

# 從踏板2點8點談起 自行車運動下坡過彎技巧安全 需知

李福祥 元智大學體育室講師

## 前言

筆者在元智大學開自由車課程已有22年，以騎乘安全課程為主題，近年來參與自行車的社團及運動人數日益增多，也發現大多騎士常在過彎跌倒，導致傷亡人數也相對增多。車友常問筆者相同問題，在下坡過彎煞車，是先煞前還是先煞後，或是同時煞車。因此筆者希望能以40年騎車經驗及本文所展示的實驗結果，告訴車友過彎煞車正確的使用方法。

請各位騎士注意下坡時身體重心需往後移，身體降低雙手自然彎曲，腳踏板呈2點和8點，注意轉彎時請勿按後煞車，因為後煞車如在緊急煞車時，很容易甩尾導致跌倒

受傷。筆者並建議初學者在練習下坡時，要注意先由慢而快熟悉速度及過彎煞車技巧後，再進階至高速下坡過彎練習，下坡過彎時也務必注意看轉角的凹凸鏡，可以事先看到對面轉角處是否有來車，可做為過彎提前煞車速度的依據，以確保騎乘的安全。

為了使車友更加了解在過彎煞車正確的姿勢（如圖1、2），筆者於2015年7月29日邀請元智大學攝影大師胡黃德教授與我前往臺七乙縣道山區，做下坡過彎技巧實驗。若能從實驗中獲得有益的資料，也可以減少車友在過彎跌倒傷害的發生，也就不會妨礙到騎乘的進度，而使運動受到影響。



圖1 實驗器材展示圖

### 自行車下坡過彎技巧

為了筆者安全顧慮，並增加實驗準確性，避開下雨天而使條件更具一般性，設定下坡過彎最高時速70公里，分別3次實驗，間隔15分鐘實施。可使筆者在客觀的實驗條件下，有充分的時間恢復體能，讓實驗結果更加精確。

一、日期與地點：實驗於2015年7月29日進行。地點臺七乙線號公路下坡道路。

二、器材：圖1為此次實驗器材之展示圖，以下為器材列表：

⊙自由車：臺製2015年CKT公路賽車；

⊙速度表：臺製EECHO ZONE-9W型；

⊙煞車系統：日本製SHIMANO ULTEGRA；

⊙鋁圈：臺製ARCANE SASA 280型；

⊙輪胎：臺製KENDA KALIENTE PRO700x20型。

實驗中並持續使用EECHO ZONE-9W型速度錶。圖2為此次實驗之下坡過彎姿勢示意圖，特別注意的是身體重心後移，身體降低雙手自然彎曲，腳踏板呈2點和8點。

### 三、實驗者基本資料

本實驗以筆者1人為代表性，個人基本資料為，身高175公分，



圖2 下坡過彎姿勢示意圖

體重82.3公斤，1960年出生。經歷如下：

- 一、1978～1989年世界盃自由車錦標賽代表選手；
- 二、1984年及1988年二屆奧運會自由車代表選手；
- 三、1990年北京亞運會自由車代表選手；
- 四、1990年世界盃自由車錦標賽教練；
- 五、1985～1990年亞奧運自由車培訓隊教練。

## 結語

經過筆者親自實驗與驗證，歸結下列要點，供教學者參考：

- 一、時速70公里過彎，使用前煞車系統是最容易控制車子的方

法，也可將危險降到最低（詳圖2）。

- 二、腳須放在踏板的2點和8點位置，緊急煞車時，腳放踏板2點位置可抵制身體向前衝的力量，位置極佳。
- 三、身體重心降低，騎乘下坡過彎會更容易。
- 四、如在緊急煞車時，不小心按到後煞車系統，後輪甩尾失去平衡時，只要馬上釋放後煞車，就可以輕易恢復平衡。

前煞車系統與自行車下坡過彎，在安全上有著十分密切的關係。實驗主要是教學用，希望這些實驗資訊可以提供學校推廣自行車安全騎乘訓練參考之依據。