**新 书 推 荐**

A magazine cover with a yellow and black mountain bike

AI-generated content may be incorrect.**中文书名：《津恩与山地车保养艺术：全球最畅销的山地车维修指南》  
英文书名：Zinn & the Art of Mountain Bike Maintenance: The World’s Best-Selling Guide to Mountain Bike Repair 7th edtion  
作 者：Lennard Zinn  
出 版 社：Velo Press  
代理公司：Biagi/ANA/Winney**

**页 数：504页  
出版时间：2025年11月  
代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿  
类 型：参考书**

**简中版权已回归**

**版权已授：波兰、爱沙尼亚、韩国**

**内容简介:**

该书是全球最畅销的山地自行车、混合自行车和胖胎自行车维护与修理指南。

从基础修理如如何补胎，到复杂的传动系统和刹车大修，伦纳德·津恩（Lennard Zinn）的这本图文并茂的指南让每个人都能轻松应对各种自行车修理和维护工作。

伦纳德·津恩（Lennard Zinn）是世界上领先的自行车维护和修理专家。他亲切的分步指南详细介绍了修理新旧山地自行车所需的工具和零部件，涵盖从车架尺寸对应的轮径选择、悬挂设置和行程，到无内胎轮胎系统的安装和密封程序等方方面面。超过500页和750多幅手工绘制插图及零部件分解图展示了恰到好处的细节，引导你完成每一项山地自行车修理任务，包括：

* 基础部分：如何修补轮胎、润滑自行车链条、调整刹车
* 应急修理：如何修复断裂的链条、拧紧松动的辐条、修理弯曲的变速器
* 顺畅换挡：如何调整变速手柄、变速器和线缆，实现干净利落的换挡
* 车轮：如何校正车轮、安装新轮胎、更换飞轮、更换断裂的辐条、自行组装车轮
* 大修：如何维护和更换踏板、链条和牙盘、车座、车把、把立、车头组、前叉、中轴
* 新技术：如何维护1x速系统、电子和无线变速器，以及全新的11速和SRAM 12速传动系统详细介绍
* 故障排除：如何诊断并修复任何自行车的问题

**第七版还增加了以下内容：**

* 工具清单的扩充以及使用方法，包括 Click Valve 打气筒头、液压刹车注油套装、管脚安装器、链条打蜡设备等更多工具的使用说明。
* 更新了确定链条长度的方法，包括通过 SRAM 应用程序以及计算得出链条长度。
* 新增了关于无内胎轮胎的信息，包括如何使用无内胎轮胎打气筒、插入物以及修补无内胎轮胎漏洞的方法。
* 介绍了 SRAM Eagle AXS 12 速无线电子变速系统和 SRAM T 型（即全挂式）后变速器。
* 提供了自行车链条维护的指导，包括沉浸式链条打蜡、使用三脚式链条伸长测量仪更准确地评估链条磨损，以及其他确定链条长度的方法。

无论是骑行经典的Stumpjumper还是碳纤维竞赛机器，津恩都能满足你的需求！

**作者简介:**



**伦纳德·津恩（Lennard Zinn）**是世界上领先的自行车维护和修理专家。他是一位世界知名的自行车技师、车架制造师，也是《VeloNews》杂志和VeloNews.com的技术撰稿人。津恩曾是美国国家赛车队的成员，从事自行车骑行和修理工作近50年。作为他的企业Zinn Cycles的专业车架制造师，伦纳德主持了VeloNews.com上广受欢迎的自行车技术问答专栏。他的畅销自行车维护和修理书籍包括《津恩与公路自行车维护的艺术》（Zinn & the Art of Road Bike Maintenance）、《津恩与铁人三项自行车》（Zinn & the Art of Triathlon Bikes）、《津恩的自行车入门》（Zinn's Cycling Primer）、《山地自行车性能手册》（The Mountain Bike Performance Handbook）和《山地自行车车主手册》（The Mountain Bike Owner's Manual）。他居住和工作在科罗拉多州博尔德市。

**媒体评价：**

对第六版的评价：

“伦纳德·津恩（Lennard Zinn）堪称自行车界的爱因斯坦，他天生就是一位出色的教师，能够把最复杂的机械任务解释得通俗易懂。” ——戴维斯·芬尼（Davis Phinney），奥运会奖牌得主、美国职业冠军以及环法大赛赛段冠军

“了解自行车的机械原理、知道如何根据自己的骑行风格进行调整以及如何保持其顺畅运行，对于山地骑行的表现至关重要。没有人比著名的‘列奥纳多·达·津斯基（Leonardo da Zinnski）’更能传授这些技能了。” ——内德·奥弗兰德（Ned Overend），世界和全国山地自行车冠军

“伦纳德·津恩（Lennard Zinn）是自行车界的一个标志性人物——一个传奇。无数骑行者从他那里学会了修理自行车，骑过他制造的自行车，或者借鉴他的建议来更好地享受骑行生活。” ——《自行车时报》（Bicycle Times）杂志

“无论你的技术水平如何，这本书都是必备的手册。在其第五版中，津恩在已经令人印象深刻的知识体系中增加了新的内容，使其与当前的创新和工具保持同步。它并非在全部464页中都涉及安装和维护程序；还有很多实用的技巧和窍门。” ——《冒险骑行》（Adventure Cycling）杂志

“津恩非常善于逐步引导你学习，无论你是初学者还是专家级技师。” ——《户外月刊》（Out There Monthly）杂志

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至:版权负责人**

**Email**:**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编:100872

电话:010-82504106, 传真:010-82504200

公司网址:[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载:<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览:<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐:<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站:<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博:[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号:ANABJ2002

