

# 《BIKE FIT：骑行姿势设定指南》

## 图书基本信息

书名：《BIKE FIT：骑行姿势设定指南》

13位ISBN编号：9787115385599

出版时间：2015-7

作者：Phil Burt

页数：187

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《BIKE FIT：骑行姿势设定指南》

## 内容概要

《BIKEFIT：骑行姿势设定指南》全面细致地介绍了单车骑行姿势的设定方法和单车调节方法，非常有助于提升骑行的安全性和舒适性，获得更多骑行的乐趣。

《BIKEFIT：骑行姿势设定指南》介绍了单车相关的人体解剖学知识，分析了单车骑行过程中涉及到的骨骼和肌肉，并详细解释如何正确设置座垫、车把、脚踏等单车关键部件，从而提高骑行效率并避免出现由骑行引起的身体损伤。针对单车骑行中常见的身体损伤情况，《BIKEFIT：骑行姿势设定指南》也给出了对症下药的正确解决方案。

作者菲尔·伯特作为服务于英国自行车协会和英国国家队的首席理疗师，将自己毕生的BIKEFIT知识与经验浓缩于本书中，还包括了作者亲自合作的英国顶级车队天空车队顶级职业车手的实际案例分析

。

# 《BIKE FIT：骑行姿势设定指南》

## 书籍目录

- 1.引言
  - 2.单车相关人体解剖学
  - 3.BIKE FIT 窗口
  - 4.BIKE FIT 三大支柱
  - 5.问题与对策
  - 6.单车运动的专业领域
  - 7.骑行以外的日常训练
  - 8.案例分析
  - 9.BIKE FIT 的常见误区
  - 10.记录自己的单车设定
- 术语表

# 《BIKE FIT：骑行姿势设定指南》

## 精彩短评

- 1、适合初学者
- 2、看完书特别想做动态Fitting (￣ ￣)
- 3、在骑公路车之后，买了这本书，看过一些伤病的原因及解决方案的时候，感觉和我的fitting师讲的基本一样，所以个人感觉这个值得一看

# 《BIKE FIT：骑行姿势设定指南》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)