本版撰稿 本报记者 梅 杰

不用出门，就能骑游世界；不同场景切换，带来沉浸式体验

智能骑行台释放骑友“躁动的心”

骑行爱好者一般都有过这样的体验：当骑行成为一种习惯时，突然产生外界干扰，例如雨雪天气，就只能被迫暂停户外骑行计划。尤其是今年春节以来暴发的新冠肺炎疫情，让原本打算趁着假期扎实训练的骑友们只能无奈地宅在家中。

实际上，在骑行圈内存在一款终极“秘宝”，它可以实现在室内骑车，连接网络后甚至可以切换不同的场景，让体验者宅家也能骑游世界、欣赏美景，这就是骑行台。虽然在普通大众中体验过骑行台的人不多，但据“中国铁三第一人”党琦介绍，骑行台是每一位骑手必备的“法宝”。

四个妙招 增加骑行体验感

党琦认为骑行台可以增添训练乐趣，但江宏海觉得在骑行台上骑特别无聊。那么，究竟该如何提升骑行台的体验感，给训练减轻负担？记住这些要点：

◎保持通风

最近浙江天气转好，气温升高，骑行台上训练时，会非常迅速地消耗房间内的氧气，若不保持通风，很快就会变成模拟高原训练，很少人能够适应。

◎来点音乐

在骑行台训练时来点节奏动感的音乐，能从体感上帮助训练者更轻松地完成训练，也可以根据不同的训练课程定制歌单。

◎线上对战

一个人骑是很枯燥无聊，但如果是两个人、三个人、一群人一起相约线上骑行，往往就会抛却身体和心理上的劳累。可以选择线上对战模式，让训练过程更加有趣。

◎看个影片

如果当天的训练计划仅仅是为了积累训练里程，那可以边看影片边骑行，精彩的剧情能帮助轻松愉快地度过时间。

每天骑行2小时 “中国铁三第一人”靠它训练

说起中国铁人三项，有一个名字不得不提，那就是党琦，他从2003年完成了人生的第一场铁人三项比赛后，就对这项“硬汉”运动产生了无穷的热爱，至今为止参加了无数大大小小的国内外铁三比赛，获得的奖项也是数不胜数。

去年9月，党琦来到温州参加长距离铁人三项世界杯。完赛后，他对温州赛事的组织承办、赛道的专业标准、当地的风土人情都大加赞赏，表示今后要常来。党琦怎么样也没想到，2020年初，他能近2个月无法正常出门训练。

目前居住在北京的党琦，只要周末没有比赛，都会拉着铁三俱乐部的成员一起活动。“自疫情发生后，我取消了户外训练的内容，而是在家继续力量练习。”党琦告诉记者，一台专业的骑行台，帮助他在家期间也没落下训练。

过去一段时间里，党琦经常在微信朋友圈内分享当日的骑行记录。2月26日骑了2小时26分、2月25日骑了1小时41分、2月22日骑了1小时57分……“我基本上每天都会骑行2小时左右，此外还会做一些力量训练、拉伸训练。”党琦说，家人在自己的带动下，也坚持进行各种运动，谈及此处他笑了，“我爱人买了一台动感单车，说是要跟我PK。”

“只要有空，随时都能跟朋友连线一同享受线上骑行，将智能骑行台连接手机App后，还能选择不同的场景。”党琦介绍，他的骑行台包含“三段阻力”设计，可以真实模拟平路、丘陵、山地等地形环境，同时可以精确记录踏频、里程等骑行数据，方便骑行者监控个人的输出功率等，调整自身的骑行方式。除了作为训练时的参考，功率数据在网络对战的场景中同样必不可少。“结合实景地图，模拟真实的坡度变化，这种仿真、沉浸式的体验，也能为我们的训练增添乐趣。”

床边就放着骑行台 金华“钢铁侠”每天宅家骑行

住在金华的“钢铁侠”江宏海，疫情期间也在家骑行。

江宏海的微信名就叫“钢铁侠”，他在19岁的时候因车祸失去了自己的左腿，装上了假肢。34岁的时候，他爱上了骑行，这些年来，他骑遍了浙江境内的美景，也参加过青海湖等地的环湖骑行。

“我以前每周都会和朋友一起去户外骑行，有时候还会早上四五点起来去晨骑。后来疫情越来越严重，没有办法去外面，就只能在家练了。”江宏海告诉记者，“我在骑行台下面垫了一层厚的瑜伽垫，这样有点缓冲，不会太影响楼下的邻居。”

江宏海说，与户外骑行不同，每天在家骑行1小时，骑行台已经快变成“骑刑台”了！“在户外，我骑个七八个小时都不会觉得累，但是在家里练个1小时就很累了。”

“我每天开始训练都是先10分钟的热身，然后拉5分钟的高心率，心率大概到180次/分钟，休息一下，再拉5分钟高心率。之后就开始以150次/分钟左右的心率骑行半个小时左右。”虽然每天的训练无聊，但江宏海依然每天坚持，“我们有个骑友群，大家都在家坚持锻炼，提高免疫力，同时也保持良好的心态。”

有些时候，江宏海还会在家做做核心训练，俯卧撑、平板支撑一样不落，他说，一定要把状态保持好，“这样等到疫情完全退散，就能和朋友相约一起去参加环浙比赛了。”

选择适合的骑行台

市面上的骑行台主要有两种：磁阻式骑行台、滚筒式骑行台。前者是一种将自行车后轮支撑起来的支架，并配有阻力调节装置与自行车后轮胎接触从而产生阻力；后者结构较为简单，因骑行台上有三个滚筒而得名，在使用滚筒式骑行台进行室内骑行时，前面1个滚筒与自行车前轮接触，后面2个滚筒与后轮接触，3个滚筒相互配合，让自行车保持平衡且产生足够的运动阻力。党琦使用的是磁阻式骑行台，“它更加稳定、安全。”

磁阻式骑行台适合大众人群，其采用支架式设计，使用起来会更加稳定，另外带有阻力调节装置，可以在骑行时体验到不同的模拟地形，增加骑行乐趣，特别是新开始踩单车的朋友，可以在固定安稳的环境下锻炼。

但使用时因为阻力调节装置与自行车后轮胎接触，对轮胎的磨损较大，骑行时间过长会造成自行车后轮胎高温，对后胎的使用寿命会有影响，使用时还要格外注意阻力与车轮转速的控制。

滚筒式骑行台适合进阶人群，在车队训练应用较多。这种骑行台不用安装，将自行车放在滚筒上就能在室内骑行，使用起来更方便，只是稳定性比较差，初次使用时比较难上手，一旦掌握后，对于骑行时的平衡训练会有较好的效果。

但是滚筒式骑行台没有配护栏，如果骑行速度非常快或者骑行台滚筒出现故障时，自行车会有冲出骑行台的可能，所以没有骑行基础的人群尽量不要选用。