

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

好剛剛次3周一輪飛踩

著顯更效果身健 宜得合配鞋、褲、衣

記者 徐大基／報導

有規律地從事飛輪有氧運動，並且做好適切的準備及穿著，更能提升飛輪有氧運動的正面效果。

專家建議，由於飛輪有氧的運動量算是非常大，不需要每天來一次，一般人每星期做二到三次已經足夠，這樣不但可以讓肌肉休息，讓自己持續下去，不至於讓自己因休息太久而怠惰。

初級每次約四十分鐘到六十分鐘，中級則可達到一個鐘頭以上，並且循序漸進地增加阻力。

飛輪有氧的運動量大，相對地流汗量也很大，從事飛輪有氧最好準備條毛巾及水壺，水壺的大小以能夠放入腳踏車上的水壺架為宜，內裝約三百西西到五百西西的開水即可，以便隨時補充體

內的水份。

另外，在服裝方面，最好選用自行車裝，因為一般的自行車的褲子，在胯下附近有坐墊設計，初學者在騎「飛輪」腳踏車時，常常不習慣硬梆梆的椅墊，感到臀部不適，但自行車專用褲子內附的坐墊，則可以免去這層煩惱，讓你運動起來更舒適。

自行車裝本身在外型方面的設計，也比較講究，至少色彩較為鮮豔、好看，這樣也可以提高學習的興趣。

如果選用其他休閒運動裝，則以吸汗透氣者，對於運動量及排汗量極大的飛輪有氧運動較為適合。

習慣穿長褲運動者，則應選用褲管可以綁起來，或有鬆緊帶的長褲為佳，否則褲管太寬，很可能導致被機器

捲入的危險。

鞋子方面則應選用底質較硬且吸汗透氣的運動鞋，附有氣墊或軟質鞋底的運動鞋，會將冲击力吸收抵消，不適合從事飛輪有氧運動。

↑為了健康，再累也要撐下去。

記者 陳賜哥／攝

