

體院教授隨「鐵駱駝」環島研究

長途騎單車



▲台灣體院70名師生以15天時間環島騎完全程1175公里。
(葉志雲攝)

葉志雲／台中報導

單車環島近年來蔚然成風，長途騎乘單車對身體影響為何？台灣體育學院教授實地跟隨單車環島學子進行研究，初步發現，對體能確有明顯助益，最大攝氧量可以提升15%到20%。

台灣體院首次舉辦的「鐵駱駝」單車環島活動，72名師生以15天環島騎乘1175公里，上月卅日安返學校；承辦人台灣體院運動健康科學系助理教授丘彥成表示，此行除兩人因摔傷無法續程外，其餘70人均騎完全程，成果圓滿。

台灣體院運動科學中心特別針對這次環島活動進行科學性研究，由該中心主任張振崗帶領團隊進行「長時間單車旅行對於未受訓練者生理與生物力學的改变」研究計畫，參與的包括運科系副教授巫錦霖及助理教授丘彥成、洪暉都隨隊騎完全程。

最大攝氧量 可提升15%到20%

巫錦霖副教授指出，這次參與單車環島學子以運動健康科學系為主體，學生聯考錄取而非選手出身，經徵得30人同意，沿途共抽血4次，從血脂肪與凝血因子的改變，研究攸關體能的最大有

可增強體能

氧運動能力(攝氧量)及肌肉電位圖(最大肌力)了解歷經長途踩踏後體能與腳底壓力的變化。

巫錦霖表示，部分未常運動學生，出發前原擔心無法騎完全程，不但順利返校，而且體能明顯變好；初步研究顯示，長途騎乘單車對於體能確有明顯幫助，就好像馬達馬力變得更強一樣，往後從事其他活動自然可以更為輕鬆。

單車環島老踏板丘彥成表示，單車環島其實並沒有想像中困難，他亦常鼓勵朋友或學生參加，即使體力不是很好，只要在變速技巧及騎乘姿勢改善，一般人都可以騎單車環島。