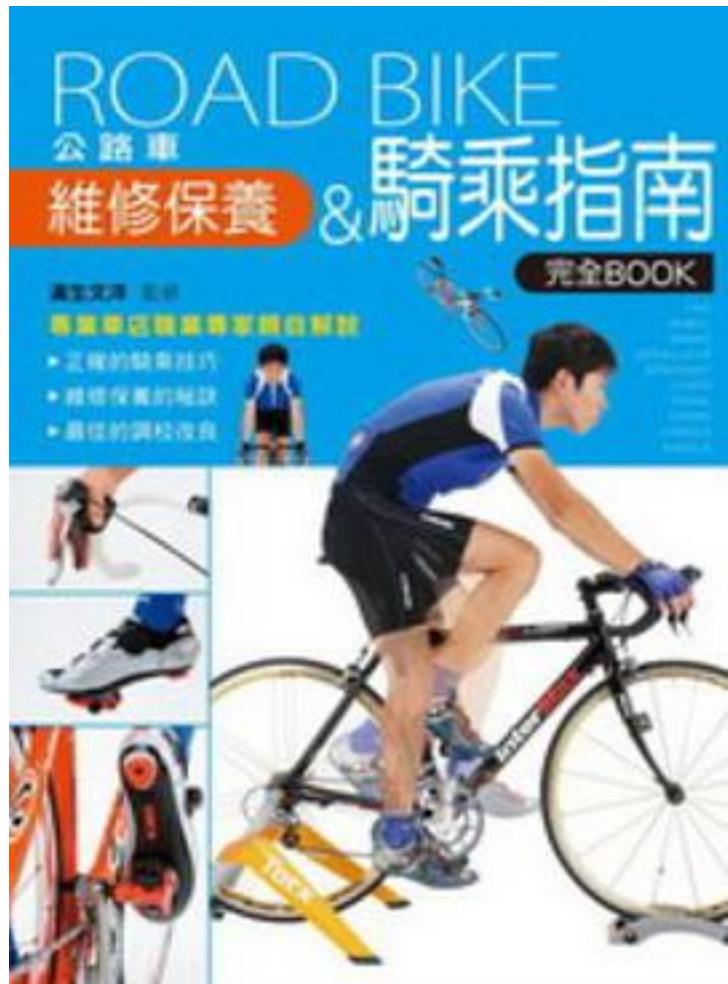


公路車維修保養&騎乘指南完全BOOK



[公路車維修保養&騎乘指南完全BOOK 下载链接1](#)

著者:滿生文洋

出版者:楓書坊

出版时间:2009-5

装帧:平装

isbn:9789866485336

本書希望能將關於公路車的各種知識濃縮整理並介紹給各位讀者，包括希望讓還不習慣騎乘公路車的初學入門者了解的基礎知識，以及更進一步的知識等。

在「簡介」章節中，將介紹開始實際騎乘公路車之前，應事先具備的各種知識。在「第二章 騎乘技巧」中則要介紹騎乘公路車的基本姿勢，以及能夠騎得更快的各種騎乘技巧。

正確的踩踏從調整踏板的位置開始

踏板的調整非常重要，因為它會影響踩踏（第52頁）的效率。公路車騎士與公路車接觸的部位只有座墊、把手與踏板，因此將這些部位調整至適當的位置是相當重要的，而公路車又是藉由騎士踩踏踏板而獲得前進力量的，因此決定踏板的踩踏位置更顯得非常重要。當拇指球與踏板軸心位於同一直線時，將可有效地將腿部力量傳達至踏板，以最少的損耗將力量轉換為單車的前進力量。如果拇指球的位置偏離踏板軸心過遠時，將會導致踩踏的力量分散。由於是相當重要的設定項目，因此請細心地正確調整。

調整騎乘姿勢

以坐在座墊上的狀態，將卡鞋卡入踏板，將踏板轉動至水平位置（三點鐘方向），然後將鉛垂線從膝蓋骨內緣處向下垂放（如右圖所示），接著調整座墊的前後位置，使鉛垂線通過踏板的軸心。調整座墊前後位置的方法是將座管的座墊固定座螺絲放鬆（第123頁），即可進行調整，同樣以釐米為單位進行調整。

作者介绍:

目录:

[公路車維修保養&騎乘指南完全BOOK 下载链接1](#)

标签

自行车

评论

[公路車維修保養&騎乘指南完全BOOK 下载链接1](#)

书评

[公路車維修保養&騎乘指南完全BOOK 下载链接1](#)