

參加賽事是許多自行車愛好者的夢想，參賽前努力苦練就是希望在比賽時有所表現，但現實是殘酷的，明明自己練的比別人多，但成績卻不如預期般的好；其實除了苦練之外，最被容易忽略的就是賽前與比賽中的「眉角」！其中準備與否最明顯的差異就是「補給」上。



集測
回報

千沛專業運動肌能素

賽前一包開無雙!?

多樣化才夠看

隨著單車族對賽事日漸熱衷，讓市面上補給商品有如雨後春筍般琳琅滿目，但是隨著選擇越來越多的同時，讓人難免會出現：「選哪個好？」、「有沒有用？」、「怎麼用？」等疑問；其實，運動補給並非單純補充熱量而已，因為隨著競賽路程距離所流失的絕非單純體能而已。因此運動補給不但要補對時間，還要能夠面面俱到，才能最短的時間內補回所需要的「能源」，繼續拚鬥踩出好成績。以下邀請常參加台灣各級賽事的好手，分享他們測試「千沛專業運動肌能素」的感想與方法。



▲ 高強度賽事審驗著選手比賽前與比賽中的準備，唯有萬全又充足的準備，才能避免「爆炸」窘態的發生。

千沛專業運動肌能素

主要提供正式比賽過程中能量的即時補充，內含豐富的胺基酸作為產生能量的重要來源，還添加具有分枝鍵的必需胺基酸(BCAA)、肌酸(Creatine)等，更融合20種維他命及礦物質，不僅能防止在運動過程中發生的肌肉抽筋不適，更可增加運動衝刺持續時間、提昇肌肉戰鬥力！

製造商：新萬仁化學製藥股份有限公司
Contact：三司達 04-23596199



◀ 添加中藥提煉出來的「刺五加」，是這項產品最獨門的絕活。

年齡：26歲 身高：176公分
體重：70公斤 職業：實習老師
騎車資歷：5年
服用方式：運動中使用(1包泡1瓶，大比賽1瓶水加2包)
推薦指數：★★★★☆



江立堯
〔小熊〕

有效降低疲勞

從去年年底開始使用運動肌能素，已經參加過Tour de Kumano、Tour de Okinawa和俱樂部聯賽第一站(北海岸)等比賽，效果個人覺得還蠻ok的，所以自己平時訓練不論距離長短都會使用，因為它可以延遲疲勞的產生，BCAA和肌酸也可以明顯的提升運動表現。我也會在做大強度的訓練或是重量訓練時使用，肌能素中含有肌酸，對於爆發力的訓練很有幫助。

比賽中搭配水及運動飲料使用效果最佳，尤其是長時間運動後的疲勞感會比較低。口味方面，若單純加水的話口味略嫌清淡，但如果改以1/3運動飲料，搭配2/3水加肌能素的話味道會比較好。

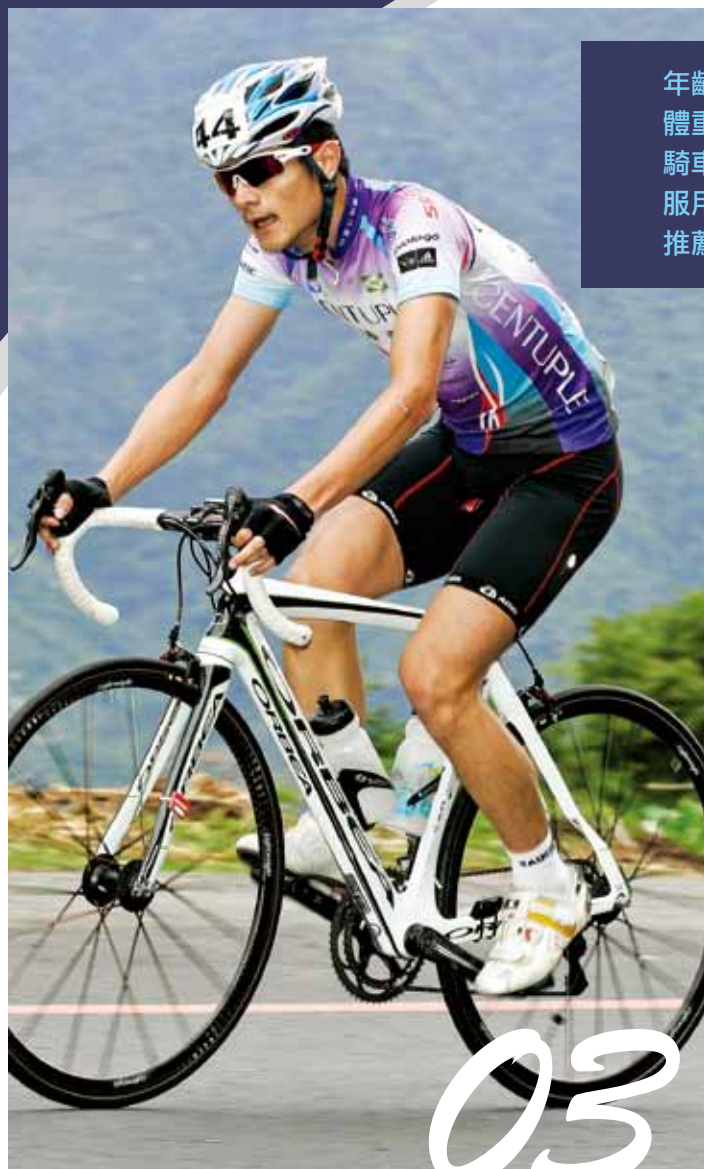
汪旂文
〔汪汪〕



年齡：28歲 身高：167公分
體重：52公斤 職業：學生
騎車資歷：15年
服用方式：運動中與運動前
推薦指數：★★★★☆

加運動飲料口感好

運動肌能素從成分看起來相當多元化，且都是在運動過程中對身體很好的要素，令人用起來相當放心，且實際使用的效果也很不錯；雖然有人反應肌能素的味道有些許「藥粉」味，其實那是14種胺基酸的原味，為了提高效率所以沒添加香料香精所致。平時訓練或參賽時，大多在運動前與運動中使用，因為鐵人三項的項目中，僅自行車能攜帶自己的補給品，所以在比賽之前，我會先服用1包肌能素配適量的開水使用，並在自行車上準備2瓶水，其中1瓶為加了肌能素的運動飲料，另一瓶則為純水，這樣搭配較能對應比賽中實際補給情況使用，且相信味道部分就不會出現所謂的「藥粉」感受。



年齡：33歲 身高：176.5公分

體重：63公斤 職業：教師

騎車資歷：13年

服用方式：比賽前、中、後使用

推薦指數：★★★★☆

范永奕

後段現威力

如果超過3小時的訓練份量，訓練前一定會使用1包，若訓練時間5小時以上，中途還會再補充1包。這種方式能讓訓練的品質達到預先設定的目標，且隔天的恢復也較完全。以今年剛結束的環花東為例，第一日照例在前一晚、開賽前、賽後使用，且競賽中我只喝水，沒有補充任何的電解質飲料。往年，到比賽後半段多少都會有抽筋與衰竭現象，但今年後半段並沒有發生，特別是今年第一天這麼熱。

第二天起床後就發現，我的雙腳並沒有如過去幾年一樣有痠痛，只有些微疲勞的感覺。當時心想：原來有前一天足夠的補充會有這麼大的差別。比賽到了最後階段，在進壽豐之前竟然還可以與朱梵心由主集團攻擊出去，並在理於爬坡段拉開集團，追上先前脫逃的其中一位選手，有機會爭取總成績第5名，雖然最後離終點不到1公里摔車。相較於以往通常還沒進入鯉魚潭的爬坡時我已有衰竭的現象，更別提攻擊了。所以，我認為肌能素的使用最大的效果會在比賽後段顯現。

03

年齡：30歲 身高：152公分

體重：48公斤 職業：公務員

騎車資歷：2年 服用方式：運動中1瓶水泡1包

推薦指數：★★★★☆

陳妍君
〔小度〕



賽後消除疲勞OK！

干沛肌能素因為含有胺基酸，運動中服用時，除了肌肉較不易抽筋，感覺也可迅速消除疲勞，小小1包平常團練也很好攜帶，只是味道比較有「藥」味，所以個人不那麼喜歡；最近一場參加的比賽環花東大賽有使用干沛肌能素，兩天的比賽中跟第一天比賽後都有使用，尤其比賽後服用1包之後，有效減緩第一天所累積的肌肉痠痛感，讓我在第二天應付170公里的長途比賽比較不那麼痛苦。個人習慣使用方式，是把干沛肌能素倒入一瓶水中飲用。

04

05

梁元茂

〔茂哥〕

年齡：4X歲 身高：170公分 體重：66公斤
 職業：五金製造 騎車資歷：8年
 服用方式：運動前跟運動中，1瓶水泡1包
 推薦指數：★★★★☆



長途或高強度效果佳

我想大家都知道長途騎車到某一時間點時，會讓人有大腿抽筋的感覺，那是體力快到極限，在這時候喝或吃肌能素個人覺得是沒有用的。以我參加5/1武嶺盃的經驗，比賽前30分鐘先吃1包肌能素，然後在水瓶裡加1包肌能素(有的人會加2包，但我覺得味道太重了)。比賽開始後30分鐘喝一口，再來大約15分時喝一口，我想對大部份的人應會幫助。自己平常練車在50~60公里以內不須使用，讓身體提高肌耐力，因為個人覺得如果超過90公里使用肌能素會有較佳的效果。個人習慣帶1瓶水和1瓶加肌能素的水交替運用；但肌能素不算便宜，但效果對我來說還是屬於可以接受的範圍。

年齡：45歲 身高：170公分
 體重：62公斤 職業：髮型設計師
 騎車資歷：6.5年
 服用方式：運動前與運動中
 推薦指數：★★★★☆

許清文

〔小許〕

搭配乳清蛋白效果一流！

平常騎車訓練時，我會將1包干沛肌能素加入約裝了500CC開水的水瓶，在騎乘時拿來補充肌力及加速乳酸的代謝，同時讓肌肉在訓練強度加強時，較不易產生抽筋的現象；而比賽前採用直接服用1包干沛肌能素的方式，配開水喝下，並在1瓶水中加入2包干沛肌能素，才足夠應付高強度騎乘使用；而在騎乘結束後，會個人習慣再服用了兩匙乳清蛋白的200CC調和飲品，讓累積的疲勞及肌肉酸痛的現象很快速的獲得舒緩，效果超好值得推薦！ [帶市身活](#)

