# 新入行柜员年终总结,年终总结-骑行篇

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-05-28

*这是个人爱好的总结，自愿写的，和年终奖不挂钩的哦。山地车作为健身运动已经两年了，可以写点感受了。　　我用的山地车是美利达公爵V刹版，我觉得它是全地形铁骑了，通过性比公路赛车好多了，公路车虽然速度可以提高一倍，但是不够灵活，对道路情况要求比较...*

这是个人爱好的总结，自愿写的，和年终奖不挂钩的哦。山地车作为健身运动已经两年了，可以写点感受了。

　　我用的山地车是美利达公爵V刹版，我觉得它是全地形铁骑了，通过性比公路赛车好多了，公路车虽然速度可以提高一倍，但是不够灵活，对道路情况要求比较严格。但是山地车我也追求速度，个人身体素质不能很快提高的情况下，我寄希望于锁鞋和窄胎。

　　首先用上的是禧玛诺的锁鞋，wellgo M17C 单面自锁脚踏。感觉不错，没有出现很多新手那种零速度倒下的情况，有两次市内通勤急刹车差点倒下，锁鞋自然挣脱，化险为夷。锁鞋给我带来的最大好处是固定了脚掌和脚踏接触的位置，即使不用锁鞋，也不会像以前那样不断地寻找脚掌和脚踏接触最舒服的位置，严重影响了车速。其次是缓解腿部肌肉疲劳，因为每次抬腿也可以发力，真正体会了踩着脚踏的匀力圆周运动。不过锁鞋非常硬朗，行走不便，不适合休闲骑行；因为硬朗而没有弹性，穿久了脚掌麻木；特别是对我这种巡航时速25km左右的菜鸟，用上锁鞋有点朽木镶金的意思，对速度的提高非常有限。如果是巡航时速达到30km的老鸟，我相信可以锦上添花。

　　后来追求窄胎，看了1.25以下的，实在是……不如直接上公路车好了。最终买了一对1.5的用了大半年。刚开始切实感到比较轻松，速度似乎也有提高。到后来有一天晚上过了两个坑，炸了两次胎，我就决定用回宽胎，原配的胎纹比较稀，就换了建大的小八块。刚换上那几天，上大罗山居然能跟得上同行的牛人，他说那可不是宽胎更快，是人更兴奋。因此，在速度影响不大的情况下，像我这种喜欢直接跃上人行道，直接碾过路坑的急性子还是宽胎比较安全。

　　除了最求速度，我也追求舒适，特别是坐垫。这一点我倒是表现得像是老鸟呵呵。我觉得坐垫太软。首先是裆部发热量比较大，随之而来的是湿气聚集，皮肤摩擦，然后肿痛。连续骑行10公里以上的一定要穿专业骑行裤。里面的高级硅胶垫可以有效地吸收湿气，保持皮肤干燥。不过更长一些的路程比如三十、五十公里的骑行，我觉得还是热的难受。曾经调查过气囊坐垫，蜘蛛坐垫等等，网友反应不一，最后我想，发热主要来自于压迫，如果坐垫硬一些，坐骨压上去之后下沉更少一些，裆部自然更少地压在坐垫尖部，如果像空气做点那样坐垫尖下面是气囊，那么对裆部的支撑又太少，也不利于骑行。看到了同事的挑战者700的坐垫硬度很合适，就在实体店买下火箭高端坐垫，老板娘说这个比挑战者700上原装的那个火箭还好一点呢。效果果然不错，兴奋好多天。

　　其实想要舒适，最重要的是骑行姿势。这一点我就不重复网络上的攻略了。我只能说标准姿势很重要，不仅舒适，而且不容易受运动伤害。

　　在配件中，除了骑行裤，必备的还有专用的手套、头盔，尽量备上骑行衣，码表。码表还是德国的西格玛好，国产的顺东便宜啊，容易坏，我买了三个了，都是用一段时间之后出现数字乱跳。最后还是下“血本”买了西格玛的带踏频的码表。不仅显示当前时速，还有“发动机转速”，全面好玩。不过带踏频的贵一百元，不是必备品。

　　最后，说说新年新追求。要是有辆折叠变速小轮车多好啊，一折叠，拎上动车，大江南北随意骑游。看了2024款的捷安特22寸小轮，设计得比大行漂亮，不知道用起来如何。买俩，也不过一个红圈镜头的价钱，可以和LP一起远骑……心动啊！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！