

SHIMANO
SERVICE CENTER

SHIMANO 限時維修保養

更換碟盤送來令片!!

維修工資\$500(包含卡鉗清潔+活塞復位)



SHIMANO SERVICE CENTER



「透過最新的SHIMANO技術，提供您最好的自行車維修服務。」

12

2023

VOL.131

e-PAPER

www.sunstar-tw.com



SHIMANO 限時維修保養

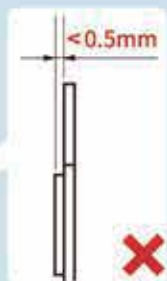
出現以下情況時，您該更換「碟盤」與「來令片」。



碟盤厚度 < 1.5mm



來令片厚度 < 0.5mm



清潔卡鉗與活塞復位真的有必要嗎？



油泥汙漬！



卡鉗清潔能避免以下狀況！

煞車噪音
異常磨耗
制動力不足



活塞復位！

更換來令片時，
假設沒有活塞復位，
是裝不上去的！



更換碟盤送來令片！！

維修工資\$500(包含卡鉗清潔+活塞復位)



「透過最新的SHIMANO技術，提供您最好的自行車維修服務。」



SHIMANO 2023

SHIMANO
CUESSHIMANO
GRXSHIMANO
105

to be continued.....





SHIMANO新一代外底科技-ULTREAD

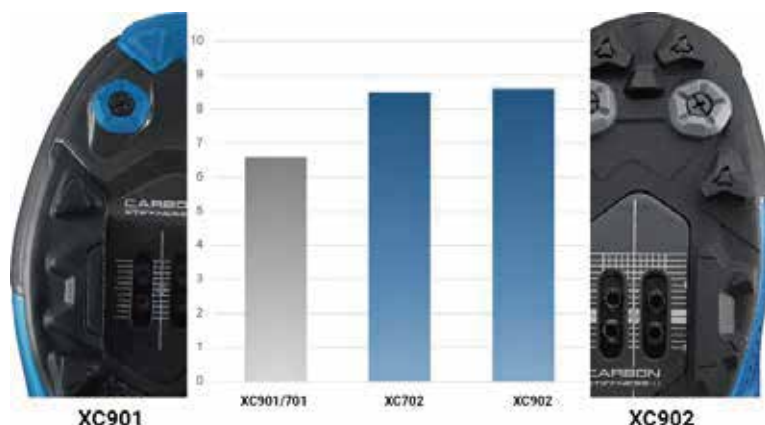


我們針對各種騎乘風格調整的極佳橡膠材質與鞋底紋路。
我們的車鞋外底紋路及材質針對不同的騎乘風格與行進路面狀況及路線量身訂製。
越野車鞋的性能與橡膠外底材質與紋路密不可分，透過與專業品牌的協同開發，
我們為不同風格的騎乘，提供最好的車鞋外底。

ULTREAD^{XC}

堅固耐用、輕盈

- 競賽級抓地力和持久的騎乘性能。
- 無論乾地或濕地都能發揮應有性能。
- 耐磨橡膠材質可承受重複刮擦、撞擊和磨損。
- 推薦產品：XC902、XC702、XC502、MW702。



XC902	171 g
XC901	208 g



ULTREAD^{EX}

舒適步行、穩定踩踏

- 此系列外底最大特色在於穩定的步行以及優異的抓地力。
- 加大的旅行鞋楦使得雙腳舒適不緊繃。
- 鞋跟紋理有助於吸收劇烈衝擊並減輕鞋跟撞擊力。
- 推薦產品：EX900、EX700GTX、EX700、EX500。



增加耐震力及穩定力



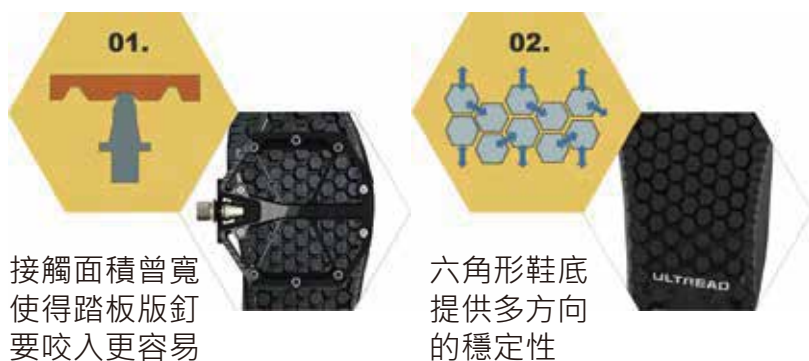
邊緣增加的鞋底紋路，提供更好的抓地力

加寬的前足接觸區以及鞋底紋路，用以提供更穩固的抓地力

ULTREAD^{GF}

安穩的平面踏板抓地力

- 專為極限運動設計的 ULTREAD GF 橡膠複合材質及鞋底紋路。
- 特殊調配的橡膠複合材質，有助於減緩反彈特性和增加安全抓地力。
- 六角形鞋底紋路可讓外底持續接觸到踏板，進而提升抓地力。
- 推薦產品：GF800GTX、GF600、GF400。





ULTREAD GE

技術下坡和困難的動力傳輸

- 採用耐力賽強化的橡膠複合材質，提供防滑的表面及增加抓地力。
- 加長的踏板溝槽設計及獨特的鞋頭和後跟紋路使這款車鞋能熟練的應對技術下坡和向上爬坡。
- 六角形鞋底紋路可安全與踏板接合和提升穩定性。
- 推薦產品：GE900、GE700、GE500。



STEALTH TSA

三鐵/ 計時賽座墊



- 短鼻頭設計
- 符合空氣動力學的前傾姿勢
- 符合人體結構的較寬鏤空設計，有助於減輕坐墊對軟組織的壓力
- 平滑PU表面，搭配碳纖維強化底座及輕量EVA襯墊
- 寬度：132mm
- 重量：170g (碳纖弓)、210g(不鏽鋼弓)

透過PRO座墊選擇工具
尋找適合您的完美座墊：



GARMIN®



北高雙塔 必備功能推薦

GARMIN®

狀態調整專用



訓練狀態

最後備戰階段推薦！

訓練狀態總結過去七天訓練效果及身體恢復的程度。

目標是讓「**高效訓練**」轉變為「**峰值狀態**」，代表在規律且具有效果的訓練下逐步減輕訓練負荷，完成超補償適應。

上路前必設定



個人化數據頁

依據個人需求，自訂平均功率/最大功率等任何自己最關切的數據，可容納超多欄位，長途騎乘省心必備。重要數據一眼秒懂！

基礎必備



地圖與導航

騎乘專用地圖與導航功能，具有轉彎提示，偏離路線重新規劃等。

長程路線超多轉彎路口不擔心，絕不在迷路上浪費體力及時間！

秘密武器



即時體力量表

擔心體能分配？讓Garmin助你一臂之力。根據訓練歷史、最大攝氧量等資訊，準確評估在單次的耐力運動中還有多少剩餘體力，以及還有沒有機會回血（體力上限）長途騎乘不被拉爆！

GARMIN®

超商大休專用

自行車警示

在室內補水或休息，而自行車遭人移動時，全新的 PIN 碼保護自行車警示會在智慧型手機上發出通知。

Turn Alarm Off

GARMIN

GARMIN®

自行車科學

訓練結束後

該關注那些數據？

關鍵數據

GARMIN®

單次運動

即時數據紀錄

導航&紀錄騎乘時間/速度/距離/軌跡等數據，車錶上可顯示即時數據，上傳到Garmin Connect可查看完整活動數據紀錄



單次運動

訓練效果

每一次運動後都會得到一次訓練效果分析，包含有氧訓練效果-通常代表:耐力與持久力，提升延長體能表現能力、無氧訓練效果-通常代表:抗疲勞性，提升衝刺能力



運動7天

訓練負荷

過去 7 天訓練總量的結果。是將當週的訓練負荷與長期訓練負荷進行比較，同時考量使用者的體能水準，進一步顯示此負荷是否在最佳範圍之內。此訓練指標可幫助您瞭解訓練量是否過多、過少或剛剛好



運動4週

訓練負荷焦點

判斷騎乘強度的指標之一，顯示三種強度累計的負荷點數，以及個別的最佳建議範圍



GARMIN®

長期運動

訓練狀態

計算體能水準 (最大攝氧量)、當前 (7 天) 劇烈 訓練負荷以及訓練負荷中的變化、HRV 狀態等表現指標，為使用者提供長期訓練習慣的概觀，協助改善訓練決策



長期運動

功能閾值功率(FTP)

指的是一個人在較長時間的平均功率輸出，是耐力的重要指標，FTP 越高通常會有越好成績表現；世界級自行車選手一般具有 360~400W 以上 FTP，訓練有素業餘選手 FTP 則在 250~320W，一般業餘車友平均 FTP 100~200W



長期運動

功率曲線

紀錄不同區間最好的功率輸出，不同時段&不同時間區間：過去4週/3個月/一年最佳成績。透過比對分析優弱勢，設定合理的訓練目標。爬長坡，可以看40分鐘區段；提升整體，20分鐘、5分鐘的位置很重要，想訓練衝刺能力，則看1分鐘能力



SHIMANO X GRAVEL FUNDO 精彩回顧

SHIMANO X GRAVEL FUNDO

這次在GRAVEL FUNDO STAGE 4台南年終站與大家初次相見，隨著收官站的圓滿結束，我們回顧了這場盛會，很開心能參與其中與大家共創美好回憶。



現場舉辦著礫石車賽，我們看了也蠢蠢欲動的腳癢想下場一起與大家同樂。



熱鬧的抽獎

抽獎啦，你有拿到SHIMANO提供的好禮嗎？



精彩表現，讓我們共同恭喜！

出發啦，恭喜李冠賢、江帥君、劉恩秀與日南國中得到出色的成績。



現場提供PINARELLO GREVIL整車/ 搭配SHIMANO 12速GRX機械式變速套件，讓大家可以親身體驗感受套件魅力。



期待未來在GRAVEL FUNDO再與大家見面~



SHIMANO: LAVA TRI大鵬灣鐵人賽，我們來囉！

12/2、12/3我們在大鵬灣－濱灣碼頭與各位鐵人好手一同參與LAVA TRI 大鵬灣鐵人賽！



Look at the Sky! 大鵬灣天氣晴～

東港不只有華僑市場跟烤饅頭，還有SHIMANO的熱情陪伴著各位，用大大的微笑帶給各位選手滿滿的正能量！



這次也準備了許多的品項，讓各位選手升級自己的裝備



現在收看的是『LAVA TRI 大鵬灣鐵人賽 SHIMANO 攤位現場直擊!』
不只感受到了各位鐵人們的熱情，還有南台島嶼的在地風情呀~





大鵬灣鐵人賽至今已舉辦十年，一直秉持回饋在地文化，與結合當地特色外，也希望大家對環境友善的熱情能夠延續在大鵬灣！

SHIMANO

聖誕好運 SHIMANO ET701 等你拿！

獲得夢幻車鞋的機會來了~

- ① 按讚
- ② 貼文下方留言「為什麼你想要得到ET701？」

【開獎日期請您密切關注三司達自行車FB】



ET701抽獎 QR-CODE

SHIMANO Kids

萌萌童騎會



邊玩邊學的「自行車親子闖關活動」

- ★ 內容：聽故事時間-自行道路繪本與自行車歷史簡介、騎乘練習
- ★ 日期：12/16(六)
- ★ 時間：10:00~13:00
- ★ 地點：(迪卡儂-中和店)新北市中和區中山路二段228號3F

開車者可搭乘迪卡儂【停車場電梯】直達3F活動現場

- ★ 報名人數：40人(額滿為止)【已額滿】

為提供更加活動品質，未報名者當天恕不得進入

- ★ 報名費：免費

- ★ 必要報名條件：

- 1、大班~小一(105/9/2-107/9/1)
- 2、需要有小孩+家長/兩人一組報名
- 3、小孩需要自備含踏板童車+安全帽 (兒童滑步車不行唷)
- 4、建議在活動前確實檢查車輛狀況

★ 報名方式：



GO GREEN



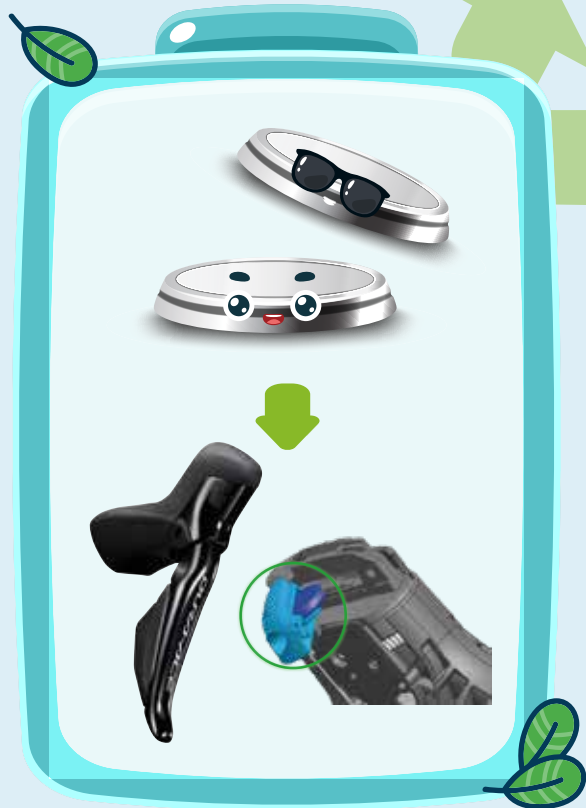
SHIMANO環保愛地球!



廢電池回收篇-什麼是一次、二次鋰電池?

一次性鋰電池

用完即丟、僅能被使用一次的電池，無法透過充電的方式再補充已被換掉的化學能，故稱為一次電池。



二次性鋰電池

- 又稱為濕電池。● 可重複多次循環充電再利用。
- 不含有害金屬，比一次性乾電池更不會汙染環境。





SHIMANO環保愛地球!

廢電池回收篇

回收管道



超市量販店



便利商店



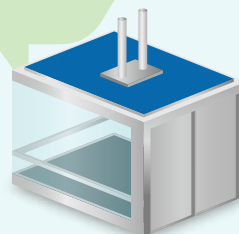
地方環保機關
和可回收商



資源回收車



社區學校
回收點



無線通信材料行



GO GREEN



SHIMANO環保愛地球!



廢電池回收篇

電池回收3步驟!

步驟1→選購

民眾購買電池時，應注意
選購有標示回收標誌圖樣
以及本產品電池汞含量
符合環保署規定文字



本產品電池含汞量
符合環保署規定字
號: 0000000-000



12345678

步驟2→取出電池

電池不堪使用後
須從成車或變速把手中
取出電池



步驟3→妥善存放&回收

不得露天儲存或
存放陽光照射及高溫區域



獨立包裝好
交付資源人員回收



用夾鏈袋裝著



SHIMANO 官網



三司達官網

2TR
TO POWER YOUR BODY

Functional Waterproof Rain Jacket
防水機能保暖外套

科技膜 S M L XL XXL



可防風



抗寒保暖



防雨水



袖口感應

Scotchgard
PROTECTOR 3M

機能性保暖乾爽

3M 吸濕排汗