

休閒與運動結合 廣受大眾喜愛

中國單車運動加速普及

騎行中易出現的五大誤區

- ① 忽視熱身 運動前，身體肌肉會驚醒收縮，若沒有將肌肉伸展，可能造成拉傷等運動傷害，所以運動前的熱身是非常重要的。
- ② 不戴頭盔 騎行中為了安全，一定要戴騎行頭盔，一頂好頭盔可以在受到外力撞擊時，多地吸收震動並向內部傳導，保護頭部。
- ③ 騎行姿勢不正確 正確的姿勢是：身體稍前傾，兩臂伸直，腹部收緊，採用腹式呼吸方法，兩腿和車的橫樑平行，膝、髖關節保持協調，注意把握騎行節奏。
- ④ 騎行強度越大越好 體內脂肪的減少取決於鍛煉時間的長短，而不是鍛煉的強度，較緩慢而平穩地持久運動，才能消耗更多的熱量。
- ⑤ 騎行後馬上休息 劇烈運動會使身體內部發生一系列的生理變化，如心臟跳動加快、肺活量增加等。若馬上停止運動，會使循環血量減少，容易發生運動性暈厥。正確做法是騎行結束後，適當進行行走、拉伸等活動，有利於調整身體內部的變化。

有益身心

春回大地，天氣漸暖，內地城市和鄉野騎行一族的身影漸漸增多，單車賽事也就進入了活躍期。休閒與運動的結合，推動了中國單車運動的快速普及，中國單車協會的數據顯示，目前騎行已經成為健身、跑步之後又一大眾運動項目，全國騎行愛好者總人數達2200萬人，單車俱樂部達2200家。

官錦台（文、圖）



▲環青海湖賽是中國知名的單車運動國際大獎賽之一。

資料圖片

單車作為東京奧運會奪金項目，在亞運會、巴黎奧運備賽階段，中國單車協會提出圍繞「亞運會力爭亞洲領先，巴黎奧運會努力擴展爭金點」。隨著單車運動的發展，內地單車賽事數量及規模都有所發展，環湖賽、環島賽正成為促進賽事和旅遊結合的紐帶。

愛好者推動業餘賽發展

在山東濟南，單車愛好者袁鵬對筆者說，他們自發組織的騎行俱樂部有將近1000名會員，除了周末會組織近距離的城市近郊遊外，每年也會報名內地知名

的騎行大獎賽。公開數據顯示，騎行愛好者的增加，也推動了業餘比賽發展，現在以業餘選手和愛好者為參與主體的單車比賽佔到八成以上，各類單車賽事騎行活動超過3000場。目前51%的騎行者每年會參加至少一次單車業餘比賽，有六成騎行者每年會參加4次以上的騎遊活動。

環渤海不間斷騎行創始人曲安江表示，相比起其他體育項目，單車運動可參與度高，群眾基礎廣泛，更易與旅遊產業相結合，舉辦此項賽事就是想通過健康騎行的方式，形成京津冀遼四地「體育+旅遊」聯動，促進環渤海區域協調發展。值得關注的是，眼下不少熱門的職業賽事也增設了業餘比賽、榮譽騎行、戶外表演等活動，從而調動觀賽資源、擴大參與人群。

相較於歐洲具有百年歷史的單車運動發展，中國體育加旅遊模式的單車運動發展較為「年輕」，其中最具有影響力單車賽事前三名為環青海湖賽、環海南島賽、環

中國賽，這3項賽事的舉辦歷史、賽事級別、競技水準、服務保障、賽事運營、市場關注度，都已經成為內地單車賽事的標桿。

環青海湖賽首次線路延伸

每年7月，在浩瀚的青海湖邊，環青海湖國際公路單車賽定會如約而至。作為世界上海拔最高的國際性公路單車賽，同時也是內地規模最大、獎金最高的公路單車賽事，更匯

聚了內地最高水平單車運動員。組委會負責人向筆者介紹說，今年環湖賽計劃7月在青海省境內舉辦，全程共8個賽段，總距離約1367公里，更首次將賽事線路延伸到青藏鐵路的重要樞紐格爾木市。

與粗狂豪邁的西北不同，海南島的賽事更多了幾分細膩與精緻。在海南島，騎手可以在旅行中享受賽事，精緻的服務使得每位參賽選手都能獲得最棒的體驗。海南唯樂旅行創始人羅統宇表示，海南發展單車旅遊最缺乏的並非騎行途中的基礎設施及配套，而是騎行旅行線路信息，很多島外騎友到了海南島不知道走哪條線路才能看到更美的景色，他建議推出海南島單車旅遊攻略地圖。

「海南島式服務」吸引着眾多單車賽事舉辦地的模仿，如千島湖環湖建成了四百多公里的生態騎行線道，如今線道經濟已經初顯成效。淳安縣文化和廣電旅遊體育局副局長徐躍進稱，如今每年千島湖舉辦的各種單車賽事及活動，能夠吸引國內外近30萬人次參賽，「單車+旅遊」不僅帶動了當地旅遊景點的火爆，也讓住宿、餐飲、單車租賃等相關產業得到發展。



▶內地城市和鄉野騎行一族的身影漸漸增多。

▶環青海湖國際公路單車賽在每年7月舉行。

受訪者供圖

國家隊戰車 用航空級碳纖維材料

中國曾被譽為「單車王國」，如今單車運動捲土重來，單車特別是變速單車成為體育消費的熱點。深圳市喜德盛單車股份有限公司總經理助理林環告訴筆者，作為國家隊的供應商，他們的單車產品以超輕科技為基礎，為消費者打造輕量化、高強度、高品質的產品，特別是在高端碳纖維單車產品領域，喜德盛有近20年的研發製造經驗，與全世界各大品牌有着深度的合作，在超輕量、高強度的產品製造水平上，已處於國際領先地位。

最新數據顯示，2021年前十個月，中國單車、電動單車規模以上企業營收和利潤實現兩位數增長，同比增長分別為22.4%和36.8%；單車整車及零部件出口額同比增長62.3%，為近幾年增幅最高值，充分展示出中國兩輪車產業強大的發展韌性和內生動力。

事實上，每一個獎牌的背後，都離不開技術團隊的支持，特別是單車這項科技含量極高的運動，如何優化空氣動力學成為了各國或地區運動員提升成績的必要手段。清華大學摩擦學國家重點實驗室通過仿真和風洞實驗，與山東瑞豹共同設計了中國自主知識產權的新式場地賽車，其風阻水平優於Look R96（2016年里約奧運會國家隊用車）。清華大學摩擦學國家重點實驗室更是聯合多家科研機構，對選手比賽服和頭盔進行了性能優化。

全球同級產品中最輕

在東京奧運山地單車男子越野賽和女子越野賽中，由喜德盛為中國國家山地單車隊精心打造的奧運戰車首次亮相，張鵬和姚燦娃代表中國國家山地單車隊出戰。林環介紹，奧運戰車選用航空級的T1000碳纖維材料，車架僅有1150克的重量，整車僅重9.6克，在全球同級產品中做到了最輕。戰

車經過了1000公里以上的實地測試、賽事歷練，以及近百次的改進改良，是中國標準和國際標準的雙重疊加測試。他表示，隨着單車運動受到青睞，越來越多消費愛好者選擇和國家隊同一品質的單車，享受運動的樂趣。



▲姚燦娃是中國國家山地單車隊選手。

資料圖片



▲深圳市喜德盛單車股份有限公司總經理助理林環。



▲全國單車俱樂部越來越多。

中國隊積極應對新奧運周期

在東京奧運會賽場上，由鮑珊菊和鍾天使組成的中國隊成功衛冕場地單車女子團體爭先賽，為中國代表團奪下了第28塊金牌。算上2012年倫敦奧運獲得的銀牌，中國單車隊已經連續3屆奧運站上領獎台，在該項目上形成一定的優勢。然而，來到巴黎奧運周期，這一項目卻進行了較大調整，由2人完成比賽改為3人出戰，規則的改變勢必會帶來新的挑戰，中國隊積極應對，全力以赴做好新周期的備戰工作。

採取針對性訓練

談及新規則，中國場地單車短距離組集訓隊中方主教練高亞輝表示：「賽制的改變，還是很大的，尤其對於跑第2道的選手來說，壓力非常大，不但要緊跟一道選手，而且還要去感覺跑第3道的選手是否跟着舒服，包括還得注意交接道的換道，所以對於2道選手的考驗非常大。為了更好的準備新的奧運周期，隊員在強化體能的同時，便早早的選拔新一屆國家集訓隊隊員，並且開展了團隊

競速測試賽。」高亞輝表示，會根據運動員在本次測試賽的成績和日常訓練的表現，在接下來的亞運會備戰和巴黎奧運備戰中採取針對性的訓練方案。將在下一步的訓練、比賽，包括亞運等大賽中，根據隊員們的表現，不斷對隊伍陣容進行調整，最終形成相對固定的陣容。面對新周期的新規則，要立足於早，掌握主動權。



▲鍾天使（右）與鮑珊菊在去年東京奧運攜手奪金。

資料圖片