第一图书网, tushu007.com

<<自行车骑行宝典>>

图书基本信息

书名：<<自行车骑行宝典>>

13位ISBN编号：9787501983674

10位ISBN编号：7501983674

出版时间：2012-1

出版时间：轻工业出版社

作者：谢正宽

页数：132

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

第一图书网, tushu007.com

<<自行车骑行宝典>>

内容概要

这是中国大陆首部骑行实用技巧完全指南。
本书共分为单车诊所、单车训练、单车运动生理、单车配件和保养、单车旅游线路规划等5大部分，并详细而有逻辑地分52堂课阐释车友最常遇见问题,以及车友在骑行中一定会遇到的细节问题和问题。
作者结合自身的经验和专业的顾问团队对骑行中的必备常识进行详细剖析和讲解。
例如，你真的会骑车吗？
怎样骑车省力？
骑车怎么才减肥？
自行车装备怎么“备”？
等等，实用极强。
本书在台湾地区最畅销的单车骑行宝典。
本书引进后用中国自行车协会权威推荐，马中超理事长亲自撰序推荐。

第一图书网, tushu007.com

<<自行车骑行宝典>>

作者简介

谢正宽：功学社KHS单车学校校长，日本拓殖商学士、东京教育大学附属相谈研究所、11年前在台湾地区成立第一所单车学校。
现任董事长。
超级酷爱骑行！
！

第一图书网, tushu007.com

<<自行车骑行宝典>>

书籍目录

Part 01 单车诊所——飞轮教室上路之前，你该学会的事
第1堂课　脚踏、坐垫、把手，黄金三点
第2堂课　这样骑最省力
第3堂课　上半身放轻松，重心放在脚踏上
第4堂课　强化上半身肌肉，发挥最大踩踏力
第5堂课　踩踏是用体重助踩，不光是用脚力
第6堂课　勤练人车一体的基本功——拉脚
第7堂课　平行脚，集中踩踏力量
第8堂课　单脚特训
Part 02 单车训练正确的骑行，才是安全之道
第9堂课　舒展拉筋&热身运动
第10堂课　曲道训练前的预备动作
第11堂课　曲道训练
第12堂课　视线特别训练
第13堂课　变速使你上坡车更轻松
第14、15堂课　晨骑VS夜骑　一定要骑行的两种风景
第16堂课　Bye Bye 铁屁股！
屁股不再痛～
第17堂课　恶狗追车，该怎么办？

第18堂课　如何带孩子一起骑车？

Part 03 单车运动生理 正确骑单车，身体更健康
第19堂课　如何避免头晕目眩？

第20堂课　侧面举壶喝水才是对的！

第21堂课　预防抽筋及对策
第22堂课　严防中暑，防晒第一
第23堂课　呼气吐气，呼走身体废气
第24堂课　心跳数，骑行的健康指标
第25堂课　善用“心率表”才能有效管理运动强度
第26堂课　如何计算齿比＆踏频？

第27堂课　长途骑行，吃什么补充体力？

第28堂课　单车减肥，成功经验大公开
第29堂课　单车减肥怎么吃？

第30堂课骑　单车，可控制糖尿病！

第31堂课　重视身体出现的信号。

Part 4 单车　配件V.S爱车保养选对配件，事半功倍
第32堂课必备配件1——救命的头盔

第一图书网, tushu007.com

第33堂课必备配件2——骑行眼镜是Eye Wear 不是Sun Glass
第34堂课必备配件3——戴手套，吸汗止滑
第35堂课必备配件4——骑行服有排汗功能
第36堂课必备配件5——前后车灯
第37堂课配件1——戴头巾夏季降温冬季保暖
第38堂课配件2——车座如何选择
第39堂课配件3——心率表单车的数字电子教程
第40堂课配件4——打气筒如何选购
第41堂课配件5——半路破胎，爆胎DIYPart05 经典单旅路线 骑单车，关怀自然生态
第42堂课 如何规划自行车旅游5W＋2H
第43~46堂课 生态单旅赏鸟、蝶、蟹、萤火虫
第47堂课　吴哥窟单车旅行必去景点！

第48堂课　分段式环岛单旅，没闲族的新玩法
第49堂课　校长&女王双人自行车环岛全记录
第50-52堂课　骑自行车去拉萨

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页： 插图： 有次周日清晨6：30，校长带一壶清水，本想只晨骑1小时就回来用早餐，故没有携带食物，没有想到在登高攀骑汐止的汐万路海拔530米后，竟然骑上瘾，继续探索off road（注1）新路线，骑完回到家，正好花了3小时。
拉筋洗澡后，正在自满一个60岁出头的小老头，居然可以连续3小时没有休息及吃东西，实在有点Super！
咦！
忽然觉得头有点昏，还有一丝恶心呢！
赶紧泡杯蜂蜜，吃片吐司面包，坐在椅子上休息了老半天才恢复。
询问过专家，这可不是因为校长年纪大所引起的，基本上，持续2小时以上的激烈运动，一定要补充“动力”——卡路里。
连续3小时的剧烈运动，没有休息，又没有吃东西，血糖消耗太多，此为暂时性的“血糖不足”，如果严重不足甚至会昏倒，不可不注意！
（注1）On road：指状况较好的路面，例如经过铺整的柏油路、Off Road：指未经人工整理的自然路面，例如山路、沙地、泥地、雪地等。
自行车的长途骑行的定义，往往都是100公里，或2小时以上，所以一定要补给动力能源！
否则一旦弹尽粮绝，不是脚软，就是昏倒。
基本上，公路赛选手至少每30公里（选手平均时速为30公里／小时），等于约1小时补给一次。
而登山车的车友，至少每1小时要补给一次。
因为Off Road坡度的关系不同于公路，故不能以公里数计。
如果没有吃东西，就会像校长一样，导致血糖不足引起头昏恶心了。
或是骑行了一阵子之后，发现双眼的焦距无法集中，把两条白线看成是三条线时，也极有可能是血糖不足所引起，最好赶快补充蜜水或葡萄糖水。
（太疲倦，脑部缺乏养分，也容易导致眼花，可下车休息平躺，将脚抬高，即可改善。）
所以不管是选手或是车友，都一定要养成补给动力和喝水的习惯！
其要领是：骑行前、骑行中以“少量多次”的补给为原则。

第一图书网, tushu007.com

<<自行车骑行宝典>>

编辑推荐

《自行车骑行宝典:单车学校教你的52堂课》为你解决这些单车运动中的常见问题，轻松入门，简单易学，兼顾了自行车运动中方方面面的细节，让你轻松玩转自行车！

第一图书网, tushu007.com

<<自行车骑行宝典>>

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