

## 練好兩招 重點恒心

### 同速騎乘維持30分鐘

大多數人都是以「同一速度」騎健身車，只要讓心率達到水準以上，並維持一段時間，就能有不錯的燃脂



■談話法是其中一個訓練標準。

效果。這裏提供2種方法，讓你去檢視運動有足夠的強度。只要符合其中一個標準，就表示達到鍛煉效果了。

■**談話法**：以「同一速度」騎乘，維持稍喘，但仍可交談。

■**心跳率法則**：把心跳率維持在最大心跳率的60至70%，最大心跳率可以用「220減年齡」計算。例如30歲，預估最大心跳率便是每分鐘190下，有氧心率範圍就在114至133下這個範圍。

■**貼士**：上述要維持30分鐘，燃脂效果才好。

### 間歇快慢快 衝刺休息1:1

是間歇訓練的一種，在騎乘過程不斷變化速度，除了能夠更有效地增進心肺能力。研究也發現它對心血管疾病因子的改善是一般有氧訓練的2倍。如果遇上減肥停滯期，還能幫助你突破關卡。

在相同的運動時間裏，間歇式騎法的耗能速度是一般有氧運動的2至3倍，可以大量消耗熱量，不讓脂肪囤積。而且它還可以增加運動後的代

謝量，產生所謂的「後燃作用」，讓你在運動後持續燃脂。

一般設定：1代表最輕、8代表最重。你可以這樣訓練：

■**訓練方式**：先設阻力3（輕鬆踩1分鐘），然後設阻力8（用力衝刺1分鐘），並重複8至10個循環。

■**休息比例**：以1:1的比例安排，阻力8時全力衝刺後，阻力3時當作休息。

■**貼士**：衝刺1分鐘、休息1分鐘，可以安排8至10個循環；如果衝刺4分鐘、休息4分鐘，次數可降低到4至6個循環。



■間歇訓練講求耐力。

### 騎乘過後 用作伸展

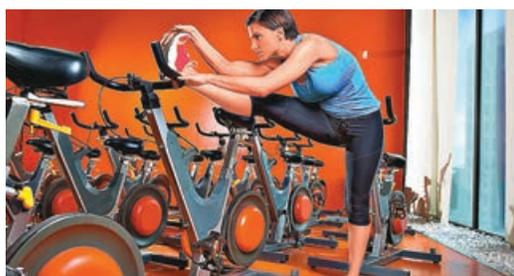
善用健身車，也能在騎乘過後進行伸展和舒緩肌肉。

■**大腿前側**：一手扶住腳踏車、一手抓同側腳背往後微拉，上半身與站立腳維持正直，就能拉到大腿前側。

■**大腿後側**：單腳腳跟抬放到坐墊上，上半身向前傾（腳打直避免膝蓋彎曲）、雙手往腳尖延伸，站立腳站直，伸展大腿後側。

■**臀部**：單腳小腿外側橫放於坐墊上，上半身打直、站立腳需站直並稍微前傾。身體慢慢前傾，感覺拉到屁股的肌肉。（這個動作需注意腳踏車是否穩固、不會滑動。）

■**小腿**：單腳腳掌沿着腳踏車底部踩，膝蓋保持伸直，另一腳腳尖微墊起，讓身體重心往前，伸展小腿後側，上半身保持正直。



■運動後的伸展十分重要。

點樣最燃脂？  
健身車減肥

天氣持續炎熱，外出跑步令人提不起勁，因此不少人都進行健身車訓練。騎健身車是項很好的室內運動，只要持之以恆，必能感受健身車帶來的健康益處。到底健身車怎樣騎才能達到最大運動效果？小編搜集資訊，帶來健身車減肥法，讓你居家運動多些變化。

## 什麼是健身車？

健身車，也稱為固定車或室內單車，是一種頗受歡迎的健身設備，設計用於心血管運動。

能夠在自己家中的舒適環境下模擬戶外騎行的體驗，是使用健身車的主要優勢之一。通過踏騎健身車，個人可以進行強度很大的騎行運動，這有助於加強腿部肌肉，提高耐力，並有效燃燒卡路里。定期使用健身車還可以幫助體重管理和減輕壓力。

## 建立肌肉 強身健體

除了有助減輕外，健身車還有助建立肌肉力量，塑形各種肌肉群，並增強整體身體健康。健身車上的阻力水平在建立肌肉方面發揮關鍵作用。通過調節阻力，個人可以在騎行時進行力量訓練，這有助於發展肌肉質量並塑形腿部、臀部和核心。

騎健身車涉及推拉動作，激活不同的肌肉群，如四頭肌、腦繩肌、小腿肌，甚至上半身肌肉，這取決於強度和姿勢。這種全身參與使得健身車不僅對心血管運動有效，也對加強和塑形多個肌肉群有效。騎健身車有助於建立和維持精瘦肌肉質量，這對於整體體重管理和增加身體燃燒卡路里的能力至關重要。

## 調整適合自己 坐墊高度

■於胯下夾一本寬約5厘米的書，書要盡量向上頂。腳尖微微打開，身體自然挺直，請朋友幫忙測量由書本頂段到地面的長度。

■將此數據乘以0.875，就是坐墊到曲柄中央的主軸距離。

■坐姿上身直立，將踏板踩至與地面呈垂直狀態，股關節與膝關節呈現微彎（約5至10度）。

■若膝蓋角度太大，表示坐墊太低；反之亦然。



■健身車是頗受歡迎的訓練。

■調整坐椅至合適位置。