

<<山地自行车>>

图书基本信息

书名：<<山地自行车>>

13位ISBN编号：9787500921721

10位ISBN编号：7500921721

出版时间：2001-1

出版时间：人民体育出版社

作者：(德)乌尔斯·格瑞西 (德)托马斯·弗里希克莱特邓二

页数：127

译者：邓二红

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<山地自行车>>

### 内容概要

本书从多种角度介绍了山地运动。书中教给初涉山地车运动的车手预防受伤和保持平衡等具体方法，同时也为从事本项运动的爱好者提供了很多帮助其安排训练计划的建议。

## <<山地自行车>>

### 作者简介

乌尔斯·格里西,1965年出生,运动按摩专家、长跑教练员,他以积极的态度长期从事跑步和山地自行车运动,积累了相当丰富的运动经验,他主要与职业运动员及健身运动员的疾病预防和治疗工作,还为普通体育爱好者开设了基础体育课。

托马斯·弗里希克莱特,1970年出生,职业山地自行车运动员。

十多年来,他的比赛成绩一直处在世界顶尖的水平。

他是亚特兰大奥运会银牌得主,曾经4次获得世界锦标赛冠军、15次获得世界杯分站冠军、3次获得世界杯总冠军、2次获得越野赛冠军。

可以说,他是当今最优秀的处行车运动员。

## <<山地自行车>>

### 书籍目录

山地自行车——大众体育项目健身运动员职业车手全能职业车手运动初学下山的车手山地自行车的历史从娱乐到奥运会项目作为日常交通工具的自行车适量的运动强度听听心脏的跳运找出你的心率区这样测你的心跳次数不要超负何训练休息也是一种训练进行山地自行车运动员的能量需求碳水化合物与糖元的代谢脂肪代谢蛋白质的代谢能过山地自行车运动来控制体重训练强度与脂肪燃烧没有时间来进进行锻炼？

脂肪使人发胖体育锻炼应摄入的营养饮水的重要性液体的任务运动软料运动员的营养——碳水化合物凝胶和链运动影响身心体育和心灵压力——从紧张到放松运动和免疫系统需要用头脑进行的山地自行车训练.....训练内容骑行技术与身体平衡训练方法交叉训练特殊项目——下山女子山地车运动青少年山地自行车运动器材保养自行画的类型特殊的服装有助于恢复的休息措施对山地自行车运动员的十条要求对山地自行车运动的展望附表

<<山地自行车>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>