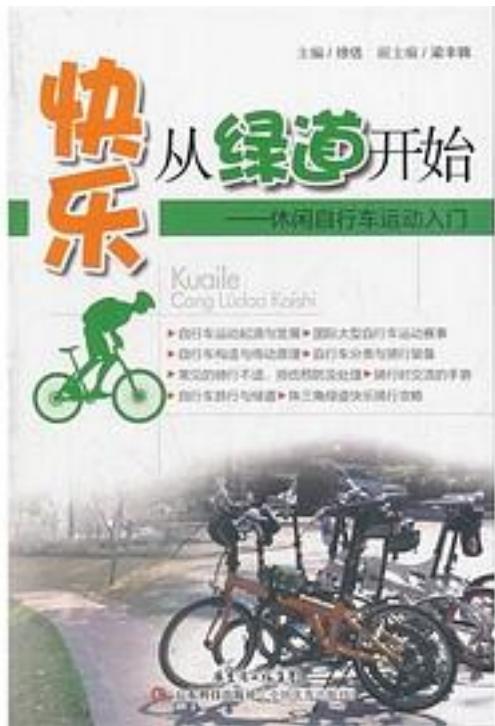


# 快乐从绿道开始



[快乐从绿道开始 下载链接1](#)

著者:徐佶

出版者:广东科技出版社

出版时间:2012-6

装帧:平装

isbn:9787535956781

从物质(能量)代谢、营养评估与支持、手术风险评估、病因学、代谢变化、临床表现、诊断与鉴别诊断、饮食疗法、药物治疗及外科治疗等各个方面系统讲解代谢性疾病诊治的方法。

作者介绍:

徐佶

博士,教授。广州体育学院体育教育系主任,体育教育国家级特色专业建设点、省级名

牌专业负责人之一，中国体育科学学会运动训练学分会田径专业委员会常委、广东体育社会学专业委员会常委。研究领域为体育教育训练学和休闲体育。已出版专著和教材共8种、译著1种,发表学术论文70余篇，主持和参与国家级、省部级及厅局级课题10多项，曾获省部级教学成果奖2项，先后参加国内外学术会议30余次，具有丰富的体育教学与休闲运动实践指导经验。

梁丰锦

硕士，自2005年起至今一直从事野外自行车运动，任广州体育学院自行车协会会长。曾参加广州亚运会自行车火炬传递（珠穆朗玛峰站），带领广州体育学院自行车协会参加“全国公路自行车公开赛”、“环青岛湖自行车赛”、“深圳国际自行车公开赛”、“广州市公路自行车公开赛”等赛事，并获得好名次。近年来，主持省厅的课题1项、院校课题7项,完成《珠三角绿道网的环游考察》工作。

目录: 自行车基本知识

一、自行车运动的起源与发展

二、自行车运动在中国

三、国际大型自行车运动赛事

1.奥运会自行车赛

2.自行车大满贯赛

3.环中国国际公路自行车赛

四、自行车运动的分类

1.场地赛

2.公路赛

3.越野赛

4.残疾人自行车赛

5.休闲自行车运动

6.小轮自行车运动

五、自行车的骑行装备

1.安全帽

2.骑行服装

3.骑行鞋

4.骑行手套

5.护眼镜

6.口罩

7.骑行背包

六、购车指南

1.购车的用途

2.适合旅行的车型

3.车型的选择

4.购车店的选择

5.品牌推荐参考

七、自行车传动原理

1.齿轮比

2.传动比（传动系数）

3.传动行程

八、自行车的构造

1.车架

2.车把

3.车座

4.变速器

5.车轮与脚踏

6.刹车系统和速度器

九、自行车的分类

- 1.公路自行车
- 2.山地自行车
- 3.场地自行车
- 4.速降自行车
- 5.越野公路自行车
- 6.旅行自行车
- 7.小轮自行车

## 骑行技能与提高

### 一、自行车骑行基本技术动作

- 1.踏蹬时身体的位置
- 2.踏蹬的3种方式
- 3.上下坡骑行动作
- 4.弯道骑行动作
- 5.刹车动作

### 二、自行车运动战术

- 1.竞赛运动战术
- 2.休闲运动战术
- 3.山地自行车骑行的技术

### 三、自行车运动的基本训练方法

- 1.身体素质训练的核心内容
- 2.体能训练的基本方法

### 四、自行车运动常见不适与损伤预防及处理

- 1.头痛
- 2.肩膀痛
- 3.脖子痛
- 4.腰痛
- 5.阳光灼伤
- 6.关节扭伤
- 7.膝关节痛
- 8.抽筋
- 9.手臂不适
- 10.会阴部不适

### 五、自行车运动的营养补充与运动后恢复

- 1.合理补充营养
- 2.按摩放松
- 3.温水浴

### 八、自行车的保养

- 1.保养与合理使用
- 2.自行车内胎的修补

### 休闲绿道骑行

#### 一、自行车旅行

- 1.自行车旅行的有点
- 2.自行车旅行的计划
- 3.安全出行的要点

#### 二、快乐出行——自行车绿道简介

- 1.绿道的定义与分类
- 2.绿道的主要功能
- 3.国内外绿道建设发展概况
- 4.绿道快乐骑行的技巧
- 5.骑行时交流的8种手势

#### 三、珠三角地区绿道快乐骑行

#### 四、珠三角8市绿道网骑行指南

- 1.广州段绿道

- 2.广州段绿道途经景点
  - 3.深圳段绿道
  - 4.深圳段绿道途经景点
  - 5.珠海段绿道
  - 6.珠海段绿道途经景点
  - 7.佛山段绿道
  - 8.佛山段绿道途经景点
  - 9.惠州段绿道
  - 10.惠州段绿道途经景点
  - 11.东莞段绿道
  - 12.东莞段绿道途经景点
  - 13.中山段绿道
  - 14.中山段绿道途经景点
  - 15.江门段绿道
  - 16.江门段绿道途经景点
  - 17.肇庆段绿道
  - 18.肇庆段绿道途经景点
- 主要参考文献
- • • • • (收起)

[快乐从绿道开始](#) [下载链接1](#)

## 标签

自行车

绿道

休闲

## 评论

[快乐从绿道开始](#) [下载链接1](#)

## 书评

---

[快乐从绿道开始 下载链接1](#)