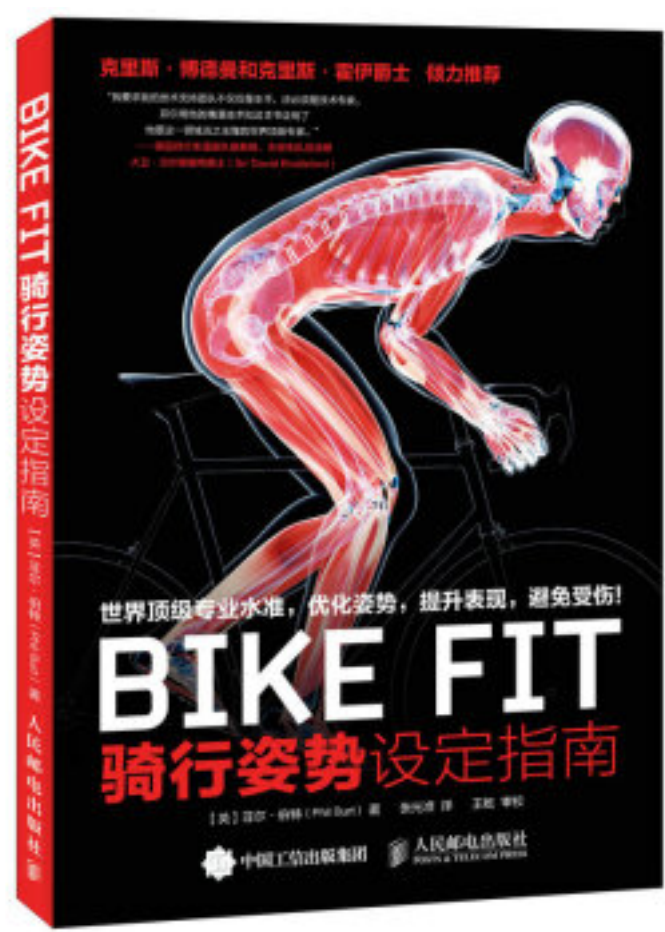


BIKE FIT：骑行姿势设定指南



[BIKE FIT：骑行姿势设定指南_下载链接1](#)

著者:[英] 菲尔·伯特 著，张光准 译

[BIKE FIT：骑行姿势设定指南_下载链接1](#)

标签

评论

好评 很好的一本书 很详细讲解骑行姿势

已看完，很受启发，很好，推鉴购买

东西不错，学习机车的好材料。

快，好，都是自己的的爱好，作一些知识储备！

关于骑行，保持科学的姿态，避免损伤，提高竞速水平

比较进阶的知识点，可能一时半会用不到，但学学总归没错的。

帮朋友买的，到底怎么样我也不知道，反正给五星是个习惯

很专业，也很有趣，学习下啊。。。

很专业，比网上莫名其妙的经验各有说服力更科学

趁着恢复身体阶段，好好再把握一下专业骑行的动作要领，不能因为骑姿问题影响骑行运动的效果和身体的健康~

受益匪浅~~~ 受益匪浅~~~ 受益匪浅~~~！！！！

属专业的书籍，比其他书介绍的知识更侧重数据而不是简单定性描述，而且是最新的知

识

书手感不错，有质感，希望静心读完。

此用户未填写评价内容

印刷质量不错，很好的书,希望能坚持看完,估计悬!

骑自行车也要研究下骑行的姿势啦~bikefirlt买本书自己琢磨下~

之前在上海书城看到这本书，看了一会儿觉得很专业的书籍

挺好的，很有收获。物有所值，性价比很好。

东西很好，一直都在买的

这书讲的都是公路自行车，他妈的山地自行车怎么就不讲了，故意的

物流很速度，书本很不错

最近都没有骑自行车了，所以还没机会实践，但愿有用

这是一本非常全面的好书，不错不错

没什么用，还是去店里做飞艇吧。

正在看，会有很大帮助

甚好甚好甚好甚好

内容很有用，价格可接受，送货快。

快递小伙不错，热心

好书，很实用，有指导作用，受益！

不错的书本！值得推荐！

不错，是我需要的

印刷精美，内容也很专业

挺好的，物流也很好？

不错 慢慢看

好好研究下

东西不错，值得购买！！！

包装完好，东西也不错。

很实用，有帮助

书是正品，物流非常快。

非常棒的书

非常满意

OK!

书怎么显得有点旧了。

不错

好

最近骑行100公里后，手麻腰疼！以前听骑友说过！赶快入手！不得不感叹京东的速度！10点下单，下午五点送到！比我开车去书店方便多了！！

书还行，就是太薄了

挺不错的一本书，还是能给骑行者一点帮助。

质量很好，快递员速度快，很敬业

挺好，科学的解释了很多问题

看不懂，太麻烦

好书

希望能通过这本书让我骑车更加的厉害

一本好书分享一下骑车伙伴，值得购买的一本书籍

物有所值，值得购买。

很不错的书，学习后对自行车进行调整后骑着舒服些。

印刷质量不错，内容丰富，很好的书

很好的

好好好好好好

快乐骑行, 科学骑行!!!!!!!!!!!!

要想起好车必须了解相关知识，这本书能够让你了解骑行中需要注意的细节。

骑行者的圣经

写的挺好，对骑行有帮助！

正版图书，质量不错，内容没什么卵用！！

不错，很好

快，服务好！

科学骑车，不伤害自己

期待已久的书

是我想要找的

好，专业，对我胃口！

有学会了挺多东西

好啊

发货快，很不错。

6213 3001 0000 0026

书挺好用的，调整自行车姿势很重要

可以的，对骑车有帮助

好东西，骑车脖子酸痛，希望可以解决

除了好评，我还能说什么呢，还要我凑字数.....

产品很好

不错，很有用

很有用的一本书。学到很多东西

难得的好书啊！

一生挚爱，无可替代。

正品，很好！京东购买，值得信赖

好，好，凭质保证书及京东商城发票，可享受全国联保服务（奢侈品、钟表除外；奢侈品、钟表由京东联系保修，享受法定三包售后服务），与您亲临商场选购的商品享受相同的质量保证。京东商城还为您提供具有竞争力

书本有些旧，但不影响阅读。

书的内容不错很实用，可以作为工具书。

快，好，省

正牌好书

国内第一本专业书籍 或许专业需要慢慢学习

看了书中知识，了解自己的身体

1.专业，本书作者为英国自行车国家队的首席理疗师、环法冠军车队英国天空车队的单车调节团队负责人。他的水平代表着全球的自行车医学专业水平，而且具有丰富的实践经验，因此本书的内容具有极高的专业性和科学性，对于自行车运动有很高的指导作用。
2.稀缺，对于单车调节（即业内常说的Fitting）知识，国内非常缺乏，同时对于这方面知识的需求很大。而这本书的引入，恰好能满足人们的需求，是骑行爱好者人手一本的必读书。
3.易懂，本书在内容上循序渐进、分门别类的讲解自行车调节相关的知识点，而且图表丰富，虽然内容较为专业，但读起来轻松易懂。
4.解忧，自行车运动一大特点在于，如果人车之间的调节关系不当，那么骑行中不仅不能提高身体素质，反而会引起身体各种伤痛不适甚至造成伤病，很多爱好者正苦于此。本书不仅介绍了调节，还介绍了伤病的应对和预防，可谓是重要稀缺但也比较容易被忽视的自行车知识。《BIKE FIT：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。

618搞活动买的，价格实惠，屯书了

质量不错！还有几本书没货等下次有活动再拿下！！！！

超级好的书，建议买。还不错

非常不错的骑行优化指南。有关于身体保养的。有关于提速的。适合资深骑友。

超好，专业，专业。希望继续促销！期待、期待……

性价比好高啊。先屯着，以后有时间在看。

太啰嗦了

好评good

《BIKE FIT
：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。

京东商城网购晒单发货速度很快

好书！

挺好

读书总是有用的，十个字尼嘛币

打折买！划算！

非常棒的一本书，值得骑者一读。

一般般，支持

非常好的一本书，解决了很多问题，值得买一本

老外写的书，有理有据

挺好，很适用，，，

全彩页，赞

很好的一本书，不错，涨姿势了

纸质、内容都不错，值得购买

插图很精致，翻译稍微生硬。一些FIT观念比较有启发性。

非常专业，感谢国内的翻译团队带来这本好书，骑行姿势确实非常重要，不可多得的好书

其实Bike Fitting很重要，国内现在还停留在小架子×格高的阶段，学学，自己没事调调，挺不错的

且说秦朝第一代皇帝，就是嬴政，远祖乃是帝舜时代的伯益。益掌山泽，佐禹治水，有功沐封，赐姓嬴氏。好几传到了蜚廉，生子恶来，善走有力，助纣为虐，与纣同诛。恶来五世孙非子，住居犬邱，善养马，得周孝王宠召，令主汧渭间畜牧。马大蕃息，孝王遂封他为附庸，食邑秦地。四传至襄公，佐周平戎，护送平王东迁，得岐丰地，受封为伯，嬴秦始大。又数传至穆公，并国十二，遂霸西戎；再历十余传，正当六国七乱的时候，孝公奋起，用商鞅为左庶长，变法图强，战胜各国，定都咸阳。子惠文君嗣，僭号称王，嗣是为武王、昭襄王，与山东六国争衡，攻城略地，日见盛强。周赧王献地入秦，所有宝器九鼎，统被秦人取归。昭襄王子孝文王，有子异人，入质赵国，阳翟大贾吕不韦，行经赵都邯郸，见了异人，私叹为奇货可居，乃阳为结纳，与订知交。异人质居异地，举目无亲，免不得抑郁寡欢，离愁百结，蓦然碰着了意外良朋，正是天涯知己，相得益欢，当下往来日密，情好日深，遂把那羁旅苦衷，及平生愿望，一一流露出来。

相当不错 便宜的自我fit

专业性很强,适合已经其过一段车的人,刚开始骑的可能没太有体会

还没仔细看

公路车必备书籍之一。

这本书已经推荐及购买五六本了，对于热爱骑行的小伙伴儿帮助很大，值得推荐

全彩页印刷。涵盖了解剖学、生理学、物理学等多学科综合，详细讲述了骑行中可能遇到的伤害，以及正确的骑行姿势。非常专业，也非常实用。

用着不错 下次再来买

很专业。很实用的。

作为行业媒体，不错的书

物有所值

一本不错的书。

好好好好好好好好好好好好

全彩不错，都是sky队的

对于飞艇来说，很专业了，天空车队的经验嘛

很专业的样子，，

的确是非常实用的好书，对fitting的方方面面都介绍的很细致

国内少见的专业单车调节图书，非常棒！

不错好用，非常符合。

同事买的，说非常不错，是正品

关于姿势设定的话，这本书是现阶段介绍得最好的了，就连历史都有详尽介绍，不是一般人抄抄这看看那能写出来的。

我是一名骑行爱好者。骑行过单日200km，爬过秦岭分水岭，磨砺过318川藏线。对于本书所讲内容非常喜欢，单车和零部件的介绍也比较详细，知识点很全面。可以作为一本骑行入门手册。值得一看单车旅行入门书，内容还是挺全的，重温了骑车从加都博卡拉到蓝毗尼的路线，发现有条线路可以直接入印度，下次旅行酝酿中

这本书不错，学了不少常识

其实不错的 感觉非常好用

多看书，书中自有黄金屋

在京东自营购物，体验永远是最好的！今天山东有雪，快递小哥依旧奔波在路上，辛苦了！

给朋友买的，很不错哦！

还行，就是有点薄~

必须认真的阅读，很系统，很科学。

还行，内容一般，书的质量很好

书挺好的，不过我现在车子没什么不舒适的地方。

属于扫盲书籍，适合新手阅读。

从理论上研究一下骑行，成为专家

空下来好好研究下骑行的姿势，可以防止运动拉伤，好评

很深奥,还有空气学动力,方程式,台夸张了..

好好好好哦好阿红阿红在

专业领域，先介绍了平均设定，进而提出个性设定的要领。

用券后价格不错 东西也很好

值得收藏的一套名著，心仪已久，京东大促力度非常大，值得入手。

书挺好的、纸张不错、速度快

非常好…….....

不错，很好看的好……………

滴滴答答滴滴答答滴滴答答滴滴答答

商品是否给力？快分享你的购买心得吧~东西很不错！！！ 性价比高！！ 配送员服务好！！ 支持京东！！

非常有用的一本飞艇书籍，推荐购买！！！

东西很好，很值得买，下次还买

好书，感谢译者~~~~~

骑行宝典，想要好好认真骑车人必读

很不错，是正品！发货挺快的，就是包装不是挺好，有点地方撞坏了

专业, , , , , , , , , , , , ,

内容还可以，书再厚一点就完美了

非常专业的自行车书籍，不过光看书知道的只是理论，想要获得良好的骑行姿态，还是要去找个车店好好做一次retul fitting。

很好的一本书，看过后很受益。

非常好！强烈推荐公路车骑友购买！

您好 真的好 非常好的书 非常满意！！！！

书很不错，正版，超值。

大师在这本书中从几个方面描述了fitting常见问题、误区以及解决方案，很有指导性和实用性。

物美价廉，很有用的书！内容相当实用

书很不错，正版。书很不错，正版。

不错，对骑行很有帮助

学习中.....

拿到书觉得挺薄的 买单车圣经
凑单买的，里面的知识专业性更强，运用了目前很多竞技比赛的专业知识，而单车圣经
只是草草几句描述，毕竟后者只是入门，大方向也不一样，不过都是好书

很不错的书，有一定作用

挺好！！！！！！！！！！

[BIKE FIT：骑行姿势设定指南_下载链接1_](#)

书评

[BIKE FIT：骑行姿势设定指南_下载链接1_](#)