



賽事活動

賽事相簿

每日照片

文章網誌

路線

購物

首頁 > 文章 > 知識 > 【騎乘知識】如何正確變速



## 【騎乘知識】如何正確變速

曹允豪 發表於2017/04/21 141,612次點閱 8人收藏 [自行車學堂](#)

♡ 加入收藏

作者  
曹允豪

👤 追蹤

剛入門自行車領域的車友們，相信對於單車的各種配件都覺得有些陌生，尤其是過去沒有體驗過的變速系統更是感到困惑，本篇將會仔細介紹變速器的原理，以及面對不同的地形時，該如何變到最合適的檔位。



▲ ( 圖片來源：曹允豪 )



### 複習變速原理

變速器透過本身位置的改變帶動鏈條移動至不同的齒盤上，因為齒盤大小的不同，踩踏的重量會因此改變，而達到變速的效果，以下會透過前、後變速器的介紹，來瞭解如何使用變速器。

#### 1. 變速手把與變速器

前後變速都有一個重推和輕推的按鈕，前者拉緊變速內線，讓鏈條進到較大的齒片，稱為進檔；後者放鬆變速內線，鏈條退到較小的齒片，稱為退檔。

#### 2. 前變速器

前變速器控制鏈條在大盤上移動，通常大盤會有一至三盤，踩踏重量變化大，且因每一齒盤的間隔較大，建議在地形突然變得陡峭之前就預先降至小盤，才不會因為轉速太慢又重踩，導致變速器損壞或鏈條斷裂。

### 3. 後變速器

後變速器帶動鏈條到達不同飛輪齒片的位置，飛輪通常有8到11個齒盤，每一齒盤的變化較小，主要用來微調目前騎乘的些微地形起伏，可以隨時調整適當的重量，越大的齒盤越輕；越小則踩起來越重。



▲ ( 圖片來源：123 RF )

## 建議的變速檔位



### 1. 平路



平路不會因為地心引力而往後滑動，此時唯一有影響的就是風阻了，一般來說追求速度的車友們，會將前變放至大盤，後變依據些微的地形起伏，或是順、逆風來調整重量。

### 2. 上坡

通常長距離的爬坡路段，多數的車友會提前將前變放至小盤，後變再依據路況進行微調，如此一來踩踏的重量較輕，可以使用少一點的肌力，相對的需要拉高轉速，才能有較快的速度。

### 3. 下坡

下坡會因為重力的關係，快速的帶動單車前進，如果檔位過輕，雙腳踩踏的速度將會跟不上後輪的速度，通常會將大盤放置大齒盤，飛輪放置於較小的齒片，這種較重的檔位能加強操作能力，也能持續帶動速度。

