

《單車學校教你的52堂課》

图书基本信息

书名：《單車學校教你的52堂課》

13位ISBN编号：9789868432321

10位ISBN编号：9868432324

出版时间：2008-07-03

出版社：蘋果屋

作者：謝正寬

页数：128頁

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

《單車學校教你的52堂課》

作者簡介

作者簡介

謝正寬校長

日本拓殖大學商學士，成立台灣第一所單車學校。現年六十七歲，目前擔任KHS功學社自行車董事長。熱愛單車及自然生態。

媒體經歷：

壹週刊359期企業人專訪

商業周刊NO.144期「看見優生活」人物專訪。

非凡新聞e周刊NO.91「商場尖兵」人物專訪。

聯合報（2008/02/16）。

《單車學校教你的52堂課》

書籍目錄

單車學校教你的52堂課

作者：謝正寬

出版社：蘋果屋

定價：299NT

ISBN10：9868432324

ISBN13：9789868432321

booksNO：0010408074

出版日：2008-07-03

語言：繁體中文

裝訂：平裝

規格：平裝 / 128頁 / 19.0*26.0 cm / 普級 / 全彩 / 初版

內容簡介

全台瘋單車！

想加入單車行列嗎？這本書非看不可！

全球油價飆漲，騎單車省交通費 & 停車費！

騎單車可以降血糖、防止心血管疾病！

最夯的親子假日休閒活動，到河濱公園騎車去！

愛地球，減碳生活第一步，騎單車！

《單車學校教你52堂課》是KHS自行車董座及單車學校校長謝正寬力時五年才完成的著作。書中針對騎單車的正確姿式，包括如何縮小腹、立骨盆；上路之前該如何調整座墊的位置，用什麼方式騎才不會鐵屁股？萬一摔車，該怎麼應對？騎車的時候，該怎麼呼吸？……，不僅釐清一般人錯誤的騎車觀念，更要告訴你如何有效騎乘，可以花最少的力氣，騎最遠的距離。透過謝校長精采且專業的文字內容，搭配清楚易懂的圖表與照片解說，讓你成為聰明的自行車專家！

此外，謝校長單車旅遊經驗豐富，除了每年帶領數十人騎鐵馬環島，他更有幾條私房的車旅路線，謝校長認為：「騎單車的重點不是在計算騎乘多少公里數，而應該是在欣賞自然生態。」因此，除了熱愛單車，「蝴蝶」更是他的最佳車伴，本書謝校長特別嚴選五條可以賞蝶、賞鳥、賞蟹等的經典單旅路線，可作為車友騎車旅遊的參考指南。

本書特色

Point1第一本專業圖解正確騎乘單車技巧與方法的全彩圖文書。

Point2單車運動生理大解析，教你如何愈騎愈健康。

Point3謝校長嚴選！迷人單車路線首度曝光。

《單車學校教你的52堂課》

精彩短评

- 1、你真的会骑车吗！？
- 2、随便看看
- 3、新手必备，图文并茂，看的好过瘾。
- 4、图文并茂，新手看看还是可以的
- 5、菜鸟级实用指南
- 6、入门
- 7、写得很好
- 8、不错的一本入门书，很多基础知识，适合任何人
- 9、还挺好，值得翻翻
- 10、泛泛而谈
- 11、KHS的小折很漂亮
- 12、好几年前开始骑车时买的一本教程，不错，推荐！
- 13、文中指出，作者即校长有一次早上登山因萌发兴致而比预定时间晚几个小时回到家，正暗暗庆幸自己宝刀未老时，岂料因没吃早餐而头晕坐了休息一上午，说实话我真为这60岁的老头担忧。二是一次出门骑行遇大雨全身湿透，结果为了吃饭也不想顾得上了，等几个小时自己刚掉，此时此刻人间美妙，四月芬芳，也不怕感冒，我真为这老头担忧。不认输的老头
- 14、对我个人不太适用。。。
- 15、两个小时就看完了。
- 16、龟毛的好
- 17、入门读物，车要fitting好，姿势要正确，头盔和灯必不可少（然而我刚刚网购的小车寄过来是坏的orz）
- 18、科普性书籍
- 19、呐，骑车呢，最重要的就是开心，姿势要正确，安全最重要，莫装逼勿耍帅，看到校园里越来越多的飙车党，整天就知道骑到西财看妹子的娃，真替你们捉急。
- 20、简单实用，不过太表面了，很多经验总结不见得有用，准确
- 21、图文并茂的菜鸟级读物
- 22、骑行基本。湾湾路线部分用不上，残念...
- 23、教学篇，很好用

《單車學校教你的52堂課》

精彩书评

1、52堂课——从上路之前的准备到正确骑行到单车配件到骑行线路，可以说是很系统地解剖了单车骑行这项运动。而且，书中图片部分很多，纸张也不错，全彩印刷。基本上你想知道的只是在本书中都可以找到正解。可惜有一点做的不够好，也是致命的一点：内容虽多，但是却没有深入地继续讲解下去，甚至觉得不如某些论坛的帖子好~~~而且在装备选购的时候也没有推荐些品牌型号（也许是怕有广告嫌疑？）总之，如果是零基础想骑行旅游的话，还是推荐入一本的。

《單車學校教你的52堂課》

章节试读

1、《單車學校教你的52堂課》的笔记-第119页

环岛旅行携带衣物

《單車學校教你的52堂課》

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