

# 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

## 課程模擬各種路況 分3等級

# 騎單車馳騁玉山頂縱橫撒哈拉

### 入門課程 運動量等於墾丁騎到鵝鑾鼻

記者 徐大基/報導

通常健身俱樂部的飛輪有氧課程，分成入門、初級、中級三個階段，根據不同目的模擬各種路況，成為課程內容的架構，針對耐力及肌力等做不同程度的訓練。

根據訓練目的的不同，飛輪有氧課程的訓練方式，可以分成耐力、肌力及間歇訓練三種，耐力訓練重點在於增加心肺功能，體內熱量燃燒速度不及肌力訓練快，屬於細水長流型的運動方式，如坐姿爬坡等；肌力訓練的重點則在於訓練強力的肌肉力，其阻力更重，速度更快，瞬間需要消耗大量熱量，如立姿爬坡；間歇訓練則

是以上兩種的綜合體，時而耐力、時而肌力的訓練，其程度更高，消耗的體力更大。

入門及初級課程，每堂課的時間約四十分鐘，入門級的內容前十五到二十分鐘，學習如何使用飛輪、調整腳踏車，運動時的安全事項講解、基本動作講解等，接下來開始上路，約二十分鐘的時間，內容以耐力訓練為主，教練開始引導學員模擬平地的路況，有時再稍加一點阻力，讓學員體驗飛輪的樂趣，整個課程下來，運動量約等於從墾丁騎腳踏車到鵝鑾鼻燈塔，最後再做個五分鐘的緩和運動。

初級課程內容，只有五分鐘做講解，上路的時間較長，有三十五分鐘到四十分鐘，而模擬路況的設計也較為複雜，可能有石頭路、泥濘路、長爬坡、衝刺等，含蓋耐力及肌力訓練，並加入間歇訓練，在最後也是以緩和運動結束。

到了中級課程，大部份學員都有一定技巧及程度，此時教練會選定目標來設計具有主題性的課程，例如模擬玉山頂上或撒哈拉沙漠中較具有挑戰性的路段，中級課程的訓練時間較長，且較有彈性，從六十分鐘到九十分鐘，甚至更久都有可能。

