

訓練呼吸，騎得更順

02-13

自由車環法賽傳奇人物彌古耶因度連相對他的對手具備極大的優勢。他的肺活量達八公升，使他的肌肉群能吸入比對手多百分之二十五的氧氣，創造自由車環法賽五連霸的勝利。

一般情況下，人們即使劇烈運動也只用百分之十五的肺活量。雖然我們無法改變自己的肺活量大小，我們可以訓練身體呼吸把肺活量使用到最大程度，以吸入更多氧氣供肌肉進行氧化燃燒。

第一步驟必須要訓練心臟。心臟強壯可以把血液推送得更快、更強、量更大。雖然訓練心臟是一般所熟悉的必要步驟，為了擴大肺活量而調整呼吸肌肉就不那麼耳熟能詳。深呼吸時大部份人把胸腔張開只充滿肺部的頂端部份而已。不過你如果訓練自己把橫隔膜往下壓，整個胸腔會徹底張開，強迫更多帶氧空氣進入肺部。

最後，改進身體的姿勢。因為考慮風阻，選手比賽時在單車上都採匍匐的姿勢。但是日常訓練時最好把身體豎直起來，因為這樣可以把胸腔整個張開，減輕肺臟壓力，使得進行氧化燃燒的肌肉降溫。

02-14

丹頓村舉行年度自由車賽之後，珍芮在一棵樹下發現布萊德躺得像個大字：

珍 芮：布萊德！你看起來累壞了！我們小鎮裡的自由車賽，你的速度創新紀錄了嗎？

布萊德：真希望我能創新紀錄！在最後那段小山路，連推購物車的家庭主婦也能打敗我。

珍 芮：啊！賽前你訓練過嗎？

布萊德：當然有，但是不管我多努力試，我的肺沒辦法吸進更多空氣。

珍 芮：你曉得，布萊德，好好訓練肺和好好訓練腿一樣重要。

布萊德：我試著每一口氣都深深吸入；人說這樣可以增加空氣進氣量。

珍 芮：試試看把重心放在吐氣上，這樣能把污濁的二氧化碳送出去，而更容易把空氣吸進去。

布萊德：我的受訓夥伴說我應該像帕華洛帝一樣呼吸。

珍 芮：那位歌劇演員？

布萊德：是啊，歌手用腹肌和胸膛來呼吸，難怪他們能唱一個音而維持得很久。

珍 芮：好主意。而且你可以試試用較長的把手。騎單車的時候把你軀幹儘量伸展，可以讓氧氣更為均衡地分配到肺裡。

布萊德：我夥伴還說要把呼吸與踩踏板的動作做同步的配速。

珍 芮：的確是！你的呼吸一定要有韻律。

布萊德：珍芮，多謝指教。我相信下次出賽不會再是這般步步艱辛了。