

提升騎車功力、增加環島戰鬥力

KHS單車學校飛輪教學

圖、文◎編輯部



與台籍主管，還包括 SRAM 亞洲區總經理 Hank 高以及輪彥公司社長吳振標賢伉儷。謝校長精闢的解說以及賣力的教學，並導入正確的 Warming Up 熱身操、Cooling Down 拉筋收操（可增進關節的活動範圍及筋肌的柔軟，並消除疲勞，恢復活性，減少運動傷害），讓大家獲益匪淺，除了有助訓練雙腳踩踏的協調性，更大幅提升騎乘的效率與耐力。

為響應今年 5 月台灣自行車月的主題「單車環台趣、台灣真美麗」，A-Team 各會員廠老闆也將於 5 月 4 日展開為期 11 天的單車環島壯遊。所謂「輸人不輸陣」，尤其許多大老闆都是這半年來才開始騎單車，所以大家為了這次環島，平日、假日無不摩拳擦掌，勤加練習！大家都說，開始騎車後才真正體會到騎單車的樂趣，也賺到健康，更對自己從事的健康事業感到意義非凡。

為了順利完成單車環島，又不希望受限於年紀、體能與身材，現年 65 歲的榮輪董事長小林大裕，除了每天利用空暇時間勤練騎車爬坡，由於聽說飛輪可以有效提升踩踏效率、快速增進騎乘功力，特於日前向飛輪達人—KHS 單車學校校長謝正寬拜師學藝，並商請謝校長在廠內開了兩天的飛輪課程，外加實際上路騎乘的技巧與姿勢指導。

參加本次飛輪班的學員除了榮輪董事長小林大裕、經理賴大杰以及幾位日籍

除疲勞，恢復活性，減少運動傷害），讓大家獲益匪淺，除了有助訓練雙腳踩踏的協調性，更大幅提升騎乘的效率與耐力。

謝校長指出，飛輪是非常好且溫和的有氧運動，不會受限於天氣，搭配音樂節奏踩踏，兼具運動與心靈饗宴。再者，飛輪運動可有效增加肌力與肌耐力，更能提升心肺功能。騎飛輪，正確的姿勢很重要，尤其上半身不能晃動，騎的時候也不要太用力，還要懂得「縮小腹、立骨盆」。謝校長說，騎飛輪最主要的是要訓練我們的股四頭肌、股二頭肌以及臀大肌，訓練肌肉的協調度，讓肌力可以完全發揮，對於爬坡幫助很大。而踩踏要領：腳板往前推、往下壓，然後拖回拉起來，在爬坡時也很管用。當然練飛輪最終的目的，就是要達到「人車一體」的協調境界，這樣騎起車來才能最輕鬆省力、也最有效率。除了強調騎飛輪不要用力、雙腳不能外開，謝校長也



① 飛輪達人—KHS單車學校校長謝正寬深入淺出的精闢教學，讓大家獲益匪淺。

② 謝校長示範抽車的變傾與技巧，爬坡很受用！

③ 校長說，騎飛輪不需要用力，正確的姿勢與踩踏變傾很重要，踩起來才能輕鬆自在。

④ 運動後的拉筋非常重要，可有效預防運動傷害。

⑤ 謝校長一個一個親自指導正確的姿勢。

提到暖身、拉筋、預防運動傷害以及隨時補充水分的重要性。

兩天的飛輪課，雖然很操，大夥卻也收穫豐碩，尤其在騎乘技巧與耐力上都大有斬獲，也非常感謝謝校長的賣力演出與慷慨解囊。榮輪董事長小林大裕說，兩天下來，除了騎車更得心應手，也較能掌握踩踏技巧外，感覺啤酒肚似乎小了不少，很開心！平時就騎單車上下班的賴大杰經理表示，校長教的一些爬坡技巧非常管用，搭配飛輪的訓練，對於肌力的訓練以及耐力的提升都很有幫助。SRAM 高總經理指出，騎飛輪的經驗很特別，雖然累，但是很痛快！除了見識到校長的專業以及老當益壯，也學到很多騎車的技巧與要領，相信平時再加緊練習，5月的環島行應該沒啥問題！



▲為了完成5月單車環島夢想，榮輪董事長小林大裕非常認真學習，儘管滿頭大汗，雙腳也沒停止踩踏過。



▲每天騎車上下班的榮輪業務經理賴大杰，練就一身好體力，他非常推崇飛輪的功效。



▲怡聚彈簧公司簡董事長也是單車愛好者，本身很注重養生。



▲平常就愛騎車的SRAM亞洲區總經理Hank高，希望透過飛輪的幫助，學習更有效率的踩踏技巧，為A-Team五月的環島行提升戰鬥力。



▲去年開始騎車的輪彥社長吳振標，每逢週末假日總愛騎車出遊，一聽說謝校長要開課，便拉著太太一起報名。