

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

《飛輪教室 姿勢篇》

施力落於前腳掌 雙手不費力

訓練重點在下半身 身體前傾則重心後移

記者 徐大基／報導

一般人從事飛輪有氧運動，常因動作姿勢不正確，而影響其效果。

常可見到初學者以腳尖用力踩踏板，使得踩踏動作呈腳尖朝下，腳跟朝上，這是錯誤的動作，專家表示，施力應平均落於前腳掌，也就是踩踏時，前腳掌施力的重心正好是踏板的中心。

還有，騎腳踏車時身體會向前傾，有些初學者會以雙手撐在把手上，支撐身體的重量，這也是錯誤的，正確的動作應該是身體可以前傾，但重心往後移，大約在兩支踏板銜接處，大齒輪轉軸上方位置，以腹部及背部支撐，雙手只是微微放在把手上，絲毫沒有用到力氣。

另外，騎腳踏車時上半身是完全放鬆不動的，飛輪有氧的訓練重點，在於下半身。

