**騎腳踏車**

一、選擇適合自己體型的腳踏車

1.大樑與尺寸：跨坐在上，雙腳平放於地，大樑與跨部大致等高。

2.車座：前端微翹，高度以能使膝蓋正常彎曲為宜。

二、騎車基本技巧

1.上車時，先分腿跨上大樑，一隻腳踏在踏板，另一腳踩地。

2.雙臂微彎，姿勢舒服，將身體重量均勻分散至車座、車把與踏板上。

3.騎車時，上身儘量保持不動，除躲避路上障礙物之外，保持直線前進。

4.踩蹬次數以單一踏板所轉之圈數計算，適當速度以每分鐘踏轉八十圈。

5.騎變速自行車剛開始時，先以低檔(前後輪均為小齒輪)前進。

6.下車時，先停住車，把一隻腳先從踏板放下，在把另一隻腳放下，雙

腳跨著大樑站著，最後將一隻腳跨回大樑。

三、騎腳踏車，依不同體重所消耗之熱量（卡/分鐘）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 體 重（kg） | | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 60 | 65 | 70 | 75 | 80 | 85 | 90 | 95 |
| 慢速 | 8.9km/hr | 2.6 | 2.9 | 3.3 | 3.7 | 4.0 | 4.4 | 4.8 | 5.1 | 5.5 | 5.9 | 6.2 | 6.6 | 7.0 |
| 中速 | 16km/hr | 4.3 | 4.9 | 5.5 | 6.1 | 6.7 | 7.4 | 8.0 | 8.6 | 9.2 | 9.8 | 10.4 | 11.0 | 11.6 |
| 快速 | 19km/hr | 5.1 | 5.8 | 6.5 | 7.3 | 8.0 | 8.7 | 9.4 | 10.2 | 10.9 | 11.6 | 12.3 | 13.1 | 13.8 |
| 21km/hr | 5.5 | 6.3 | 7.1 | 7.9 | 8.7 | 9.5 | 10.2 | 11.0 | 11.8 | 12.6 | 13.4 | 14.2 | 15.0 |

三、騎腳踏車運動處方範例

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次(3-5次/週) | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7-8 | 9-10 | 11-12 |
| 快騎時間(分鐘) | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6 |
| 慢騎時間(分鐘) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 循環次數 | 6-7 | 7 | 7 | 8 | 8 | 9 |
| 運動強度 | 60% | 65% | 65% | 70% | 75% | 80% |

四、注意事項

1.遵照運動三步驟，熱身運動、主要運動與緩和運動。

2.騎車十分鐘後，測量當時心跳率騎完全程後再測量一次心跳率，核對

是否達到適當之運動強度。

3.注意騎車安全：煞車靈敏性、車胎氣足、鏈條與鏈輪的潤滑、夜間的

照明警示設備、注意陸上車輛及行人；儘量於單車專用道或人車較少

的地方騎車；亦可使用固定式腳踏車。