

装备

鞋子要锁在脚踏板上

来到杭州最早的自行车DIY店之一的假日单车,里面陈列了上百辆的组装车。老板向文杰说,一辆顶级的自行车,组装起来可能要花费上十万元,是绝对的奢侈品,也只有专业的车手、车队才会这样一掷万金去买一辆车。一般来说,车体越轻其价格越贵。有的车子只有三四公斤。

选择自行车的主要看三个部分,一是车架,二是零件组成,三就要看组装技术。将这三个因素科学地加以组合后,才能算是一辆好的自行车。

车架

自行车的车架、轮胎、脚踏、刹车、链条等25个部件中,其基本部件缺一不可。其中,车架是自行车的骨架,它所承受的人和货物的重量最大。

一个好的车架是一辆好车的基础。目前车架的材质有钛合金、碳纤维、铝合金、钢四种。普通的自行车车架一般采用铝合金,高级点的则一般采用钛合金或碳纤维。一个好的车架可达七八千元。

前叉

看起来,前叉的分量似乎不及车架,但其实一辆好的山地车、公路车,一个能避震的前叉价格上万,材质和车架相同。

坐垫

公路车的坐垫都比较窄,流线型构造,这是由骑行的姿势决定的。好的坐垫需要两三千元。

轮组

乍一看,似乎圆形的轮子没什么分别,但仔细看你就会发现,公路车的轮子特别细,这会令骑行变得更为轻松。

好的轮组可达3万元。

头盔

一看到车手们的头盔,上面布满了一个个的洞。向文杰介绍这样的设计是为了增强头盔的透风,在骑行过程中减小风阻。为了减小风阻,头盔的设计也呈流线型,材质一般为碳纤维,“一体同形”里面的骨架紧紧拉牢,万一在骑行过程中发生意外,头盔可有效保护头部,降低损伤。

一副好的头盔价格也达两千元。

脚踏

比赛车的脚踏和普通我们见到的车很不一样,它的脚踏比较小,上面有锁。专业的脚踏必须配套专业的骑行鞋,骑行鞋上有锁的另一半,踩到脚踏上就能锁起来,这样能提供骑行的效率。



骑行服

要求贴身、排汗、透气。裤子,在跨下有海绵、硅胶等垫着,免得坐久了会不舒服。

一套业余的骑行服,价格在500元已属中上等,专业骑行服的价格一般在千以上。



骑行鞋

骑行鞋和脚踏在记者看来是最特别的地方,两者需配套,上面还配有锁。一般的鞋子鞋底都比较软,但骑行鞋的底部则是硬的。

“我脚上这鞋要2500元呢,是我一次比赛获奖的奖品,让我自己花上2500去买双鞋子我是有点舍不得的,完全完全是件奢侈品嘛。”张震虽觉得2500买双骑行鞋很不值,但他仍很骄傲自己能有这么一双鞋子。

选车

一般车友选择2000-5000的组装车即可

毛颖民是个自行车DIY爱好者,也是杭州骑行网的创始人。平时骑行网常常会组织一些活动,“五一”他们的活动也不少,单车骑至北雁荡,至丽水,至千岛湖,想参加快快去骑行网报名。

在毛颖民家现在有四辆车,两辆折叠,山地和公路各一辆。虽然有汽车,但他出门还是常常骑着自己心爱的自行车。

对于不少爱骑自行车出外旅游或者夜骑的人来说,毛颖民建议可选购2000-5000元之间价格的组装车。“我的两辆折叠车价格都在3000元以下,山地和公路稍贵,为七八千。”

毛颖民说,折叠车虽然在性能上相比山地车和公路车较差一些,轮子也小些,但对于出游来说,比较便于携带。

相比折叠车,山地车和公路车在携带上比较麻烦,但两者各自的优势也是折叠车所难以达到的。闻名于世的环法赛已有106年的历史,更何况公路车了,公路车是比较传统的车型,组装公路车,毛颖民觉得配置至少要超5000元吧,不然性能等方面都难以满足骑行要求。

而山地车骑起来会比较舒服,无论车轮、车身的厚和宽都超过公路车。

毛颖民打了个很形象的比方,“在我看来,山地车好比吉普车,而公路车则好比F1。可见公路车属高端产品。”

骑车的好处

对心肺功能很有好处

张震说:“据数据统计,75公斤重的人,每小时以9英里半的速度,骑73英里时,可减少半公斤体重,但必须每天持之以恒。”

骑车要坚持,也要运动量适中。只留意骑行的路程是不够的,骑车中遇到阻力可保持你的好身段。每次骑车至少30分钟,但不要超过60分钟。骑车时上身要放松,以避免引起肩膀和脖子酸痛;骑车时不要把身体压得过低,否则会限制腹式呼吸。

骑自行车不但可以减肥,而且还可使身材匀称。由于自行车运动是需要大量氧气的运动,所以还可以强化心脏功能。同时还能防止高血压,有时比药物更有效。踩自行车压缩血管,使得血液循环加速,大脑摄入更多的氧气,再加上吸入大量新鲜空气,会觉得脑筋更清楚。骑在车上,你



会感觉十分自由且畅快无比。

自行车是克服心脏功能毛病的最佳工具之一。世界上有半数以上的人是死于心脏病的,骑单车不只能藉腿部的运动压缩血液流动,以及把血液从血管末梢抽回心脏,这样就强化了微血管组织,这叫“附带循环”。强化血管可以使你不受年龄的威胁。