



專利型油壓阻尼後架式訓練台使用說明書暨保固書

Power Comes From MARDI

關於騎行(訓練)台訓練，你知道得夠多嗎？(專業網路文章轉載及修正)

滾筒訓練台:主要用於訓練踩踏能力，可以有效提升踩踏效率；同時由於滾筒訓練台構造上的特殊性，還能訓練平衡感和協調性，對車感提升有所幫助。由於攜帶便捷，也經常被用於賽前熱身，可用來進行基礎有氧訓練。

固定訓練台:由於能夠調節不同檔位阻尼，可以進行的訓練強度更大，與數據的配合也更為重要，建議配合功率計、心率帶等進行使用；對心肺功能、巡航能力、耐力水平都能有所提升。

基礎有氧訓練：進行騎行台訓練時，需要了解自己的訓練目的是什麼？如果僅是為了保持在冬季，保持運動量，維持健康的運動狀態，那麼在能力範圍內進行基礎有氧訓練即可，訓練時間一般保持在 30-40 分鐘。

1、熱身訓練：保持運動量，維持健康的運動狀態

- 用比較輕鬆的齒比，保持 90-100rpm 的踏頻，踩踏 10 分鐘後加大齒比；
- 逐步提高踏頻，將心率需要控制在最高心率強度的 70%-80%之間。

2、基礎有氧訓練：幫助促進新陳代謝等基礎功能

- 將齒比調輕，用低強度、長時間的踩踏將心率維持在最高心率強度的 70%-80%之間，進行有氧訓練。（心率帶當然非常有幫助！）

其它提升訓練：如果你希望通過騎行台訓練有進一步的能力提升，那麼有一些間歇性訓練方式可以採用。但在進行提升訓練前，也需要有熱身訓練幫助身體調整到運動狀態，避免過多的運動損傷。另一方面，提升訓練中需要你對自己的身體素質有清晰的認知，請務必保證訓練強度在可接受的範圍內。（以下訓練方式中的數據僅供參考，請視個人情況進行調整。）

1、高速迴轉訓練：優化踏頻效率與協調性

將齒比調輕，且維持在最高迴轉速 30 秒到 1 分鐘內，接著不出力但仍維持踩踏動作約 10 秒。

2、踏頻提升訓練：可有效提高踏頻

用中速檔位輕鬆踩踏，直到踏頻提高至 100rpm，持續 5 分鐘；保持檔位不變，加速到最大踏頻保持 30 秒，然後集中精力放鬆小腿和腳掌，降低踏頻到 90-100rpm 進行恢復；每隔 5 分鐘進行一次加速練習。

3、基礎心肺耐力訓練

調整齒比，以 110rpm 的踏頻踩踏 3 分鐘（感受到累，但仍能堅持的狀態），接著保持同齒比不變，以 120rpm 的踏頻踩踏 3 分鐘，最後調整最輕齒比，輕鬆踩踏 1 分鐘；以上為 1 組。

4、功率提升訓練：可維持穩定輸出功率

將齒比調輕，以 110rpm 的踏頻踩踏 20 分鐘，接著以較重齒比，不限定迴轉速踩踏 1 分鐘，回到 110rpm、輕齒比的狀態踩踏 10 分鐘，再接動態休息 10 分鐘，以上為 1 組。

騎行台訓練注意事項：

1、全方位訓練通常兼顧滾筒式與固定式兩者，如果有條件，建議可輪流搭配使用。例如在利用固定式鍛練完腿力後，可再接著以滾筒式騎行台操作有氧和協調訓練。對於訓練務必要量力而為，最好根據自身水平將強度降低（調整踏頻、心率等），在一段時間訓練後逐步提高。

2、騎行中，心率帶和功率計對監控訓練水平有明顯幫助，你需要找到自己的臨界值，更了解身體狀況與輸出水平，從而製訂更合理的訓練計劃幫助自己進行不斷的完善。在強度訓練結束以後，應該保持輕鬆的踏頻繼續騎行一段時間，進行排乳酸和恢復。

3、騎行台訓練時建議在騎行台下方墊上一塊地墊並且使用止汗帶，避免途中的揮汗如雨把地面打濕；一次騎行台訓練的時間最好控制在 30-40 分鐘。以相同的訓練時間來計算的話，在騎行訓練台上比在室外騎行耗費更多的體力，在訓練中也要注意及時補水，不要運動過度哦！

4、在滾筒式騎行台上進行訓練時，需要高度集中注意力維持平衡，新入門車友可以將騎行台放置在靠牆的位置，讓一側有所支撐；如果有人可以幫忙，也可讓其幫助維持車輛平衡確保上車安全。注意讓輪組位於滾筒中間更為合適。

5、現在市面上的騎行台多數都可以根據騎友自己水平制訂適應的訓練計劃，同時可以全面檢測各種數據（包括心率、踏頻等），自己制訂訓練計劃，一台好的 MARDI 訓練台絕對是不錯的選擇。



榮穗官網



拍賣官網

滾筒式訓練台

後架式訓練台

Mardi 5.1

HDPE 膠製滾輪

Mardi 7.0

靜音鋁合金滾輪

Mardi 8.0

鋁擠型模鋁合金滾輪

磁阻型

AL47:線控型
45MM 鋁合金滾軸

MD18:線控型
30MM 鋁合金滾軸

MD27:非線控型
30MM 鋁合金滾軸

油壓型

AP7(散熱型):
55MM 鋁合金滾軸

AL22:
45MM 鋁合金滾軸

TK-M2(配重)
45MM 鋁合金滾軸

噪音度:5.1>8.0>7.0
產品強度:8.0>7.0>5.1
順暢度:5.1=7.0=8.0
工藝製程:8.0>7.0>5.1

噪音度:磁阻>油壓
軸強度:鋁合金>靜音
順暢度:油壓>磁阻
工藝製程:油壓>磁阻

ARON