

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 自由車 來源 聯合報 日期 97. 4. 07 版面 九版

Biking!

騎車的人最常遇到的問題，就是屁股痛，去年劉金標和馬英九環島時，就遇到磨破屁股的問題。

「自行車新文化基金會」副執行長林惠忠表示，自行車是一個全方位的全身運動，正確的姿勢相當重要，錯誤的姿勢不僅會造成肌肉的拉傷、降低平衡感，輕則肌肉疼痛，嚴重將導致意外發生，所以騎車必須從正確操控做起。

何謂正確操控？

1. 熟悉自行車基本操控（變速、煞車），養成前後輪同時煞車，儘可能採多次漸進式煞車。上坡路段前盡量先完成變速，勿在爬陡坡中施力變速，以免拉傷腿肌、損壞變速器。
2. 隨時保持手指在車把上的正確位置。
3. 除了用手作手勢訊號外，雙手不可放離車把。

4. 腳部保持正確踩踏位置。

騎乘登山車正確姿勢

國人對姿勢的正確性觀念相當缺乏，常見的問題包括高度錯誤、車子大小不符合人體工學等錯誤。

為了發揮最大騎乘效率，上管高度應向上延伸，讓身體坐在上面可以將腿伸直，背部前傾45度，手軸微彎，找到一個最舒適的姿勢。

出發前檢查 6部位必盯

單車達人：捷安特北區處長陳榮強
資歷：自行車國手、環島及阿里山競技20年自行車經驗

單車上路前要檢查一下，否則騎到零件鬆脫「噴」出，相當危險。

煞車&龍頭組件

陳榮強指出，煞車和龍頭是行前檢查相當重要的一環，煞車若不適當，容易失靈或導致翻車，龍頭組件若是鬆脫，將引發車體劇烈搖晃，嚴重將導致翻覆。檢查步驟如下：

1. 視覺丈量煞車手把寬度、壓煞車把手，與手把距離約3公分，距離太近，代表煞車過鬆，容易煞車不靈，若大於3公分，代表太緊，容易在緊急煞車時造成翻覆。
2. 一般自行車的煞車皮位於V型夾上，煞車皮上有標明安全線，若低於安全線將無法提供敏銳的煞車，此外，要注意V型夾器與輪圈接觸面距離是否過大，間隙約為0.5公分，若V型夾出現異音，則判斷為老化或角度問題，可請專人更換調整。
3. 出發前，肉眼檢視手把是否定位，壓煞車，並左右搖晃，確定龍頭沒有鬆脫，若感覺不穩定，可用六角鎖將龍頭鎖緊。並順勢檢查變速把手、煞車把手是否出現鬆動狀況？

輪胎

1. 檢查胎痕，確定胎痕是否已磨平，可檢查輪胎上的安全線，前輪固定、偏擺。
2. 檢查胎壓、鋼圈，用拇指用力壓輪胎，若輕易凹陷，代表胎壓不足，必須打氣，若胎壓不足就上路，容易造成騎乘失衡的狀況；檢查鋼圈是否變形、鋼絲是否斷裂。
3. 檢視快拆把手是否定位，避免快拆鬆脫導致半路解體。

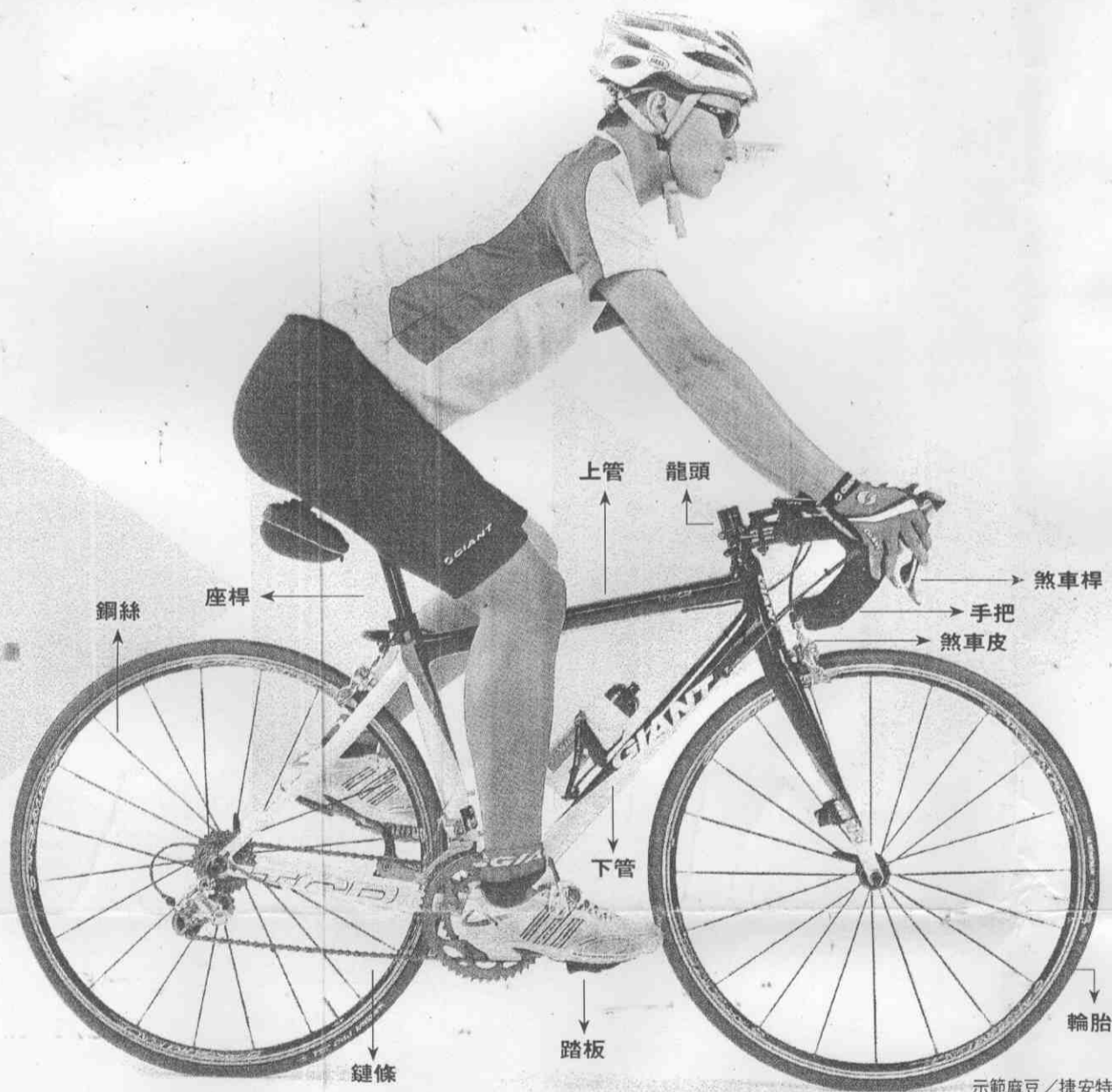
坐墊

陳榮強表示，一跨上車發現坐墊搖晃鬆脫，或是有異音，就必須檢修。

1. 搖晃坐墊和坐桿快拆桿，確定是否鬆動，再用工具調整。
2. 若有異音，可用潤滑油消除。
3. 坐桿必須位於安全線內，以避免斷裂，確定坐墊快拆桿是否旋緊。

踏板&鏈條

1. 踏板鬆脫將造成嚴重危險，為避免鬆脫，以致腳踩空，出發前用手轉動，確定是否鎖緊。
2. 踏板若出現異音，代表中軸或是踏板螺絲生鏽，可用潤滑油滋潤。
3. 清潔卡式踏板，避免泥沙影響順暢度，以減輕施力。



示範麻豆/捷安特小梁

姿勢錯 挑錯車 會傷身

騎單車是相當安全的運動，也是專家會用來建議進行復健的運動，但若沒有安全措施，或是單車調整不符合個人需求，長期姿勢不良仍可能累積傷害，不得不慎防。

國泰綜合醫院骨科主治醫師鄧修國說明，在平地騎單車，有助於膝蓋潤滑，建議膝蓋問題的人不妨多多騎單車，鍛鍊膝關節韌帶，騎車前後也可以做些暖身運動熱身，不僅能增強運

動效果，也不易有疲勞、傷害。

有些人騎車會感到胯下痛，排除疾病因素，應該就是要改良椅墊，尾底骨曾挫傷者，盡量不要坐得太前面、或太後面，感到不舒服，馬上就做調整。

Spinning公司飛輪運動亞洲區培訓講師陳允中說明，騎單車屬於安全運動，造成運動傷害，主要是由於使用不當。

陳允中注意到，大約九成的人沒有買到合適自己的單車。最佳的車墊高

度，應是腳踩在踏板上，膝蓋微彎呈25到35度，因此暫時停車時，坐在椅墊上、離開踏板，兩腳應該構不到地，所以正確的暫停方式，應是臀部離開椅墊，才讓腳著地。

而走路習慣呈外八者，可能騎車也外八，容易傷害到單一方向關節的膝蓋。陳允中說，更嚴重的是，騎士戴腳套或護膝，膝蓋方向正確朝前，但腳尖卻朝外，造成較大的扭力，騎一趟車等於扭了幾百下，傷害不小。

(記者劉惠敏)