的热身运动和肌肉激活,以减少肌肉拉伤和不适。主要拉伸的肌肉有股四头肌、腘绳肌、腓肠肌等,应避免在骑行过程中猛然发力,这样损伤风险加大。

保持姿势

骑行者应保持合适的骑行姿势,避免弯腰驼背,调整自行车的座椅和把手的位置,使身体保持舒适而稳定的状态。

逐渐增加强度

如果骑行者是初学者,应逐渐增加骑行的

距离和强度,避免过度劳累。在骑行途中,骑行者如果出现头晕、饥饿等情况,应赶紧靠边停车,休息并补充能量。如果仍未好转,请终止骑行并呼叫医疗救援。

饮食及水分摄取

骑行者在骑行前、中、后,应补充足够的水分,确保能量充足,避免脱水。可以随身携带能量棒、电解质饮料等,方便随时补充。

维护自行车

骑行者应定期检查自行车的制动系统、轮胎、链条等部件,保持良好的工作状态,以确保安全和骑行效果。

(据《扬子晚报》)



一礼遇中秋



纯粮固态发酵白酒

河南周报文创出品

纯粮酒三汉口

诚邀加盟代理

品鉴电话: 13592239598 15939428870 13507681619

广告