



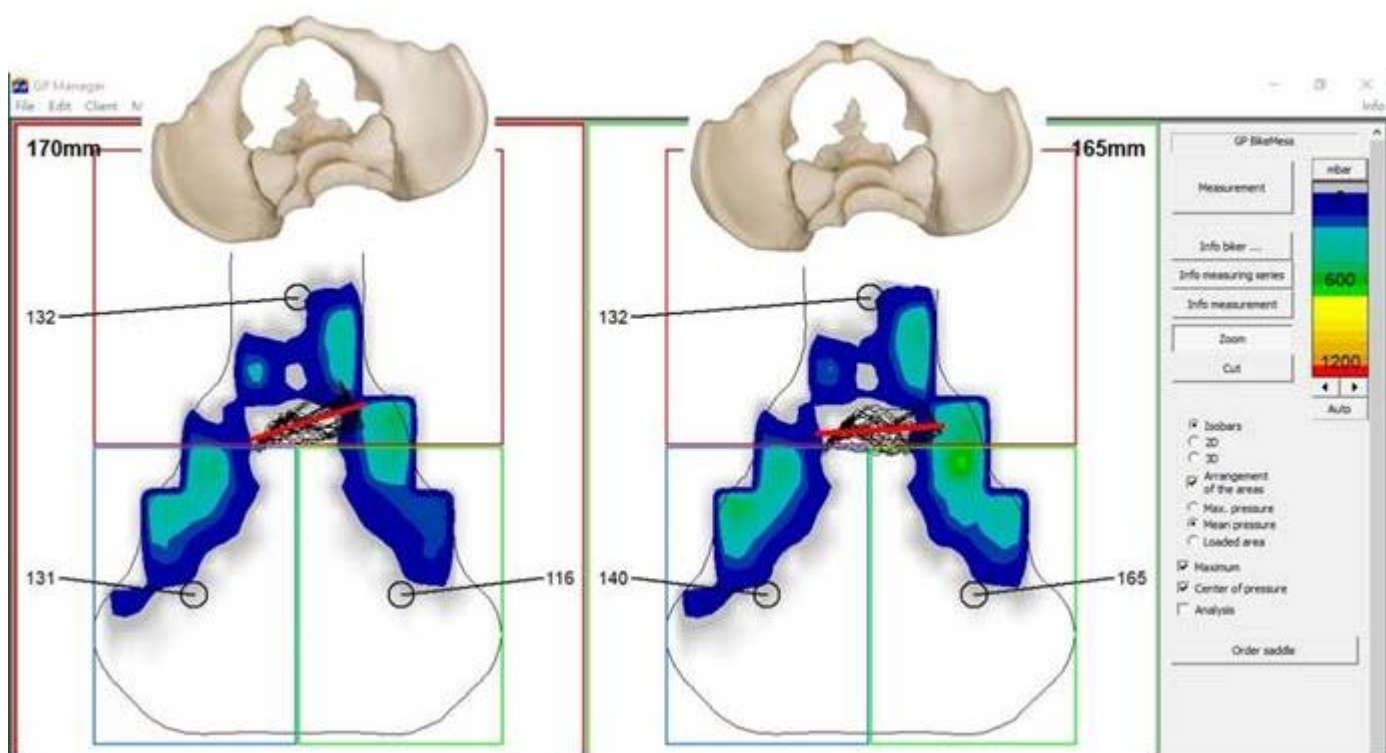
Fitting X 物理治療

去年初，因工作接觸自行車與鐵人三項領域，認識了自行車Fitting這個專業，Fitting是透過模擬車(圖一)及科技輔助(圖二)，透視騎士在快速踩踏動作中的不平衡，並分析騎士的身形比例、動作模式與策略、評估活動與穩定度，找到適合的自行車規格幾何，進而達到避免運動傷害、提升舒適度、增進運動表現等個人化需求。

Fitter 調車、物理治療師調人，目標是達到人車合一！對我來說，跨專業交流、互相學習，轉換不同思維、腦力激盪的過程非常有趣。(圖三)



圖一：Fitting 使用的模擬車



圖二：利用坐墊壓力顯示選用不同曲柄長度產生骨盆旋轉的問題。



圖三：動作控制訓練協助三鐵選手身體回到平衡狀態

熱愛工作 X 培養興趣

秉持著做什麼都要親身體驗的原則，從小心肺耐力不佳的我，從沒想過會踏入單車領域，邊做邊持續學習，從Fitting、買車、調車、騎平路、騎山路，還有許多深刻的體驗等著去開發！（圖四）



圖四：體驗三鐵車Fitting，找到最佳位置

以車會友 - 遇見車友的溫暖

開始騎車後，也因為有一群充滿動力、互相幫助的車友，才讓自行車這個運動更加迷人（圖五）。騎車讓我投入更多時間專注在當下，體會單純的快樂，另外也可以改善一點路癡老毛病（笑。（圖六）



圖五：第一次騎長距離-台北到桃園看落羽松



圖六：指著基隆嶼問是不是龜山島的兩人