

# すべてがわかる！ロードバイクセルフフィッティング (コスミックムック)

## すべてがわかる！ 初心者からベテランライダーまで ロードバイク セルフフィッティング

鍋木裕 Yutaka Kaburagi 著

横浜のプロショップ「輪屋」オーナー  
メカニックとして、  
英国高ロンдон五輪に同行するなど、  
レース観戦・スポーツバイクを走り尽くす

永久保存版

COSMIC MOOK

フィッティングの目的とフォーム  
ペダリングにおけるアンクルングの是非  
サドルの進化が骨盤角度を多様にした  
インソールのアーチサポートを選択  
トップペダリングとアーチペダリング  
ウェッジの必要性を認識しよう  
上半身の前後具合を考察する  
Qファクターを理解しよう  
サドル高は膝角で判断  
サドル形状を徹底分析  
身体のトラブルシューティング  
ベテランライダーのポジション  
医学的見地からのフィッティング  
ほか

正しいフォーム &  
快適なポジション  
を導き出すためのメソッド大公開！



詳細写真で  
よくわかる

発売日: 2017年12月29日

出版: コスミック出版

著者: 鍋木裕

ページ: 160

PDF

この商品はタブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。また、文字だけを拡大することや、文字列のハイライト、検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。

ここ数年で、大手自転車メーカーやパーツメーカーがフィッティングサービスへ参入し、一定の評価を獲得しています。とはいえ、まだポピュラーな存在とは言えず、「近所にサービ

ス拠点がない」「どれだけの効果があるのか分かりにくい」「そのメーカーの自転車に乗っていないから気分的に受けにくい」というように、フィッティングの重要性を認識していたり興味があっても、二の足を踏んでいる方も多いと思います。本書では、バイクフィットのフィッターでもある小笠原崇裕氏、外科医の島中弘輔氏とともに、ロードバイクを中心としたフィッティングに関する最新情報を余すところなくお伝えします。ロードバイクやクロスバイクの姿勢やポジションの概念はもちろんのこと、走行中のストレスを軽減するためのパーツ選択や細部の調整、ロスのない効率的なペダリングを実現するための情報を満載。それをライダー自身が実施するメソッドで構成され、知りたかった“その先”を完全解説しました。すべてのスポーツバイクユーザーに贈る「セルフフィッティング」の教科書です。

<http://yep.pm/6td52FOd5/VUnOY1o8N.pdf.rar>