

《单车骑行完全攻略》

图书基本信息

书名：《单车骑行完全攻略》

13位ISBN编号：9787122221148

出版时间：2015-1-1

作者：姚加成

页数：322

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《单车骑行完全攻略》

内容概要

编辑推荐

《单车骑行完全攻略》一书由中国自行车协会秘书长 郭文玉美利达内销总部总经理 詹馥旗西班牙籍世界冠军 Jos é 挪威籍世界冠军 Gunn-Rita 联袂推荐激情时尚的单车骑行文化详细实用的单车保养技巧大量唯美的彩色实物图片一看就懂的单车骑行指南.....单车骑行达人必备时尚宝典！！

媒体推荐

单车运动低碳、环保，它应该成为城市一道亮丽的风景线，但任重道远，需要我们大力推广自行车文化，不断普及自行车运动，让更多的人认识到单车运动的魅力。这本书给了全民一次认识单车的好机会，更是单车运动爱好者不容错过的单车骑行教科书。

——中国自行车协会秘书长 郭文玉

我喜欢这本书，爱不释手，是因为这本书做得非常专业，非常漂亮，是单车图书中的“高上大”。每一个国民心中都应该有这样的概念“我因环保低碳而快乐”，相信这本书会让更多的人了解单车运动，更多的人加入到单车骑行的队伍中来，更多的人懂得怎样健康骑行，更多的人践行低碳环保的生活。非常感谢这本书的作者及创作团队给我们带来的视觉盛宴！

——美利达内销总部总经理 詹馥旗

Excellent compilations of essay about everything you should know about how bicycles could really change the world. I really recommend this book to anyone who is about to start riding and those who have been riding for a while.

——西班牙籍单车比赛世界冠军 Jos é

This book is a well-designed, extensive introduction to cycling, aimed mostly at beginners, but also with good ideas even for experienced cyclists.

——挪威籍世界冠军山地车天后 Gunn-Rita

单车骑行，践行低碳环保的健康生活短短数年，中国从自行车大国跨入了汽车大国的行列。汽车数量的迅猛增长给人们的出行带来方便快捷的同时，也令我们的交通越来越拥堵，蓝天与我们越来越远，健康越来越令人堪忧.....于是乎，顺应时代潮流的单车骑行运动重新回归，如今，爱上这项集时尚、低碳环保、健身于一体的运动人群越来越多。不过，相比专业的单车骑手，很多业余骑手缺少必要的技术指导及骑行安全知识的普及，给日常骑行带来安全隐患。安全、健康的骑行才是享受单车运动快乐的源泉。当我看到这本《单车骑行完全攻略》时，眼前一亮，被书中精美的画面深深吸引之后，心中曾掠过短暂的担忧：会不会华而不实呢？自己与单车打了这么多年的交道，对单车十分了解，其要求也甚高，严谨求实的作风已经成了习惯，带着挑剔的眼光阅读完本书，竟然有些爱不释手。首先，我为作者专业求实的精神感动，书中介绍的单车调校、维护保养，以及骑行技巧、骑行安全等都非常专业到位，而且内容通俗易懂，图文并茂，是一本很好的骑行指导书籍。其次，书中涉及的内容非常丰富，是一道骑行爱好者的开胃菜，在这里不仅能学到很多技术性知识，还能领略到骑行文化的魅力，字里行间流露出作者对单车骑行的热爱，醇厚真挚的感情跃然纸上，让人为之感动。真心希望那些爱好骑行者好好读一读这本书，一定会受益匪浅。此外，也希望越来越多的人喜欢上单车，爱上骑行，让我们一起来践行低碳环保的健康生活。

——美利达内销总部总经理 詹馥旗 于台湾

《单车骑行完全攻略》

作者简介

激情、浪漫、时尚、低碳是一种生活方式，随心、随性、随情、随愿是一种生活态度；骑上单车，来一场说走就走的骑行，做一个会享受生活的运动达人。

《单车骑行完全攻略》一书由中国自行车协会秘书长郭文玉、美利达内销总部总经理詹馥旗、西班牙籍单车比赛世界冠军Jos9、挪威籍世界冠军山地车天后Gunn-Rita 联袂推荐。

本书是骑行爱好者值得拥有的一部集骑行文化、骑行运动、骑行安全、骑行路线及单车调校保养维护于一体的单车骑行宝典。实用的内容、专业的讲解、精美的图片让您既能享受骑行的乐趣，又能欣赏大自然的美景！

《单车骑行完全攻略》

书籍目录

第一篇文化篇1

第1章爱上骑行1

单车的起源与发展2

骑单车已成为运动时尚3

留住骑行的激情与美丽5

爱上单车运动有理由8

单车上的人生感悟11

素养，与单车一起前行13

第2章单车的分类15

山地单车16

公路单车17

其他单车19

第3章单车在中国21

中国第一辆国产单车22

单车在中国的发展简史23

让单车文化重归大众24

中国公租单车26

单车运动在中国26

女人更爱骑行28

第4章单车在欧美31

欧美城市人的新潮：骑单车32

美国的“单车优先”计划33

打造单车城市34

瑞士：“单车之旅”带旺旅游35

英国：培养“骑单车的下一代”36

“骑”乐无穷的波兰37

单车运动在西方的兴起39

第二篇准备篇41

第5章单车购买技巧41

买品牌车还是组装车42

选择一辆适合自己的单车43

怎样选购单车46

如何购买折叠单车49

第6章车体部分51

单车各部分零件52

车架——单车的灵魂53

车架的材质55

车架的选购58

好车架的标准59

车把的选择60

把立高度的调节62

单车的基本设定63

车把的安装方法65

更换把立的方法67

坐垫的种类与构成69

坐垫的选购71

坐垫的调试72

坐管的种类	74
第7章传动部分	77
单车主轴及五通规格	78
中轴系统的种类	79
方孔中轴与花键中轴的拆卸方法	80
一体式中轴的安装	82
牙盘与曲柄	83
牙盘曲柄的卸装	84
飞轮的种类	87
飞轮的卸载与安装	87
脚踏的选择	90
脚踏的安装	92
链条的种类	93
链条长度的设定	94
链条的选择	96
链条的安装	97
第8章行动部分	101
单车轮组的组成	102
轮组的选购	103
正确使用快拆	104
组装车轮组	108
轮胎的种类与用途	110
外胎的分类	111
单车轮胎的拆装	113
单车轮圈调圈	122
第9章安全装置	127
常见的刹车的类型	128
刹车的选择	129
更换刹车线	130
油碟刹车油的更换	133
油碟刹车调整	137
第10章变速系统	141
单车的变速系统	142
前拨的种类	143
后拨的种类	144
前拨的调校	145
后拨的调校	147
第11章避震系统	149
避震系统的分类	150
避震前叉的分类与选择	151
更换前叉	152
气压前叉的调校	159
第12章单车的维修与保养	163
单车修理工具箱	164
链条的日常保养	169
哪些部位需要上油	173
补胎的方法	175
头盔的保养	178
单车的冬季保养	179

折叠单车的保养	182
第三篇运动篇	185
第13章骑行技巧	185
变速器的正确用法	186
防止爆胎的方法	187
户外骑行要准备充分	189
如何使用前刹车	191
女性骑友的特别策略	194
不同路面的骑行技巧	195
骑行的呼吸技巧	204
雨中骑行的技巧	206
冬季骑车技巧	208
雾霾天的骑行技巧	210
夏季骑行技巧	212
女性单车减肥法	215
团队骑行的技巧	216
骑行手语	218
骑行中遇狗的处理方法	223
第14章骑行装备	227
头盔	228
眼镜	231
骑行服饰	233
骑行手套	235
骑行鞋	236
骑行袜	238
骑行背包	239
骑行水壶	241
单车码表	242
单车照明设备	243
第15章骑行线路	245
远望莫高窟	246
重温丝路之旅	247
畅游青海湖	248
一路向北骑行漠河	249
骑行到天涯海角	250
浪漫香格里拉之行	251
美丽与危险相伴——川藏线	252
极限骑行路线——新藏线	253
第16章单车运动营养指南	255
单车活动，最佳补给食物	256
自行车比赛前的饮食	258
基础训练的饮食	261
间歇运动的饮食	262
长距离骑行的饮食	264
竞技比赛的饮食	264
连日骑行或越野的饮食	265
第17章自行车赛事	267
公路自行车比赛	268
山地自行车比赛	268

《单车骑行完全攻略》

场地自行车比赛	270
BMX小轮车比赛	273
国外公路自行车赛事	274
国内公路自行车赛事	278
第四篇安全篇	281
第18章骑行安全	281
怎样预防单车运动创伤	282
单车运动防晒伤	282
单车运动中皮肤损伤的处理	284
骑行前的热身运动	285
骑行中抽筋的处理方法	287
骑行中中暑的处理方法	290
骑行中发生扭伤的处理方法	291
预防骑行膝关节疼	293
预防“单车病”	294
脑震荡的表现及处理方法	296
判断伤员的情况	297
止血的方法	298
包扎伤口的的方法	300
骨折的处理方法	302
心肺复苏的方法	303
第19章单车防盗	307
单车防盗的方法	308
车锁的选购指南	309
单车上锁的方法	310
附录	312
附录1世界上最贵的单车	312
附录2全国部分单车俱乐部	316

《单车骑行完全攻略》

精彩短评

- 1、确实是美利达的广告书，但是还是有很多的骑行技巧，文化，知识。对于我这种入门都算不上的来说，很多东西也看不懂，不过确实能学到点东西
- 2、美利达广告书

《单车骑行完全攻略》

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:www.tushu111.com