

12²⁰²¹

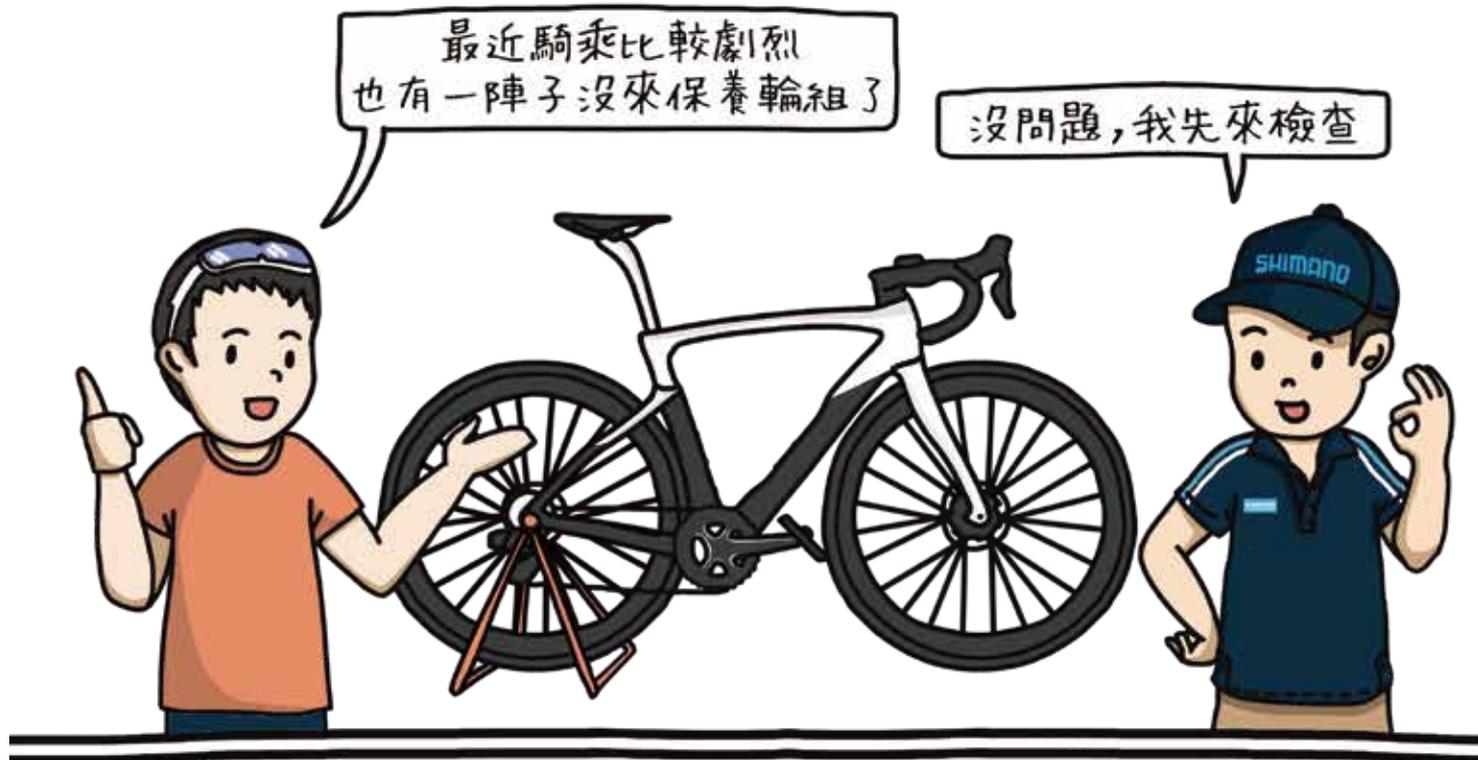
e-PAPER

www.sunstar-tw.com VOL.107



SHIMANO

SHIMANO小學堂-輪組保養四大招



輪組保養好，想怎麼騎就怎麼騎！

車子就跟人一樣，基本的陪伴不能少還要保養得好才不顯老，別以為只要擦一擦外觀乾淨就好，像是等同於我們四肢的輪組來說，若只擦拭外觀而忽略了內部的零件，就像忽略關節的保健一樣，久了就容易運作不順暢...因此內部清潔&保養是必須定時執行且不可輕忽。

SHIMANO
SERVICE CENTER

四大招，重返活力

首先必須將表面的髒污擦拭乾淨(包含花鼓和棘輪座)，接著將輪組放上校正台進行偏擺角度的測量，若指針有偏擺就代表拉動輪框的對向幅條失去張力需要校正，找到輪組偏擺位置後，慢慢鎖緊「幅條」來做「校正」，逆時鐘是旋緊、順時鐘是放鬆。強烈建議，專心一次調好一根幅條，切勿操之過急！！

最後也是最困難的步驟-拆卸花鼓並將鋼珠培林上油，此步驟建議交由專業技師操刀，因為遇過很多拆下來卻裝不回去的車友，或是鋼珠散落一地找不回來的！

輪組保養四大招

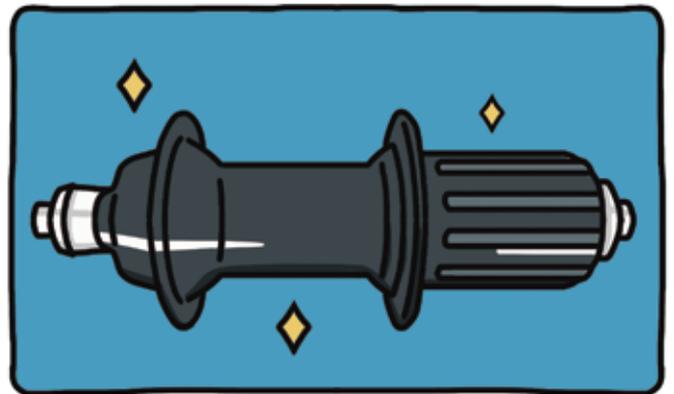
第一招

檢查輪胎外觀



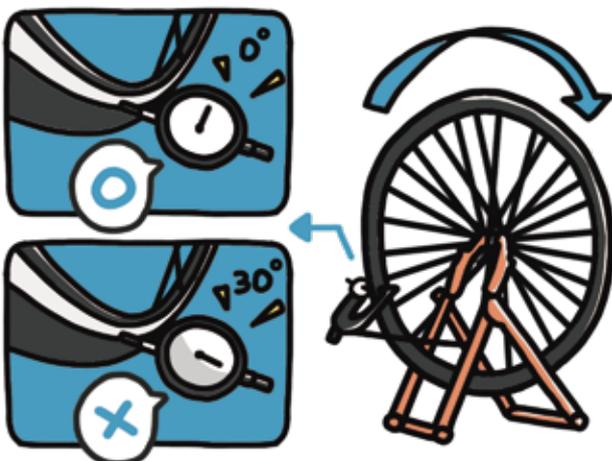
第二招

清潔表面(花鼓、棘輪座)



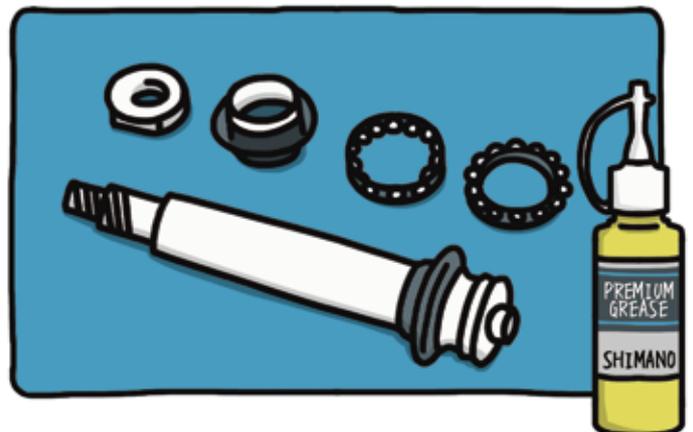
第三招

檢查輪組偏擺狀況



第四招

鋼珠培林上油、保養 (建議此步驟交由專業人員進行為佳)



鋼珠培林上油可使用SHIMANO高級潤滑油

新款RT-MT905 國際六孔式ICE TECHNOLOGIES FREEZA碟盤

SHIMANO 新款RT-MT905國際六孔式碟盤，首次搭載ICE-TECHNOLOGIES FREEZA 技術，與標準不鏽鋼碟盤相比，可使溫度降低 140°C。

此型號提供 180 mm 及 203 mm 兩種尺寸，讓騎乘者可以使用較小尺寸的碟盤來取得更大的離地間隙和降低整體重量，擁有前所未有的冷酷體驗。

新
RT-MT905
六孔式碟盤



三層式夾層結構

- 提供一貫的煞車性能、延長來令片的使用壽命，並降低煞車失靈與噪音。
- 輕量化且高效率的不鏽鋼-鋁-不鏽鋼三層式夾層結構可提供出色的散熱能力。
- 相較於不鏽鋼碟盤，可使溫度降低 140°C。
- 具高溫散熱塗層可使溫度降低超過10°C。

型號	鎖固方式	科技	碟盤尺寸
RT-MT905	國際六孔式	ICE TECHNOLOGIES FREEZA	180 mm 203 mm

預計2022年年初上市。

SHIMANO**SHIMANO 特選優質經銷商**
(SHIMANO PREMIUM DEALER) 全台經銷商**SHIMANO**

高莒	(02) 2835-2101	台北市士林區忠誠路一段21號
恆星	(02) 8732-7742	台北市大安區基隆路二段221號
酒泉191	(02) 2597-4336	台北市大同區酒泉街191號
吉興	(03) 461-0712	桃園市中壢區中華路二段102號
巡揚	(04) 2426-9733	台中市北屯區庄美街167號
鐵馬王	(04) 2520-0901	台中市豐原區豐北街295號
大坑185車庫	(04) 2239-3185	台中市北屯區廬子路321號
耐奇車行	(04) 839-1280	彰化縣員林市萬年路二段127,129號
牛仔	(06) 228-0089	台南市東區中華東路三段212號
單車時間	(06) 290-3636	台南市東區崇學路112號
十全	(07) 746-0489	高雄市鳳山區鎮西里中山西路26號
樂單車	(038) 46-6928	花蓮縣花蓮市富安路50號

**SHIMANO 維修站/銷售站**
(OFFICIAL SHIMANO POINT) 全台經銷商

北部地區		
明昌	(02) 2720-0747	台北市信義區吳興街125號
馬貝	(02) 2775-5717	台北市大安區仁愛路四段419號
跨越	(02) 2556-7630	台北市大同區民生西路432號
捷勁	(02) 2783-6643	台北市南港區忠孝東路七段543號
忠明	(02) 2794-0838	台北市民權東路6段151-2號1樓
七號公園	(02) 2749-1727	台北市信義區松隆路10號
捷世樂-台北店	(02) 2500-0501	台北市中山區農安街271巷5號
捷世樂-內湖店	(02) 2627-5035	台北市內湖區內湖路1段91巷16號
南信	(02) 2942-8329	新北市中和區南山路531號
騎峰	(02) 2253-1796	新北市板橋區文化路二段344號
合理	(02) 2923-6808	新北市永和區安樂路224號1樓
艾祁	(02) 8601-1750	新北市林口區文化二路二段186號1樓
北大鉅崙	(02) 2674-6035	新北市三峽區復興路63號
東恩鐵馬行	(02) 8226-6719	新北市中和區中山路二段532號
JCBIKE & 傑程	(02) 2913-3518	新北市新店區中興里中興路1段150號
捷世樂-永和店	(02) 2921-0261	新北市永和區林森路101巷6號1樓
奧斯坦	(03) 358-6896	桃園市桃園區大興西路一段126號
捷世樂-桃園店	(03) 331-1156	桃園市春日路102號
風城	(03) 516-6346	新竹市建美路51號
阿診	(03) 551-2907	新竹縣竹北市中華路305之15號
鐵騎	(03) 658-2881	新竹縣竹北市福興東路一段239號
捷世樂-竹北店	(03) 558-5371	新竹縣竹北市縣政八街58號
中部地區		
鑫銳	(037) 268-009	苗栗縣苗栗市為公路512號1樓
鈺億	(04) 2291-8426	台中市北屯區崇德十路一段381號
聖陽	(04) 2213-5797	台中市東區旱溪街235號
飛泓	(04) 2227-9508	台中市西區三民路三段47號
歐瑟	(04) 2708-9905	台中市西屯區黎明路三段163號1樓
領豐	(04) 2471-1387	台中市南屯區五權西路二段390號
驛站	(04) 2568-2080	台中市大雅區前村路22號1樓
成功	(04) 2271-0620	台中市太平區光興路453號
弘達	(04) 2372-2581	台中市西區公民里柳川東路二段116號1-2樓
新瑞興	(04) 2313-0976	台中市西屯區青海路一段182號
騎車的人	(04) 2532-6488	台中市潭子區崇德路五段1號
慶昇	(04) 832-3436	彰化縣員林市浮圳路二段537號
馬克單車	(05) 782-5660	雲林縣北港鎮中山路179號
南部地區		
圓點	(05) 225-0530	嘉義市西區民生南路145號
倍昇	(06) 202-9190	台南市永康區中正路224號
忠義	(07) 342-9407	高雄市三民區天祥一路11號
源成	(07) 384-9157	高雄市三民區建工路830號
造福	(07) 821-5201	高雄市前鎮區草衙三路8號
樂達	(07) 536-7937	高雄市前鎮區鄭和路47號
自由鷲	(07) 372-0226	高雄市仁武區仁雄路203號
飛馬	(08) 732-1652	屏東縣屏東市中山路168號
東部地區		
順安	(039) 54-0152	宜蘭縣羅東鎮興東南路202號
駭客	(089) 36-0973	台東縣台東市更生路263
名捷	(038) 52-5717	花蓮縣花蓮市中華路491號

**2021
原創性能...
...需要原廠配件**

維修時，請蒞臨上列具有專業技術與維修零配件之服務站！！

■ 以上資料如有修改或更正將不另行通知，以本公司網站公佈為主。

若有任何疑問及欲加入SSC/SPD/OSP經銷商，請洽三司達企業股份有限公司 自行車部門

我們誠摯地期待更多優秀的車店加入SSC/SPD/OSP，在共同創造自行車文化的同時，實現更大的產品價值，並獲得雙贏！

台灣地區總代理

三司達企業股份有限公司

facebook 三司達自行車



SSC/SPD/OSP

SHIMANO

NEW COLOR
男款 古銅色



男款 白色



NEW COLOR
女款 金黃色



女款 黑色



NEW COLOR

SHIMANO極輕量 RX800 GRAVEL 競賽級車鞋新色登場

SHIMANO 全新輕量化 RX8 GRAVEL 競賽級車鞋，專為 Gravel 賽車場景而設計。RX8 是 SHIMANO 系列中最輕量的越野車鞋，能有效地在數千次的踩踏動作中發揮其產品特性，完成單日競賽或長達數日的探險。

PRO工具介紹

PRO TEAM電子扭力扳手 (PRTL0082)



PRO TEAM電子扭力扳手是能豐富技師工具箱的必備產品。

- 提供精準的扭力值、LCD 螢幕顯示及聲音提示。
- 擁有1-25Nm扭力值範圍。
- 搭配可更換的電池及鑄造保護殼。
- 8種螺栓頭(2/2.5/3/4/5/6 hex, T20/T25)。
- ¼英吋轉接頭。

PRO煞車活塞復位工具 (PRTL051)



復位碟煞卡鉗活塞的專用工具，使用一個平面的平均施力、避免使用類似一字起子之類的工具單點施力，造成陶瓷活塞破裂。

- 適用所有碟煞系統。
- 方便碟煞卡鉗組裝對齊。
- 附有符合人體工學的握把。

GARMIN®



避免爆掉!

全程配速不能快於 5:35/km!!

Forerunner 245

Forerunner 55

超過 168 低於 130 都會通通

Be Be Be Be 節拍器 每分鐘 180 下穩定節奏

Forerunner 745

萬金石馬拉松

數據解密



那些手錶偷偷出賣的成績背後

這裡有兩位選手

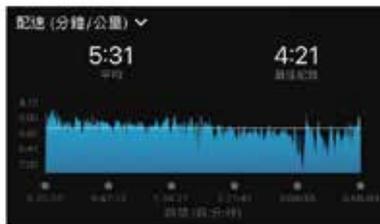
配速



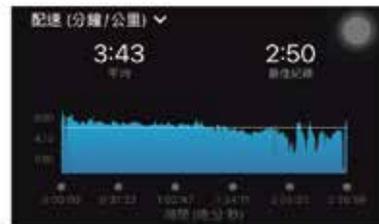
破四市民跑者
完賽時間3:56



菁英選手跑者
完賽時間2:36



市民跑者



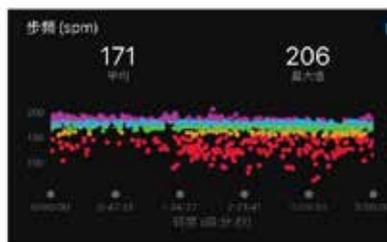
選手跑者

根據萬金石後第一手Garmin Connect App
手機裡的完賽紀錄截圖
配速、步頻、心率、心率區間、訓練效果
能看出什麼端倪？

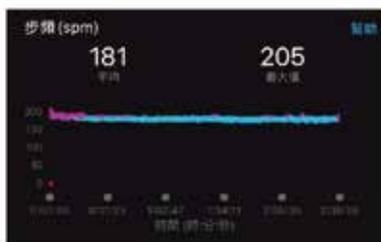
比起絕對的配速數值
配速圖表更容易了解地形或體能的細微變化
除去最後的上下坡，兩位選手都沒有大幅爆掉
但菁英選手的細部波動明顯更少

步頻

心率



市民跑者



選手跑者



市民跑者



選手跑者

以顏色圖表直覺了解步頻分佈
比較兩位選手
能發現較高且穩定的步頻
絕對是跑得優秀有效率的特徵之一！

比較心率的絕對數值是沒有意義的
兩位選手雖然平均心率都是163bpm
仍然可以用圖表看出心率的波動大為不同

心率區間

訓練效果



市民跑者



選手跑者



市民跑者



選手跑者

比較心率的絕對數值是沒有意義的再+1
訓練有素的菁英選手比起一般素人
更能在賽事中將心率維持在接近閾值的強度

認真跑一場馬拉松
絕對會有4.0以上的有氧訓練效果
代表順利榨乾了所有體能
菁英選手極高的有氧效果、極低的無氧效果
正是強度控制得宜的證明

體能狀況



市民跑者



選手跑者

體能狀況反映與你目前最佳體能的偏差值
在賽事與訓練中逐步下降是正常的
該觀察的是下降的幅度與比例
兩位比較的重點可以看最左邊的數字

【XTRAIL撒野墾丁，SHIMANO與你撒野在墾丁】

隨著運動的季節到來，賽事也跟著接連舉辦，今年在墾丁熱烈開賽的XTRAIL撒野墾丁，SHIMANO當然也不意外的參與了，而且，這次不單只是設置攤位，我們也出動了中立維修人員陪著選手全程直到完賽。



充滿挑戰的Off-road賽道，佈滿泥土、石塊、樹枝等各種天然的障礙，雖然有趣但也相對更容易發生問題，斷鏈、破胎各種狀況的發生，兩位維修技師揹著大大小小的工具不僅要克服充滿挑戰的賽道，也要跟緊選手隨時注意是否有車友需要支援，不過能為大家服務一起完成這個挑戰我們也感到相當開心。



同時另一邊的會場我們也設置了兩個攤位，供選手們賽前來整理裝備，賽後也能輕鬆盡興的享受，從推出新色的車鞋並且使用SPD系統的RX800、萬眾矚目的XC新品902、702、502及隨著電輔車興起越來越受車友關注的ET5電輔系列車鞋，再來還有提供XTR、XT踏板、LAZER安全帽、PRO工具配件及水壺、2PIR的機能服飾，以及無論是站著坐著只要運動都會需要的千沛補給品、防曬及低摩擦護體霜，可以說是你想的到的都準備好了，還有，美利達電動輔助自行車也搬來現場啦。



說到試乘車，現場展示的是搭載著SHIMANO STEPS電機系統EP8馬達的美利達電輔車，超強扭力輸出、動力傳遞直接、踩踏順暢、運轉安靜、輕鬆省力...，平路騎乘時覺得它優秀，而騎到上坡路段那個感受可以說就是超驚喜！輕輕鬆鬆就踩上去，終於不用在為路線太遠、坡度太高而煩惱了。



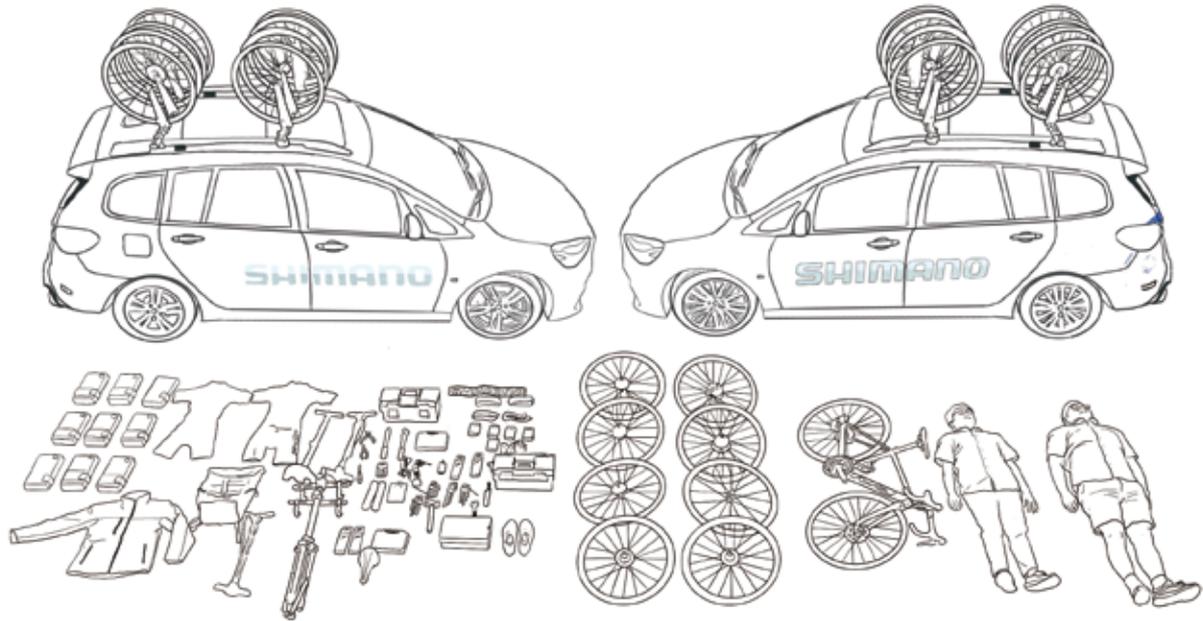


天晴的好日子、有趣的自行車及越野跑競賽、歡樂的EXPO攤位、優秀的選手們，希望這樣好好享受的日子可以維持下去，約定一下，我們下一場比賽也繼續見面吧!



【每個SHIMANO感動時刻-Taiwan KOM Challenge】

一筆一劃的繪製過程~



Taiwan KOM Challenge出任務之前，總是要仔細又妥善的準備好器材，為了讓選手能安心的衝刺，仔細檢查比賽當天會使用的設備器材是必須的！歷年賽道上遇到選手變速不順、胎壓不足、管胎爆胎等突發狀況，都是由SHIMANO技師來排除問題與困難，第一時間提供選手支援、協助選手迅速回到賽場上。



現在一切已準備就緒，輪組跟技師都準備好了，我們即將出發！



SHIMANO中立支援車正神采奕奕的散發著熱情，宇宙藍總是能緊緊吸住大家的目光~
飽滿的藍色，滿載著眾人的希望~

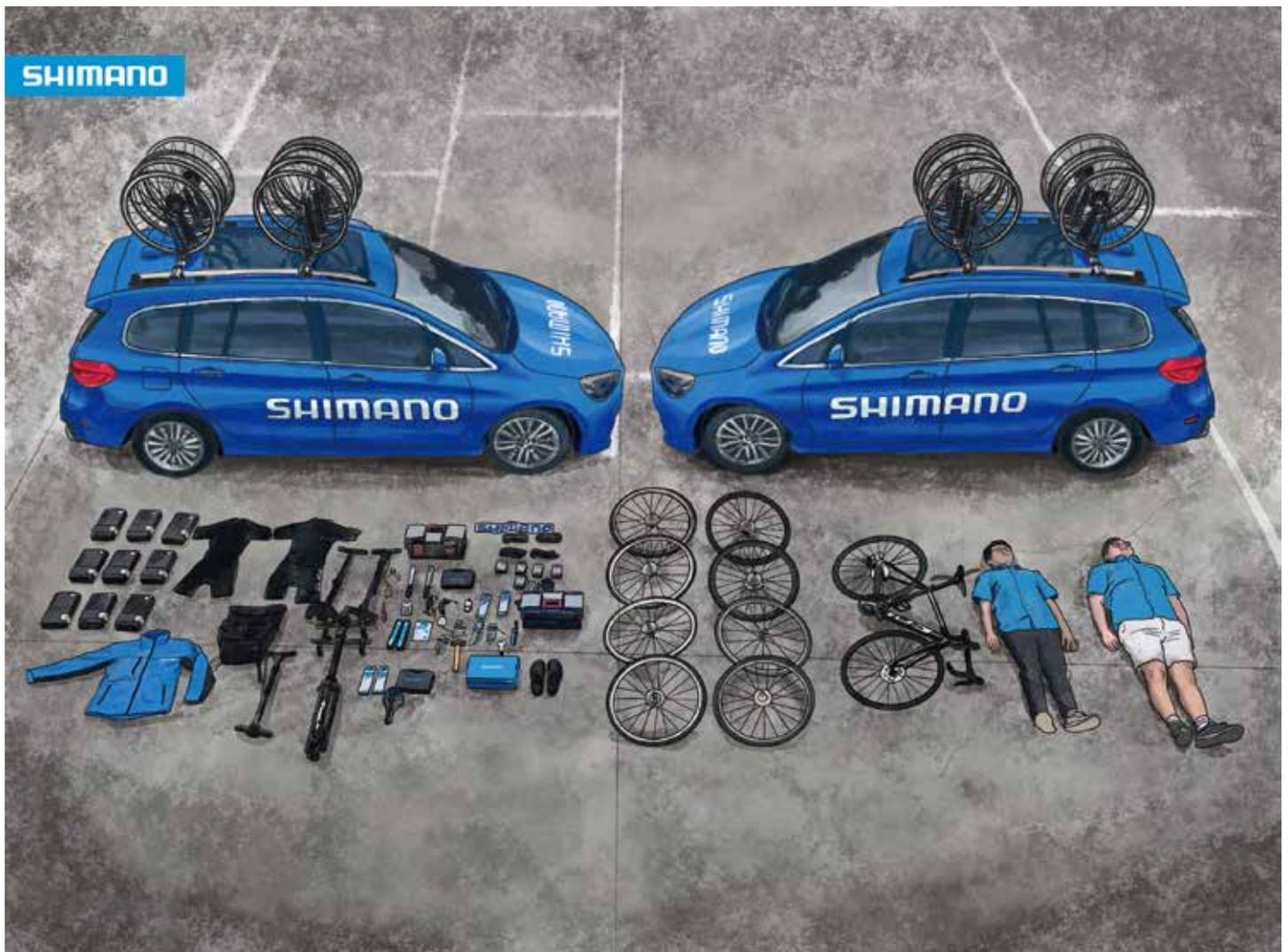
SHIMANO中立支援車，穿梭於賽道中，
技師們也目光炯炯有神的聚焦選手的狀態，
默默守護所有參賽選手~



SHIMANO專為各種的騎乘風格開發領先業界的自行車產品與裝備，支持與鼓勵所有類型的自行車選手。

SHIMANO也為當地與國際賽事提供中立支援與贊助，包括UCI世界巡迴賽與世界自由車登山錦標賽、世界耐力巡迴賽、代表性的一日經典賽(Classics)及三大自行車環賽(環法、環義、環西)。

我們致力於透過所有主要的產品類別(公路車、登山車、礮石車、城市車等)，打造出熱情友好的自行車文化。



2PIR

2PIR-SPORT.COM



SWIMMING



CYCLING



RUNNING

MEN HIGH PERFORMANCE TRISUITS

男款高效能勁速三鐵衣♂



SPORT
TECHNOLOGY



Scotchlite™
Reflective Material

NT 4,580



夜間反光



透氣網孔



修身貼合



機能壓縮



快排透氣



防曬效果



資訊/INFO.

台灣地區總代理

SUNSTAR

三司達企業股份有限公司