



长途骑行，姿势有讲究 团队骑行，手语必须有

骑自行车旅行已经是越来越时尚环保的运动了，也有越来越多的人参与到这项运动中来。然而骑行并非单一踩就走，这项运动还是很讲究运动科学的。正确的骑自行车方式可以为长途骑行最大地节省体力，防止身体受伤害。

【菜鸟必备团队骑行手语】



2 不宜的姿势：
趴骨盆、平背、肘直



1 缩小小腹、立骨盆、弓背拱、肘微弯、高踝，是标准骑行姿势。

正确省力的骑车方法主要要合理的运用身体的肌肉群采取正确的骑车姿势骑行。首先就要运用好黄金肌肉群，包括运用好股四头肌，股二头肌，臀大肌，腰肌。合理的运用这些肌肉群，就要遵循这样的步骤来练习。

【第1步】 缩小肚子小腹，立起骨盆。用手按压收腹，坐骨自然会立起，记得要保持正常姿势。收小腹接下来就是立骨盆，骨盆立起后就可以发动到抬腿的肌肉，并且避免耻骨压迫到会阴部位。

【第2步】 弯腰拱背。保持收腹立骨盆的姿势，从胸心往前折弯，把背弯曲，胸椎的12节处，会形成脊椎弯曲，这个点正好是连接大腿骨上的腰肌。抬腿的动作会拉动到腰肌，髂肌，股直肌，这些踩踏动作涉及的主要肌肉群。所以，一定要养成立骨盆，弯腰拱背的骑车习惯，这样才能更好的发挥肌肉群的作用达到省力效果。

【第3步】 手肘微弯，减震。如果手肘伸直，会把重心落在手臂和肩膀上，骑行一段时间后，会造成肩膀与颈部的酸痛，容易疲劳，所以必须保持手肘微弯。这样做有两个目的，第一是手肘微弯后，就可把重心加诸于踏板的轴心上，转成驱动力，踩踏力量可直灌而下，力量不损失。第二是当重心不在手把上，而在脚踏板上时，手肘微弯不但可吸收由地面传来的震动，而且会让人不疲劳及安全，不怕被震落，自然弯曲减震。

【第4步】 提高脚踩。目的在于迫使股关节的可动空间更大，当大腿可以抬高时，则有充分空间，引爆黄金肌肉群。

在有条件的情况下运用骑行装备把自行车用立式架起空转练习，也可以慢慢骑行中练习。练习时坐上自行车，开始练习时注意先收缩小腹，再把骨盆有立起的感觉，把背弯曲成拱型，扶车头的手肘部稍微弯，抬高脚踝踩脚踏板。想骑行的时间更长，距离更长，就必须正确的运用骑行自行车的方法。节省体力，合理分配来完成骑行旅行。切记开始练习时要按步骤慢慢来，等到肌肉群记忆了运动的节奏规律，再慢慢加快速度。

此外，长途骑行建议把速度压低到20以下，巡航速度15（指骑行自行车2小时以上，根据骑行距离计算出来的平均速度）为佳，每天不要超过100公里。因为你还年轻，不要对自己膝盖过于自信。骑长途最难的是体力耗尽时的坚持不懈，勇往直前。但更难的则是体力充沛时，克制住兴奋，耐住寂寞，压住速度，把有限的体能平均分配到一天的骑行中，重要的是沿途的风景。



关注三湘都市报微信看E报。

自行车团队骑行中，由于受距离、环境、噪音等的影响，由于听不清楚或者根本听不见对方在讲什么，队友之间很难用语言进行交流。所以学会使用骑行手语是很必要的。

提示队友前方道路狭窄
(或其他特殊情况，需单列通过)



1.右手高举握拳，伸出食指，提示队友前方道路狭窄（或其他特殊情况，需单列通过）。

2.右手高举握拳，伸出食指与中指，提示队友变换队形，双列骑行。

提示后面车友需减速停车
(前方红灯、行人穿行、临时休息等)



3.右手高举握拳，提示后面车友需减速停车(前方红灯、行人穿行、临时休息等)。

4.右手向上高举下，掌心向前，提示前面有障碍(需减速同时散开队伍)。

提示队友前方右转，左手反之



5.右手平举，掌心向前，提示队友前方右转，左手反之。

6.右手平举握拳伸出大拇指，提示表示感谢(向让行的机动车或行人)。

提示后面队员保持队形
(缩小与前一队友的间隔，紧跟队伍)



7.右手放在身后，往臂部方向前后摆动提示后面队员保持队形。

8.右手向斜后方摆动提示后面车友注意右侧逆行或障碍物。

9.右手在身体侧手心向前快速前后摆动提示要换人领骑。

提示后面队友避免从该处通过
(指该位置有碎石、玻璃或坑洼)



10.右手食指斜伸提示后面队友避免从该处通过(指该位置有碎石、玻璃或坑洼)。

提示后面车友地面颠簸，减速通过



11.右手手掌向地面斜伸并上下摆动提示后面车友地面颠簸，减速通过。

团队骑车其实感觉很不错，比一个人骑有时候会有趣。但是编队骑行，因为排列紧密，一旦出现突发情况，处理不当便很容易出现骨牌效应，所以学会看骑行手势非常关键。

来源：“自行车在线”微信公众号