

健身视野

科学骑行，这些要点需上心

◎人民日报记者 宋豪新



骑行装备怎么选？

服装方面，上衣可选择紧身骑行服，有利于减少风阻，背部有口袋的还方便携带物品；裤子可选择带坐垫的骑行裤，能减少摩擦和压力，夏季选透气速干材质，冬季选抓绒长裤。

车辆方面，可根据骑行目的来选择。公路车的特点是轻量化、窄胎、弯把，风阻低，适合追求速度、长距离骑行或竞赛人群；山地车的特点是宽胎，抓地力更好，有避震系统，车架强度高，适合山地越野、林道穿梭和复杂路况；平把公路车介于公路车和山地车之间，适合城市通勤或休闲骑行。

车架尺寸可以根据身高选择，确保跨高和车架匹配。材质上，铝合金车架轻量实惠；碳纤维车架轻量弹性高，但价格也高；钢车架舒适但更重，强度也高。

握住车把，踩下踏板，感受风拂过脸颊的惬意，骑行成为不少人的夏日运动选项。

无论是在城市街道间领略人文风情，还是沿乡间小路感受自然风光，每一次踏板转动，都仿佛在书写自己的旅途故事。记者约请相关专家解读科学骑行的要点，帮助骑友们收获更美好顺畅的旅程。

骑行前后如何热身与放松？

“运动前提升体温、加快心率、活动关节、动态拉伸，不仅可以激活神经肌肉系统、提升运动效果，还能预防运动损伤。”四川省成都市自行车队教练郑雨林对骑行前后如何热身与放松进行了介绍。

推荐以下热身步骤：

颈部：上下左右转动头部，活动颈部肌肉。

肩部：向前和向后做大圈环绕。

腰椎：轻柔地做转体运动，双脚站稳，转动上身。

膝盖：轻微下蹲或半蹲，保持背部挺直，动作轻柔流畅。

脚踝：双脚与肩同宽，踮起脚尖再放下，顺时针或逆时针转动脚踝，重复几次。

腿部：进行弓步拉伸，向前迈一大步成弓步，后腿伸直，身体重心下沉，起身换腿反复多做几次。

骑行后的放松不仅能缓解当下的肌肉酸痛、僵硬，加速身体恢复，更有助于提升下一次的骑行表现，长期可以保护关节和软组织。

骑行结束后，不要直接停车或下车休息，可以慢骑5—10分钟，逐渐降低踏频和强度，使心率平缓下降，让身体从运动状态平稳过渡到休息状态。

结束后15—30分钟，心率已基本恢复平静时，可进行静态拉伸。

结束后30—60分钟，是身体吸收营养、补充能量和修复肌肉的最佳时间，建议在此期间摄入碳水化合物和蛋白质。

此外，还可以利用自身体重在泡沫轴上滚动进行放松，用筋膜球放松足底、臀部深层肌肉等，用筋膜枪辅助放松深层肌肉和筋膜。

如何科学合理安排训练？

科学合理地安排训练，能让身体循序渐进地适应运动节奏。首先，评估当前

运动状态，具体考察以下内容：

体能基础：当前FTP（一小时尽全力骑的最大平均功率）、最大心率、静息心率等。

训练历史：过去几个月的训练量、强度、频率。

时间可用性：每周能投入多少小时训练。

优势和劣势：爬坡、平路巡航、冲刺、耐力。

伤病：身体各部位是否有影响训练的旧伤。

其次，根据身体状态考虑以下训练节奏：

有氧耐力训练：匀速长距离骑行，提升心肺功能。

间歇训练：快慢交替，如1分钟冲刺加2分钟慢骑，提高最大摄氧量。

爬坡训练：增加阻力，如调高飞轮挡位或选择坡道，强化腿部肌肉。

为了避免平台期，建议定期调整计划，如以4—6周为一个周期，适当增加强度、时长或改变路线。同时结合跑步、游泳或力量训练，提升全身耐力。此外，每周应安排1—2个完全休息日。

新手常见误区如何纠正？

误区一：头盔系带太松，导致骑行时头盔后仰露出前额，或头盔前倾遮挡视线。

头盔应水平佩戴在眉毛上方约两指宽的位置，两侧系带在耳垂旁形成“V”字形，调节扣紧贴下巴。

误区二：车座高度不合适。车座过低会导致膝盖过度弯曲，膝盖压力大；车座过高会导致臀部左右摇晃，踩踏时脚与踏板之间不稳定，容易拉伤或摔倒。

座椅高度需调节至髌关节下两指，骑行时保持膝盖微弯。膝盖与脚尖在同一水平线，膝盖不能外八字打开，也不能内扣。

误区三：骑行前无视车辆状态。每次骑行前，应检查轮胎胎压，使用带气压表的打气筒，按照轮胎侧面标注的建议气压充气。气压不足容易导致滚动阻力变大、操控性变差，增加爆胎等风险。

误区四：准备不充分，匆忙上路导致很快就力竭。

骑行开始前进行5—10分钟的轻松踩踏热身，结束后进行5—10分钟的轻松踩踏放松。要养成良好的骑行习惯，及时饮水，补给能量。少量多次补水，不要等到口渴才喝水。进行1小时以上的骑行时，应在骑行30—60分钟后适当补充能量，如能量胶、能量棒、香蕉、巧克力等。

热点赛事

世界羽联公布最新世界排名 国羽三项占据榜首



7月20日，在日本东京举行的2025年日本羽毛球公开赛男子单打决赛中，中国选手石宇奇2比0战胜法国选手拉尼尔，夺得冠军。石宇奇在比赛中回球。

新华社记者 贾浩成 摄

7月29日，世界羽联公布最新世界排名，凭借在日本公开赛和中国公开赛“背靠背”夺冠，国羽“一哥”石宇奇重回世界排名第一。刘圣书/谭宁、冯彦哲/黄东萍两对中国组合则继续领跑女双和混双项目积分榜。

本期世界排名榜单男单项目变化最大。石宇奇以102317分超越泰国名将昆拉武特，时隔八周重返男单世界排名第一。获得中国公开赛亚军的王正行的世界排名从第23位上升至第18位。其他国羽男单选手，李诗沣上升一位，位列第四。陆光祖排名第12，翁泓阳排名第19，雷兰曦位列第34位。

女单项目，世界前五保持不变。韩国安洗莹稳居第一，中国选手王祉怡、韩悦、陈雨菲分列第二、第三和第五。此外参加中国公开赛的高昉洁排名第12位，韩千禧提升六位来到第28位，创造了自己职业生涯的最高排名。

女双项目上，连续“背靠背”

夺得日本公开赛和中国公开赛冠军的中国组合刘圣书/谭宁以111634分牢牢占据榜首位置。获得中国公开赛亚军的贾一凡/张殊贤排名上升至第六，李怡婧/罗徐敏排名降至第七。

混双项目上，成功卫冕中国公开赛冠军的中国组合冯彦哲/黄东萍以98757分继续排名第一，连夺日本公开赛冠军和中国公开赛亚军的蒋振邦/魏雅欣以95852分位居次席。在中国公开赛闯入四强的郭新娃/陈芳卉排名上升到第六位。

男双项目目前两位保持不变，分别是韩国组合金元浩/徐承宰和马来西亚组合谢定峰/苏伟译，中国公开赛闯入四强的梁伟铿/王昶排名上升至一位来到第五。其他几对国羽组合，陈柏阳/刘毅排名第11位，黄荻/刘阳上升至职业生涯新高的第14位，谢浩南/曾维瀚上升一位排名第28。

转载自《中国体育报》

游泳世锦赛：中国跳水队再夺两金 男双10米台“有惊无险”

新华社新加坡7月29日电（记者 岳晨星 王子江）2025年世界游泳锦标赛跳水项目29日在新加坡继续进行，中国队陈艺文/陈佳、程子龙/朱子锋分别夺得女子双人3米板和男子双人10米台金牌。

女子双人3米板决赛中，刚刚搭档不久的陈艺文/陈佳展现出良好的默契和状态，从第一跳开始就保持领先，最终以325.20分摘得金牌。英国组合哈珀/米尤-詹森以298.35分收获银牌，年仅14岁的墨西哥双胞胎库埃瓦-洛瓦托姐妹拿到铜牌。

陈艺文赛后说：“今天没有很出彩的动作，都挺正常的，发挥出了训练水平。”凭借这枚金牌，陈艺文实现了双人3米板的世锦赛四连冠。

此前在本届世锦赛的女子1米板比赛中，陈佳错失个人的首枚世锦赛奖牌。本场拿到金牌后，

她笑着说：“开心抵消伤心。”

男子双人10米台决赛过程跌宕起伏，程子龙/朱子锋在进行第四跳的307C动作时出现失误，导致排名从第一跌至第三，落后头名20分之多。此后两人奋起直追，最后一跳发挥出色，最终凭借0.93分的微弱优势成功反超对手，以总分429.63分夺冠。来自俄罗斯的中立运动员组合希雷黑尔/特尔诺沃伊、美国组合泰勒/赫德伯格分列二、三位。

赛后朱子锋坦言：“（第四跳）这个动作我在平时训练上失误率还是比较大，所以到比赛上很想跳好它，想法一多就容易出现失误。”

最后能够实现逆转，离不开两人的相互信任，程子龙说：“（最后两轮）我们相互鼓励，因为我非常相信我的队友，相信他能够发挥自己的正常训练水平，专注自己的动作。”



7月29日，在新加坡举行的2025年世界游泳锦标赛跳水男子双人10米台决赛中，中国组合程子龙/朱子锋夺冠。图为中国组合程子龙/朱子锋（右）在比赛中。

新华社记者 伍志尊 摄

体坛人物

游泳世锦赛：“蛙王”回归！

新华社新加坡7月28日电（记者 李嘉 夏亮 周欣）新加坡游泳世锦赛28日见证了“蛙王”的回归。中国名将覃海洋举起国旗，笑容灿烂，在现场的掌声和欢呼声中，对着主持人的话筒说出夺冠心声：“拿下！”

这两字说起来简单，但对26岁的覃海洋来说，重新在世锦赛这样的国际大赛拿下单项金牌，他走过了一条自我怀疑又重塑的艰辛之路。

当日男子100米蛙泳决赛中，他后程发力以58秒23的成绩夺得冠军，比巴黎奥运会该项目冠军、意大利选手马丁嫩吉快了0.35秒，后者以58秒58的成绩摘银。

这也是中国游泳队在本届世锦赛的首金。覃海洋的夺冠成绩如果放在巴黎奥运会（冠军成绩59秒03），可以轻松赢得金牌，但他当时发挥失常，仅名列第七。

“这场胜利给我带来了特别大的信心，这枚金牌确实不容易。”他说。

覃海洋第一次获得“蛙王”的称号是在2023年夏天的福冈世锦赛，当时他包揽男子50米、100米和200米蛙泳三枚金牌，打破了200米蛙泳世界纪录，并帮助中国队夺得了一枚接力金牌。但在去年巴黎奥运会上，背负巨大压力的他没能实现梦想，100米蛙泳位列第七，200米蛙泳则未能晋级决赛。如果没有男子4X100米混合泳接力的



7月28日，覃海洋在比赛中。新华社记者 夏一方 摄

金牌救赎，巴黎奥运会留给他的记忆恐怕全是失望。

站上世界之巅又跌落低谷，覃海洋曾怀疑自己，但并未放弃。进入2025年，

他开始跟随澳大利亚传奇外教迈克尔·波耳训练，逐渐找回节奏。从3月的全国春季锦标赛，到5月的全国冠军赛，他接连取得胜利。获得的不仅仅是金牌，更是