

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 休閒運動 來源 大成報 日期 89.10.24 版面 九版

《篇門入 室教輪飛》

低高墊坐整調 步一第車上

度十五呈彎微蓋膝 近附骨胯到約度高

記者 徐大基／報導
 進入飛輪有氧教室，選定好腳踏車以後，第一個動作是將腳踏車調整到適合自己的位置，這是每個飛輪有氧運動的從業者，入門必學的功課。

調整腳踏車首先要調整坐墊高度及前後位置，怎樣的高度才適合呢？亞歷山大健康休閒俱樂部教練盧建安表示，坐上坐墊後，將踏板踩到底後，膝蓋微彎約呈五到十度，這樣的高度，通常是在使用者的胯骨附近。

調整好坐墊高度後，接著調整把手高度，初學者或身體柔軟度稍差者，最好將把手調整到比坐墊稍高一點，運動時可以舒服點，但如果已經有點程度，最好將把手調整到與坐墊同

高，這才算標準高度。坐墊與把手高度調好後，最後調整坐墊前後位置，以雙手可以輕鬆放在把手上為宜。

