

Khi bắt đầu tham gia bộ môn đạp xe, hầu như ai cũng mắc phải những sai lầm về kiến thức và kỹ năng đi xe đạp. Để trang bị những kinh nghiệm tốt nhất và tránh mắc phải những sai lầm không đáng có, bạn cần tham khảo bài viết sau. Chúng tôi sẽ chỉ cho bạn **5 lỗi đạp xe** lớn nhất khi đi xe đạp mà người mới tập đạp xe cần tránh.

5 lỗi đạp xe người mới cần chú ý

Bạn muốn hành trình đạp xe của mình thật vui vẻ và thoải mái. Vì vậy, bạn cần tránh **5 lỗi đạp xe** phổ biến nhất cho người mới bắt đầu đạp xe đường trường. Dưới đây là những mẹo và cách khắc phục đơn giản giúp bạn đạp xe an toàn và thú vị hơn.

1. Không căn chỉnh xe đạp

Khi căn chỉnh xe đạp, đầu tiên, chiều cao yên xe phải đủ cao để đầu gối có thể uốn cong vừa phải khi chân ở dưới cùng của vòng quay bàn đạp. Ngoài ra, khoảng cách với tay lái phải phù hợp, cụ thể là tay và thân xe tạo với người đạp một góc 45°. Nếu không, bạn có thể không thấy thoải mái khi đạp xe và dễ gây chấn thương, đau nhức.



Bạn cần quan tâm hai yếu tố chính là: chiều cao ghế và tầm với đến ghi đông để đạp xe an toàn (Nguồn: Internet)

2. Yên xe quá thấp

Hầu hết mọi người đều cảm thấy thoải mái hơn khi điều chỉnh yên xe để có thể chống chân một cách thoải mái. Điều này không đúng, khoảng cách giữa giá đỡ dưới cùng và đỉnh của yên xe phải phù hợp, nó phải rất gần với chiều dài chân của bạn (tính bằng cm) nhân với 0,883.



Bạn nên điều chỉnh yên xe không quá thấp để có thể đảm bảo an toàn khi đạp xe (Nguồn: Internet)

3. Tập luyện quá sức

Khi bạn tập luyện quá sức, cơ thể bạn có thể chưa sẵn sàng để thích nghi với quá trình tập luyện cường độ cao. Thông thường chế độ tập luyện cho người mới diễn ra trong 8 tuần, với nhiều yêu cầu về thể chất hơn. Còn với người cao tuổi, bạn nên duy trì tốc độ đạp xe vừa phải với sức của mình, không quá nhanh hoặc quá chậm. Bạn có thể tham khảo chế độ tập luyện đạp xe cho người mới bắt đầu dưới đây:

	Thứ 2	Thứ 3	Thứ 4	Thứ 5	Thứ 6
T1	Nghỉ	Đạp 30p- RPE mức 3	Nghỉ	Đạp 30p- RPE mức 3	Nghỉ
T2	Nghỉ	Đạp 30-45p RPE mức 3,4	Nghỉ	Đạp 45p-RPE mức 4	Nghỉ
T3	Nghỉ	Đạp 45p-RPE mức 4	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 5,6 trong 20p	Nghỉ
T4	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 5,6 trong 20p	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 5,6 trong 20p	Nghỉ
T5	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 5,6 trong 20p	Nghỉ	Đạp 30-45p RPE mức 4	Nghỉ
T6	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 7,8 khi leo đèo	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 5,6 trong 20p	Đạp 60p mức 5
T7	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 8 khi leo đèo	Nghỉ	Đạp 60p-RPE mức 4. Đẩy RPE 5,6 trong 20p	Nghỉ
T8	Nghỉ	Đạp 45p-RPE mức 4	Nghỉ	Đạp 30p- RPE mức 4	Nghỉ

Bạn nên tham khảo chế độ luyện tập đạp xe theo lịch trình trên(Nguồn: Internet)

4. Không bổ sung năng lượng

Trong quá trình đạp xe, bạn cần uống đủ nước và ăn uống đúng giờ. Nếu không nạp đủ năng lượng, bạn sẽ dễ gặp các vấn đề về lượng đường trong máu thấp, mệt mỏi, cáu kỉnh, buồn nôn, v.v.



Bạn cần bổ sung năng lượng trong suốt quá trình đạp xe (Nguồn: Internet)

5. Ngại tham gia vào các nhóm đạp xe

Có rất nhiều nhóm đạp xe được thành lập để kết nối và chia sẻ kiến thức, kinh nghiệm với nhau. Nếu bạn là người mới, hãy tham gia một nhóm đạp xe, nơi bạn có thể học hỏi và chia sẻ bất cứ điều gì bạn cần để cải thiện thành tích đạp xe của mình.



Bạn nên tham gia vào các nhóm đạp xe để chia sẻ kiến thức, kỹ năng cần thiết (Nguồn: Internet)

Lợi ích tuyệt vời từ việc đạp xe

Khi đạp xe, bạn có thể rèn luyện được toàn bộ thân thể, thư giãn tinh thần, trí não,... Cụ thể bạn sẽ sở hữu được những lợi ích sau:

- Cải thiện chức năng tim phổi
- Tăng cường thể chất, tăng sức bền, độ dẻo dai, cải thiện ngoại hình, vóc dáng
- Rèn luyện sự nhẫn nại
- Cải thiện sức khỏe tâm lý
- Tăng cường kỹ năng giao tiếp
- Giảm căng thẳng
- Đốt cháy calories

Luyện tập đạp xe mang lại lợi ích ngoài sức tưởng tượng

Với những thông tin trên, California Fitness & Yoga mong rằng bạn sẽ luyện tập hiệu quả bộ môn này. Tuy nhiên, nếu bạn đạp xe không đúng cách sẽ dẫn đến chấn thương, đau và ê ẩm. Hơn nữa, khi đi xe đạp đã chiến trong môi trường sống ngày nay. Bạn sẽ gặp rất nhiều khó khăn và trở ngại như: dễ chấn thương, thời tiết xấu,... Vì vậy, bạn hãy đến California Fitness & Yoga để tham gia ngay vào một môn thể thao hoặc đạp xe leo núi ảo đẳng cấp. giống nhau, tương tự. Bạn có thể tham khảo các lớp học đạp xe dưới đây:



Tham gia lớp đạp xe trong nhà với địa hình ảo của California Fitness & Yoga (Ảnh: California Fitness & Yoga)

RPM

Trải nghiệm cảm giác đạp xe ngoài trời ngay tại câu lạc bộ. Hăng hái trên nền nhạc sôi động, chắc chắn bạn sẽ có động lực và vượt qua mọi địa hình: đồng bằng, đồi núi, nước rút. Lớp học này giúp đốt cháy 550 calo trong 50 phút.

Chu kỳ HIIT

HIIT Cycle là lớp học mang lại nhiều hứng thú cho người tập hơn là tập trên máy chạy bộ hay nâng tạ hơn một giờ đồng hồ. Vì bộ môn này có thể đốt cháy tới 400 calo chỉ trong vòng 30 phút. Tuy thời gian ngắn nhưng thử thách cũng không ít!

Đạp xe

Các lớp học tập trung vào độ bền, sức mạnh, thời gian và cường độ đào tạo. Tim, mạch máu và phổi của bạn đều được tập luyện. Bạn sẽ thở sâu hơn, đổ mồ hôi và cảm thấy nhiệt độ cơ thể tăng lên, cải thiện tình hình sức khỏe.

Caliride

Đây là lớp đạp xe cường độ cao, chỉ với 45 phút tập luyện trên nền nhạc sôi động, bạn sẽ đốt cháy khoảng 500 calo. Hơn nữa, bạn sẽ được trải nghiệm cảm giác đạp xe thật sự để chinh phục mọi cung đường.

Trải nghiệm tuyệt vời chỉ có tại California Fitness & Yoga

Tại California Fitness & Yoga là trung tâm thể dục thẩm mỹ tiêu chuẩn 5 sao với trang thiết bị được đầu tư đầy đủ và hiện đại. Hơn nữa, không gian phòng tập sang trọng, rộng rãi, thoáng mát sẽ mang đến cho bạn những trải nghiệm tuyệt vời nhất. Đặc biệt, sau những giờ đạp xe mệt mỏi, bạn có thể thư giãn trong phòng tắm sang trọng hoặc bể bơi tại đây. Bên cạnh đó, đội ngũ huấn luyện viên chuyên nghiệp sẽ hướng dẫn bạn thực hiện chính xác để đạt được hiệu quả.



Hãy đến trung tâm thể hình California Fitness & Yoga để được trải nghiệm không gian đạp xe tuyệt vời (Ảnh: California Fitness & Yoga)

Kết luận

Qua bài viết, chúng tôi mong rằng bạn đã nắm được 5 *lỗi đạp xe* thường gặp khi đạp xe. Hiện nay, có rất nhiều lớp học đạp xe với khung giờ linh hoạt giúp bạn năng động và thoải mái hơn khi tham gia lớp học. Để đăng ký tập hoặc cần tư vấn với bất kỳ thắc mắc nào, đừng ngần ngại liên hệ ngay với chúng tôi qua hotline 18006995 hoặc inbox fanpage tại đây.

XEM THÊM TẠI: <https://cachgiamcan.top/>

Bài viết [5 lỗi đạp xe lớn nhất người mới cần tránh](#) đã xuất hiện đầu tiên vào ngày [100+ CÁCH GIẢM CÂN](#).

via 100+ CÁCH GIẢM CÂN <https://cachgiamcan.top/5-loi-dap-xe-lon-nhat-nguoi-moi-can-tranh/>