

<<自行车设定>>

图书基本信息

书名：<<自行车设定>>

13位ISBN编号：9787501987641

10位ISBN编号：7501987645

出版时间：2012-5

出版时间：轻工

作者：(日)绢代|译者:台湾乐活文化

页数：175

字数：250000

译者：台湾乐活文化

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<自行车设定>>

内容概要

本书是一本关于如何选购适合自己的身材和实际需要的指导性图书。书中主要介绍如何根据自己的身材选购自行车，如何正确骑行自行车，骑自行车应该准备那些装备和配件。书中通过专家型作者绢代的整个自行车选购和调整尺寸的全过程，形象再现购买一辆车的主意细节，非常直观可信！此书是目前中国大陆唯一一本关于自行车设定的使用手册。

<<自行车设定>>

作者简介

绢代

出生于日本横滨市，东京大学农学院毕业。

曾服务于日本国际协力事业团，是日本相当活跃的女艺人，经常担纲各类体育运动和演讲活动的主持人，为日本单车活动推广代言人。

同时具有营养管理士资格。

<<自行车设定>>

书籍目录

Part1 让爱车与身体更加契合

01运动型自行车的“尺寸”指的是什么？

02理解车架尺寸的必备基础知识

03运动型自行车的设定指的是什么？

04你追求的是什么？

先来了解不同车种的特性！

05自行车设定就从调整车座高度开始！

06设定车座的前后位置与角度

07挑战看看！

！

调整车把高度

08更换把立调整车座至车把的距离

09连车把一起换掉追求更极致的设定效果

Part2 骑着自行车爽快地奔驰吧！

01运动自行车的起步与停车方式

02脱离菜鸟行列 挑战使用卡式脚踏

03掌握上卡及脱卡诀窍 消除对卡踏的恐惧感

04要骑在道路的哪一侧呢？

请确实记住骑行的礼仪与规定

05公路越野车的刹车与变速操作法

06公路车的刹车与变速操作法

07弯式车把的各种抓握位置与骑行姿势

08学会骑起来轻松又不易疲劳的正确踩踏技巧

09彻底学会安全的转弯方式

10学会站立踩踏 轻松征服上坡路段

11利用自行车减肥 塑身效果显着

12活用自行车专用码表与心率表

13集体骑行时要注意的规则与礼仪

14不要让疲劳留到明天 肌肉伸展与按摩

15骑行结束后别忘了保养爱车

16室内练习台 不管雨天还是晚上想骑车就骑车！

17足以改变骑行的各种部件和配备

18突显个人风格与品位 爱车也需要好好装扮

19了解轮胎的用途及尺寸大小的差异

20防范于未然 学会换胎DIY

Part3 骑车时的穿着与配件

01骑车该穿什么服装？

依车种与骑行状况因时制宜

02想认真骑车的人绝对不能缺少自行车专用服饰

<<自行车设定>>

03头盔的选购与正确使用方法

04骑行镜的功能与选购方法

05随身物品聪明携带法 视场合选择背包

catalog

平把越野车型录

公路车型录

小轮车型录

山地车型录

色彩丰富的配件型录

零配件&部件型录

自行车服饰型录

Report

自行车设定的第一步 就是选辆合适的车！

终极的自行车设定机器 BIORACER体验记

大家一起骑就更有趣 “ OVE ” 的FITNESSRIDE

当天来回·大岛兜风行

Column

01简单调整设定 让淑女车变得更好骑！

02骑自行车时会用到哪些肌肉？

03活用装车袋就能带着爱车到处旅行

<<自行车设定>>

章节摘录

版权页：插图：活用不同骑姿克服上下起伏的路段 上下起伏比预期还要激烈的环岛行程中，除了稳坐于车座上的坐定踩踏之外，还可以适度以站立踩踏为骑行增加一点变化，不但可以有效分散肌肉负担，减少体力流失，也可以转换心情，比较不会觉得无聊。

在这个环岛行程中也有坡度超过10%的路段，此时经过良好设定的公路车就是骑完全程的最佳伙伴！视实际状况灵活运用不同骑姿，继续前进吧！

环大岛一周的行程中，特别是东岸路段，车流量少、骑起来相当惬意舒适。

骑行的同时还能欣赏到苍翠浓密的绿和大海碧澄澄的蓝，视觉上的享受可让人忘却忙碌生活中的压力，仿佛来到南国岛屿般的悠闲气氛。

因为下坡好骑，所以更要注意安全，超速、拐弯太快、抢对向车道等，都有可能造成与对向来车擦撞的意外，一定要特别小心！

大岛东部海岸有部分路段禁止通行，所以必须绕路，大约2小时即可抵达南端的小港——波浮港。

绝佳的景色是继续骑下去的动力 大岛东岸几乎没有市镇，途中没有商店可以补充所需的饮料或食物，所以在出发前就要先准备好这些东西。

来到行程中继点的港町——波浮港，终于找到自动售货机，利用冰凉的运动饮料润润喉咙，在眺望台一边欣赏港口风景，一边补充水分，同时也补充了足以继续骑完全程的充沛体力。

沿着海滩与渔港交错的大岛南岸继续往西前进，途中虽然也有高低起伏，但坡度还算平缓，轻轻松松就可以克服。

岛上约七成土地都是原始山林，约97%的面积受自然公园法的保护，不能任意开发，也因此保有自然景观与生态系统。

随着继续踩踏前进，沿途欣赏到海、山、花等岛上各异奇趣的美丽风光。

途中笔者还看到溶岩般的黑色土壤所形成的山，由火山灰、火山岩等白色、黑色混杂的岩石，组成像足年轮蛋糕般的地表景观，让人深刻感受到大岛由火山演变而来的历史。

以前不断爆发的三原山，听说现在已经可以绕着火山口走一圈，虽然笔者很想前往一探究竟，但因为还要继续赶路，所以这次就远远欣赏着沉睡的三原山，继续踩着脚踏上路。

<<自行车设定>>

编辑推荐

《自行车设定》将为你完整呈现从选购第一辆自行车到设定爱车的详细过程。就像衣服，需要配合各种不同场合，因时制宜做出不同打扮，运动型自行车也会因各种不同的骑行状况，而分为各式各样的车种；同样地，也有各式尺寸供各种身材的人挑选。只要依照自己骑行的环境跟目的选择合适的车种，并挑选符合自己身材的尺寸，就可以骑得轻松又快乐。听起来好像很简单，但实际上选购时，到底该如何在琳琅满目的卖场中，找出最契合自己的一款？

<<自行车设定>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>