

# 自行车设定

【日】绢代◎著 / 日本榎出版社编辑部◎编 / 台湾乐活文化◎译



快乐生活  
教科书

## 学会设定

## 享受骑行

# 体验单车运动乐趣

# 从设定开始！

· 你的自行车

真的适合你吗？

· 设定的基本流程是哪些？

· 如何在骑行中

不断修正自行车的设定？

· 怎么攒车够范儿而不花冤枉钱？



U 484 2

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

自行车设定 / (日) 绢代著; 日本榎出版社编辑部编; 台湾乐活文化译. —北京: 中国轻工业出版社, 2012. 5

(快乐生活教科书)

ISBN 978-7-5019-8764-1

I. ①自… II. ①绢… ②日… ③台… III. ①自行车-基本知识 ②自行车运动-基本知识 IV. ①U484 ②G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第076275号

© EI Publishing Co. Ltd.

责任编辑: 刘忠波 韩慧琴

策划编辑: 刘忠波 责任终审: 孟寿萱

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京昊天国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2012年5月第1版第1次印刷

开本: 720×1000 1/16 印张: 11

字数: 250千字

书号: ISBN 978-7-5019-8764-1 定价: 36.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

120312S6X101ZYW

1472956

 中国自行车协会 权威推荐

# 自行车设定

【日】绢代◎著 / 日本榎出版社编辑部◎编 / 台湾乐活文化◎译



快乐生活  
教科书



淮阴师院图书馆472956



 中国轻工业出版社

推荐序

## 了解设定，享受骑行

随着科技的发展，自行车制造的技术含量和设计的精细化程度越来越高，而自行车设定是结合和体现自行车技术和设计的最新成果，并充分考虑运动科学和生理科学的要求，彰显人性化、个性化的独特技巧。

目前，自行车使用不是“拿来就骑”那么简单，“一车人人骑”的状况已经成为过去。选购一辆真正适合自己的爱车成为自行车爱好者面临的一个主要问题；如何为购买者调适出一辆适合骑行者好车，同样也是专业车和商家不可回避的问题。即便是身高接近，爱好相同的骑行者，可能会因为其他因素，自行车设定也可能不一样。这是一个非常现实的问题，也是以前被忽视的问题。科学合理的设定让爱车与身体契合而优雅，骑起来安全而轻快，自行车设定就变成了享受自行车乐趣的第一步，也是最关键的一步。

源自日本的《自行车设定》就是一本很实用的书，是经过实践检验的专业指导用书。它在大陆的出版，有助于指导车店、车友少走弯路，更好地体验自行车带来的独特享受！

健康骑行、快乐骑行、明明白白骑行，掌握必要的自行车设定是前提。祝愿大家“骑乐无穷”。据此推荐！

中国自行车协会理事长



2012年3月





曾经自己动手改装过爱车吗？

虽然以前只骑过淑女车，  
现在则因为买了运动型自行车，  
而享受着各种不同的骑行乐趣！

也会因为在路上看到  
别人将爱车改装得很时髦  
而心想“如果再做点什么，  
是不是就能骑得更轻松？”

让车子骑起来更舒适，  
让车子骑起来更快，  
让车子看起来更时髦……

这个“再做点什么”的想法  
只是一个简单的步骤，当这种想法出现时，  
请试着去实现它！

本书中收录了许多的提示与概念，  
让你能更享受骑车的乐趣。

每个人都有自己享受自行车之乐的方法。  
希望你也可以在这本书所介绍的概念中，  
找到自己的“BEST FIT”。

让你在各种的骑行状况中，  
将自行车调整到最恰当的设置，

更自在地品味骑行之乐！

我们一起来通过自行车，  
好好锻炼身体吧！

# Contents ●●●

## Part 1



### 让爱车与身体更加契合

- 20 01 运动型自行车的“尺寸”指的是什么？
- 22 02 理解车架尺寸的必备基础知识
- 24 03 运动型自行车的设定指的是什么？
- 26 04 你追求的是什么？先来了解不同车种的特性！
- 28 05 自行车设定就从调整车座高度开始！
- 30 06 设定车座的前后位置与角度
- 32 07 挑战看看！调整车把高度
- 36 08 更换把立 调整车座至车把的距离
- 38 09 连车把一起换掉 追求更极致的设定效果

## Part 2



### 骑着自行车爽快地奔驰吧！

- 68 01 运动自行车的起步与停车方式
- 72 02 脱离菜鸟行列 挑战使用卡式脚踏
- 76 03 掌握上卡及脱卡诀窍 消除对卡踏的恐惧感
- 78 04 要骑在道路的哪一侧呢？请确实记住骑行的礼仪与规定
- 80 05 公路越野车的刹车与变速操作法
- 82 06 公路车的刹车与变速操作法
- 84 07 弯式车把的各种抓握位置与骑行姿势
- 88 08 学会骑起来 轻松又不易疲劳的正确踩踏技巧
- 90 09 彻底学会安全的转弯方式
- 92 10 学会站立踩踏 轻松征服上坡路段
- 94 11 利用自行车减肥 塑身效果显著
- 96 12 活用自行车专用码表与心率表
- 98 13 集体骑行时要注意的规则与礼仪
- 100 14 不要让疲劳留到明天 肌肉伸展与按摩
- 102 15 骑行结束后别忘了保养爱车
- 104 16 室内练习台 不管雨天还是晚上想骑车就骑车！
- 106 17 足以改变骑行的各种部件和配备

- 108 18突显个人风格与品位 爱车也需要好好装扮
- 120 19了解轮胎的用途及尺寸大小的差异
- 122 20防范于未然 学会换胎DIY

## Part 3



### 骑车时的穿着与配件

- 138 01骑车该穿什么服装？依车种与骑行状况因时制宜
- 140 02想认真骑车的人绝对不能缺少自行车专用服饰
- 142 03头盔的选购与正确使用方法
- 144 04骑行镜的功能与选购方法
- 146 05随身物品聪明携带法 视场合选择背包

### catalog

- 40 平把越野车型录
- 44 公路车型录
- 50 小轮车型录
- 54 山地车型录
- 110 色彩丰富的配件型录
- 114 零配件&部件型录
- 148 自行车服饰型录

### Report

- 6 自行车设定的第一步 就是选辆合适的车！
- 56 终极的自行车设定机器 BIORACER体验记
- 126 大家一起骑就更有趣 “OVE”的FITNESS RIDE
- 158 当天来回·大岛兜风行

### Column

- 64 01简单调整设定 让淑女车变得更好骑！
- 134 02骑自行车时会用到哪些肌肉？
- 170 03活用装车袋就能带着爱车到处旅行

编代的一日店员体验记

## 自行车设定的第一步 就是选辆合适的车！

让我们来选一款  
适合体型，又符合  
生活用途的自行车吧！

摄影：丸山秀和 协力：BIKE-PLUS TAMA CENTER

你想要的是用来当作日常生活及上班的交通工具？假日休闲活动用的玩乐车？还是可以代表时尚品位的时髦车？只要能找到一款符合需求的自行车，生活就会变得更多彩多姿。

就像衣服，需要配合各种不同场合，因时制宜做出不同打扮，运动型自行车也会因





各种不同的骑行状况，而分为各式各样的车种；同样地，也有各式尺寸供各种身材的人挑选。只要依照自己骑行的环境跟目的选择合适的车种，并挑选符合自己身材的尺寸，就可以骑得轻松又快乐。听起来好像很简单，但实际上选购时，到底该如何在琳琅满目的卖场中，找出最契合自己的一款？本书将为你完整呈现从选购第一辆自行车到设定爱车的详细过程。



这次就由笔者绢代担任一日店员，为最近刚开始对运动型自行车产生兴趣的MAYUMI，介绍如何选购第一辆自行车，并为她进行基础设定。



开始快乐的自行车生活吧！

这次让笔者进行一日店员体验的是位于东京的BIKE-PLUS AMACENTER。330多平方米的店内主要展示人气品牌——TREK各车款。在港北NEWTOWN也有姐妹店。  
<http://bike-plus.com/>

## 想象骑行时的乐趣 配合目的选择！

今天的顾客是最近刚开始对运动型自行车产生兴趣的MAYUMI小姐，笔者询问MAYUMI，想买什么样的车，她回答：“我目前骑的是辆淑女车，所以还想要再买一辆骑起来轻快、利落，最好同时具有塑身效果的自行车！”MAYUMI一直

烦恼该选择在坑洞较多、较颠簸的路面也可以应付自如的MTB，还是选择可以享受速度感、轻快有型的公路车。经过一番挣扎，考虑许久后终于决定购买一辆综合MTB与公路车优点，同时兼具塑身效果的公路越野车。其特点是采用初学者也能轻松上手的平把设计，使用的轮胎也比一般公路车用胎更宽，较不容易爆胎，且骑行感也更为舒适，颜色则选择看起来较活泼的红色。

TREK公路越野车的FX系列。做工与性能都很实在，单价也非常平易近人。图中车款为7.3FX。



“这种宽度的轮胎让人非常安心！”这款轮胎宽度为32mm。公路越野车的点特点就是轮胎不会太细，也不会太宽。



“这个车把握起来很舒服，骑起来很有安全感。”刹车操作非常容易，换挡也很简单。

### 最适合用来作为 运动型自行车入门的 公路越野车

初学者也可以安心骑行的平把，比一般公路车更粗的轮胎提高骑行的安定度，重量也很轻，可用于携车旅行(详见P.170)，也很适合长途骑行，同时还有塑身效果的万能车种。

## 可以享受 飏风快感的 公路车

推荐给想要享受速度感及正统骑行乐趣的人。使用较细轮胎、不使用多余配件以达到轻量化，还有可变换多种骑行姿势的弯式车把。可以有效活动全身肌肉，塑身减肥效果绝佳。

现在最受瞩目的车种就是公路车！图中车款为TREK2.1。



MAYUMI看到公路车用的刹拉杆，将制动装置安装在车把上，把弯把换成直把，保持相同的姿势。拉变大的同时还抓握轻松。



“哇！好轻！”公路车重量在7~9kg之间。在上坡时相对没有负担，也容易维持高速行驶不会累。

可说是MTB先驱品牌的GARY FISHER。图中车款的价格也非常平易近人。



MAYUMI正在测试避震前叉的效果。避震前叉可以有效吸收路面传来的震动，在崎岖的路况下也能轻松骑行。

## 可在各种路况下骑行，坚固可靠的MTB

使用粗胎与可吸收冲击的避震前叉，可轻易克服路面的不平坦或高低差。齿轮比可调整的范围也较大，可轻松应付较陡的上坡。但是因为选用粗胎，车身也比较重，在一般道路骑行时不易看出真正本领，实力要在自然环境下奔驰时才能发挥出来，适合想要在假日尽情骑行的人。



在恶劣的路况中也能可靠停车的刹车系统。一般会搭配较粗的轮胎，如果只是骑一般道路的话，可以改用较细的轮胎减少阻力。

## 运动型自行车的 尺寸选择非常重要

与淑女车不同，运动型自行车会有各种不同尺寸可以选择。如果能正确选到适合自己的尺寸，骑起车来就能感到仿佛人车一体般的轻松自在；但如果选到不合适的尺寸，无法做出正确的骑行姿势，不仅难骑，甚至还有引发运动伤害的可能。

“真的有如此大的差异吗？”MAYUMI对此感到非常惊讶。但实际比较过各种



不同尺寸的车架后，其差异性一目了然，一跨上车就可轻易感受到尺寸不同造成的影响。一般车架的尺寸依品牌不同，分成以S、M、L或座管长度，如cm或mm等方式标示。要确认尺寸适不适合自己，最简单也最有效的方法就是实际跨上车子感觉一下。

接着就请身高158cm的MAYUMI跨上38cm(15英寸)约等于S SIZE的FX看看。如果车架(上管)已经明显顶到胯下，这就表示这辆车太大了。

再坐到车座上，将双脚踩上脚踏，MAYUMI不但没有感到任何的不适，看起来也不会觉得不对劲，这就表示车架尺寸没有问题。接着就可以开始调整车座高度。

### 同一款车 也会有好几种尺寸

MAYUMI选了属于公路越野车的FX系列，车架尺寸共有15、17.5、20、22.5英寸4种选择。较小的车架，可以把车座位置调得较低，车把也比较靠近身体，即使身材娇小的人也可以放心骑行。



车架尺寸是以支撑车座的座管长度区分。FX共有4种尺寸，可提供身高150cm至180cm的人选用。



### 首先要跨上车子试骑

跨过车身，两脚着地站稳，这就是静止时的姿势。如果车架太大，上管会顶到胯下，双脚就无法确实踏住地面。



### 车架尺寸的基本知识

本架尺寸最重要的是上管和座管长度。座管长度会影响车座高度、上管长度则跟车座到车把的距离息息相关。



### 坐上车看看会不会害怕

先请人抓稳车把，实际坐上车子，两脚踩在脚踏上。如果尺寸适合就不会发生车把太远或太近、两脚踩不到脚踏的情况。

当顾客找到适合的尺寸之后，接下来才是店员真正大显身手的时候！



## 设定自行车就从 调整车座高度开始

即使身高一模一样，手脚长度也会因人而异，所以调整车座高度或车把位置时，一定要针对每个人的实际体型进行最适合的调整。

一开始应该先从车座高度着手，它会影响到脚与脚踏的相对位置。调好车座高度后再来调整车座与车把的距离。自行车设定的第一课就是车座、第二课则是车把。

调整车座高度前，可先测量胯下高度，即胯下至地面之间的距离，之后再依个人骑行实力和车种，乘上系数0.85~0.88，以这个公式所计算出来的数据就是车座高度的设定参考值。

进行调整时，只要用六角扳手松开车座柱上的螺丝，即可调整车座高度。现在也有很多车款采用快拆设计，一个动作就可松开车座，不需动

### 测量胯下高度

选好适合的车架尺寸后，才能正式开始进行设定。在专业车店中都会备有专门的测量工具以测得正确数据。首先要先量出骑行者胯下至地面之间的高度。



### 以胯下高度为基准 计算车座高度的标准值

将胯下高度乘上0.85（依个人骑行技巧与曲柄长度、鞋子厚度的不同，系数也会略有差异），即车座高度的设定参考值。



### 松开车座柱 调整车座高度

只要用六角扳手将位于座管上方的固定螺丝松开，即可轻易调整车座高度。有些车种使用快拆设计，甚至不需要任何工具。

用六角扳手。一开始先将车座调整至刚刚计算出来的高度，将脚踏移到最低点并且试着踩踩看，确认膝盖能否伸直。如果膝盖可以自然伸直，就是最适合踩踏的标准高度。正常来说，将车座调到标准高度之后，停车时脚部会处于勉强伸直才能以脚尖碰触到地面的状态。虽然习惯之后，停车时只要让屁股稍微离开车座就能确实将脚踩在地上，但刚入门的初学者不妨先把车座高度调得比标准值低一点，等到习惯之后再调回标准高度。



将车座调到标准高度之后，坐在车上时两脚将无法完全踩到地面，所以要确实学习正确的起步与停车方式(详见P.68)。



### 用卷尺测量 车座高度

车座高度是从BB(曲柄安装处)的中心点到车座上方的距离。先将这个距离调整到刚刚以胯下高度乘上系数所计算出来的高度。



### 实际坐上 试着踩踩脚踏

脚跟踩住脚踏时，脚能自然伸直就代表高度正确。实际用拇趾球(详见P.72)踩踏时，膝盖会自然弯曲，也可依个人实力与喜好进行微调。

## 车把周边的 相关设定

决定好车座位置后，就以调整好的车座高度为基准，开始进行车把的设定。

试握车把看看，连刚入门的MAYUMI都发现有点不对劲：“如果车把能再窄一点就好了。”一般成车的车把长度对于亚洲女性的肩宽而言太长，导致抓握车把时，两手要张得比较开，会让操控变得不顺畅，同时也会造成上

半身疲劳。如果车把幅宽符合骑行者的肩宽，驾驭感就会顺畅许多。

觉得车把太宽，就可以考虑直接将车把裁短，一般来说可以自然轻松抓握的车把宽度，正好跟骑行者的肩膀宽度差不多，或再稍微宽一点。公路越野车所用的平把只要两侧的握把套拆下，再以锯之类的裁切工具将左右车把均等裁掉多余长度，再将变速拉杆与刹车



### 仔细确认 适合的车把长度

试握车把，看看会不会觉得两臂张得太开。MAYUMI表示，车把有点太宽，如果能再窄一点，感觉比较容易操控。



### 成车配备的 车把多半偏长

针对骨架较大的欧美人格所设计的车款，对于东方人的体型来说往往太宽。觉得车把太宽时，只需将车把裁短即可，但要裁掉多少可要慎重考虑。

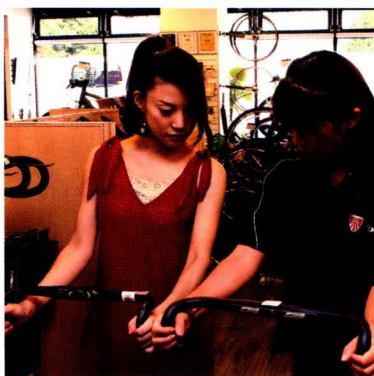


拉杆向内移到适当的位置，最后装回把套就完成了！“这样握起来舒服多了！”MAYUMI对于调整过的车把长度非常满意。

这里我们虽然只着重在车把幅宽，如果再进一步调整或更换固定车把的把立，就可以简单调整车座到车把的距离或车把高度。骑行一段时间后，身体的柔软度会变好，也比较习惯正确的骑行姿势后，还可以再将车把距离拉远一点，高度调低一点，这样就能骑得更快了（详见P.30）。



如果觉得车把距离太远或太近，可以更换把立来解决这个问题。



### 将多余的车把长度裁掉

决定好需要的车把宽度后，只要将左右两边均等裁掉过长部分即可。可以自己以锯子DIY，也可以拜托备有专用工具的店家协助。

### 公路车用的弯把只能更换尺寸

公路车用的弯把如果尺寸与体型不符，也无法裁切，只能更换适合尺寸。MAYUMI对各式各样尺寸和造型的公路车弯把，感到相当惊奇。