

山地自行车维护与保养指南



[山地自行车维护与保养指南_下载链接1](#)

著者:[英] 迈克·戴维斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787115431134

为了在骑行中获得**的乐趣，我们需要时刻让自己的爱车保持**状态。无论你处于什么样的水平，本书都能让你做到这一点。

本书以分步图解方式，为自行车爱好者提供了山地自行车的维护和保养知识。针对每一个可能发生在山地自行车上的问题及突发故障等，书中均给出了如何处理与快速修复的解决方案。同时，本书还介绍了在修理和维护中需要用到的各种工具，以及在山地车运动领域领先的技术发展。

书中既有简单的快速修理技巧，也有发现爱车问题隐患的方法，适于各种水平的山地自

行车运动的爱好者参考使用。

作者介绍:

迈克·戴维斯，山地自行车报道专业新闻记者，有16年自行车行业背景，曾先后在Mountain Bike UK、What Mountain Bike、Total Bike、Mountain Bike World 和 Bikemagic等知名自行车杂志社工作。

盖伊·安德鲁斯，在近20年里，一直为各种自行车杂志、自行车网站写作。现任英国知名的自行车杂志Rouleur的编辑。

目录: 1 山地车入门 7

山地车的类型 8

购买自行车 15

山地车的组成 18

2 你的修理间 21

你的工具箱 22

润滑剂和清洁剂 24

修理间实践 25

搭建修理间 26

3 写在骑行前 29

掌握正确的骑行姿势 30

调整座垫 32

把立和把横的位置 33

定位控制装置 34

骑车前的安全检查 35

4 清洗和检查 39

清洗你的自行车 40

使用链条清洗器 42

润滑 43

追踪异响 45

5 变速系统 51

后拨链器 52

前拨链器 55

更换变速线 58

更换变速线管箍套 60

导轮 62

6 传动系统 65

链条 66

飞轮 70

曲柄、牙盘片和

五通中轴 72

7 刹车系统 83

刹车片及其种类 84

更换碟刹刹车片 84

安装刹车碟片 86

使用Centerlock适配器 88

安装和校正碟刹卡钳 90

给液压碟刹排气 91

更换液压软管 93

线控碟刹 95

V刹 97

调整V刹刹车皮 99
移除刹车皮 100
更换V刹控制线 101
8 接触点 105
安装把横 106
把套 108
座杆 109
脚踏 110
脚踏轴承安装 112
SPD 自锁脚踏 114
9 车轮 117
取下车轮 118
更换辐条 123
调轮 125
花鼓 128
盒式滚动轴承 133
10 轮胎 137
选择轮胎 138
拆卸外胎 140
补内胎 141
重装内胎和外胎 142
安装真空胎 145
11 避震器 149
避震前叉 150
安装前叉 151
后避震器 153
后避震器安装 154
调节回弹阻尼 156
前叉的保养和定期检查158
后避震器保养 160
12 车架和前叉 165
前叉和车头碗组 166
车头碗组调整 168
车头碗组保养 169
更换车头碗组 171
安装前叉 173
车架 175
13 骑行中的修理 179
换胎 180
十大骑行中的问题
(及解决方案) 183
其他可能出现的问题 184
运输自行车 185
词汇表 187
索引 191
• • • • • (收起)

[山地自行车维护与保养指南_下载链接1_](#)

标签

骑行

自行车

评论

完备的山地车保养维护书，无论是玩车新手还是老手，都能从中找到自己需要的东西

有完整的拆装演示，也有完善的保养技术，对我而言还比较实用

刚玩这个没多久，目前特别喜欢这运动，既能锻炼身体，又能呼吸新鲜的空气。日常的维护和保养还是准备学着自己来做，节约点小钱钱

这本维修保养手册还不错，值得推荐，自己动手，丰衣足食

[山地自行车维护与保养指南_下载链接1](#)

书评

[山地自行车维护与保养指南_下载链接1](#)