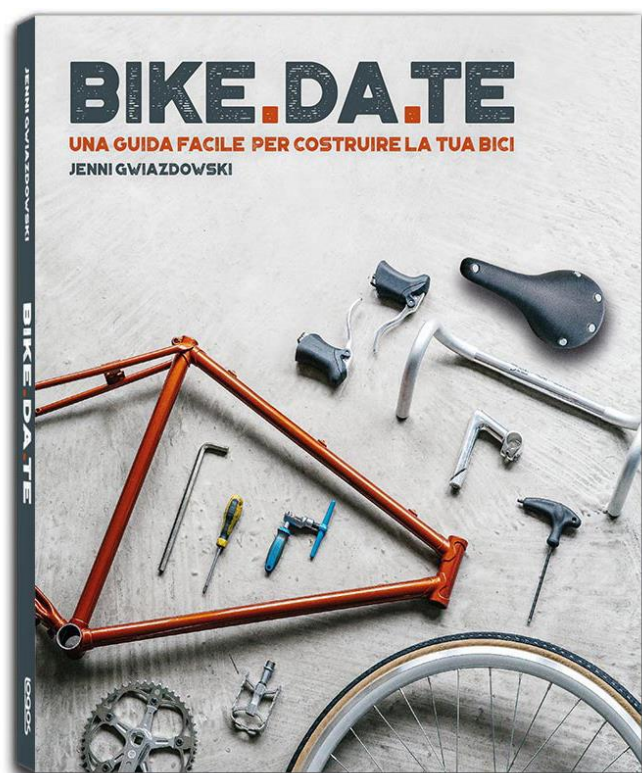


BIKE DA TE

**Titolo**

BIKE DA TE

Uscita in libreria

20 agosto 2018

Autore

Jenni Gwiazdowski

Editore

#logosedizioni

Caratteristiche

Brossura con ali

18,0 x 20,5 cm | 176 pagine

italiano

ISBN: 9788857609867

PVP: 16,50€

Perché costruire una bici? Chiediti piuttosto: perché no? Le biciclette sono macchine fantastiche: fanno risparmiare, riducono l'inquinamento, favoriscono l'esercizio fisico e la salute mentale. E sono anche estremamente democratiche. Chiunque può possedere una bici, anzi, possiamo dire che con pochi semplici attrezzi e un pizzico di ispirazione chiunque può costruirsi una e godersi molti anni di pedalate felici. Semplice e diretto, questo manuale illustrato ti fornirà tutta l'ispirazione e le informazioni necessarie per costruire la tua personalissima bicicletta a velocità singola. Leggendolo imparerai a distinguere movimento centrale, leve dei freni, attacchi, foderi verticali e forcelle, e vedrai quanto può essere divertente, creativo e appagante costruire una bici tutta tua.

Apprendi le abilità necessarie – come scegliere i pezzi giusti, usare gli attrezzi con disinvoltura e padroneggiare gli aspetti più tecnici – per ritrovarti alla fine con una bici a velocità singola assolutamente unica e su misura. Impara a smontare una bici vintage per usarne telaio e componenti, misurali per assicurarti che calzino alla perfezione, e poi assemblali con pezzi nuovi di zecca per dare vita a una bici bella e sicura, aggiungendo qualche tocco personale come il campanello o un cestino. E poi esci a farti una pedalata, usa di più la bici e sprona gli altri a unirsi a te! Il mondo ha bisogno di più gente in bicicletta!

UN ESTRATTO DAL LIBRO



“Perché costruire una bici a velocità singola?”

I cambi esistono per un motivo: rendono il ciclista più efficiente, e pedalare in salita diventa una passeggiata. Ma molti di noi abitano in città trafficate, dove bisogna fermarsi e ripartire (fermarsi e ripartire, fermarsi e ripartire) tutti i giorni. Cambiare rapporto diventa un peso, e così smettiamo di farlo. In questo modo i pezzi si usurano più rapidamente – l'unico pignone su cui pedaliamo si consuma e dobbiamo sostituire l'intero pacco. Inoltre, a meno che la mattina tu non lavori in Tibet, probabilmente non dovrai salire e scendere grandi colline tutti i giorni. E se ce n'è qualcuna, basta scegliere un rapporto leggero (v. pag. 94) per dare tregua alle ginocchia mentre i quadricipiti si sviluppano. Entra quindi in scena la bici a velocità singola. Ha meno componenti, quindi è più leggera, e i pezzi presenti sono più robusti e duraturi rispetto alle bici con il cambio. È più pratica, più semplice, più agile. Ci sono meno cose che possono andare storte. E potrai sempre montare un portapacchi per i tuoi oggetti. È anche più facile da costruire per un principiante.”

Da pag.12

L'AUTRICE



Jenni Gwiazdowski, californiana di origine, è la fondatrice e direttrice della ciclofficina non profit [London Bike Kitchen](#), aperta nel marzo 2012 dopo aver scoperto che non esisteva un posto in cui imparare a costruirsi una bici. La LBK coniuga la sua passione per l'insegnamento con quella per le biciclette, e negli anni ha accolto e aiutato migliaia di appassionati delle due ruote.

**Per ulteriori informazioni, contattare
ufficiostampa@logos.info**