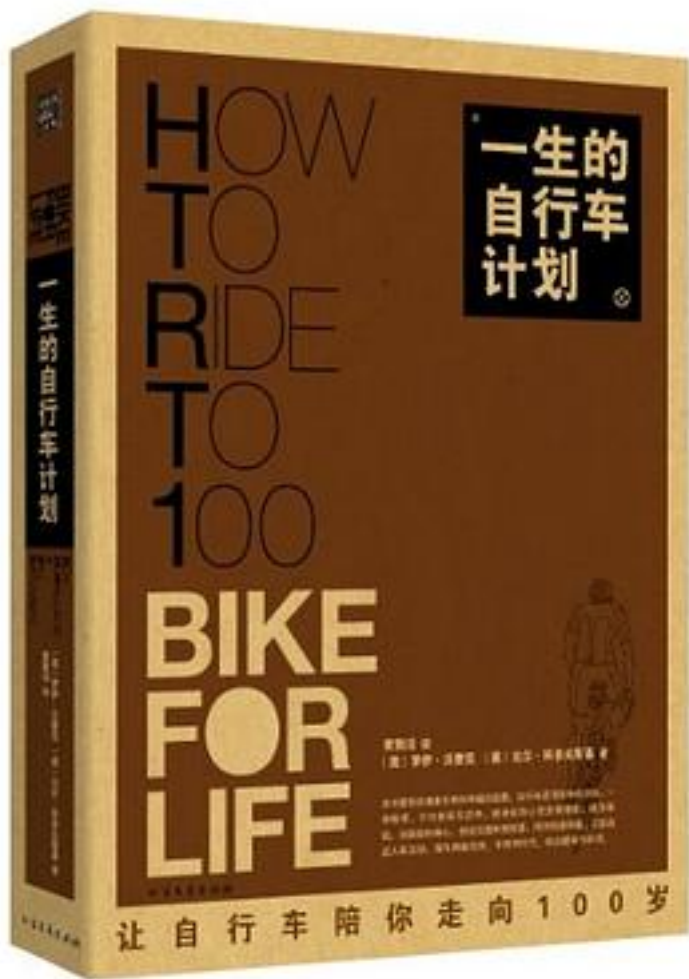


一生的自行车计划



[一生的自行车计划_下载链接1](#)

著者:罗伊·沃雷克 比尔·科多夫斯基

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2012-11

装帧:

isbn:9787531729051

《一生的自行车计划》内容简介：骑车技巧：爬坡、转弯、下坡等关键技巧，由外行变

内行，由骑士变成真正的高手。自行车调整：把自行车调整到最适合你身体的状态，以最自然的姿势，发挥最大踩踏效率。骑车饮食法：运动时该吃什么、怎么吃，以及环法车手的高能量饮食策略。

飞轮课：飞轮课程有何魅力，为何能把死硬派运动员带到室内，把原先不骑车的人带到户外？

训练法：顶尖教练的周期训练法让你达到最佳体能，参加铁人三项赛也不怕。

重量训练：减缓肌肉质量流失、抗老化、锻炼肌力，不能不提重量训练。

生存指南：如何在都市中骑车、遇到雷雨怎么办……以及膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症等自行车骑士不能不预防的问题……

百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行……多彩多姿的自行车活动

12位传奇人物的专题：谁洞察自行车产业先机、摔断全身骨头也要骑车的下坡赛女神、改变美国自行车界的工作狂教练……

作者介绍:

罗伊·沃雷克，曾骑上万里路横越北美、欧洲和新西兰，完成世上数一数二艰难的自行车赛。长期担任自行车、健身、铁人三项杂志的编辑和专栏作家，著有自行车旅游书。

比尔·科多夫斯基，《铁人三项》等多本运动杂志创办人，在美国西部进行无数次长程旅行。对政治议题、国际形势极为关注，相关著作曾获“哈佛金匠书奖”。

目录: 前言

第1章 训练 通过设定目标、周期训练法、重量训练和瑜伽，让身体更强健

第2章 技巧 骑得更快、更安全、更漂亮的技巧

第3章 室内飞轮 善用室内飞轮课程，成为更优秀的户外骑士

第4章 骑车的饮食法 高能量饮食的策略和科学

第5章 抗老作战

想在40岁、60岁、80岁都还保持年轻健康吗？秘诀：光靠骑车是不够的！

第6章 自行车与亲密关系 骑车与性功能障碍：简单解决硬（不）起来的问题

第7章 自行车调整：骑车的根本 适当调整，舒适骑乘、增加动力、预防伤害

第8章 预防与治疗 骑自行车两大伤害的预防与治疗：骑士膝和骑士背

第9章 自行车骑乘与骨质疏松症 如何预防骨质流失

第10章 动机与精神锻炼

如何用正面思考、想象、呼吸控制、训练日志、创意骑乘和时间管理制胜

第11章 骑车与精神状态

骑车可以赶走——或带来负面情绪。运动员如何平衡运动时的心情起伏

第12章 踩动家庭关系 如何兼顾骑车与家人

第13章 生存技巧

碰上抢匪、暴风雨、粗心驾驶、疯狗及其他突如其来的危险时，该如何自保

第14章 旅程

百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行……多彩多姿的自行车活动激励我们

人物专题 盖瑞·费雪 身为登山车教父

约翰·豪尔 无所不能的男人

强尼·高柏 引领自行车至另一个境界

约翰·西尼波帝 迈向一百岁

奈德·欧沃伦德 平衡大师

麦克·辛亚德 在登山车上找到未来
 艾迪·毕 改变美国自行车界的工作狂教练
 吉米·欧屈维兹 运动经理人
 玛莉莎·吉欧芙 火力全开、永远追寻全新挑战
 派崔克·欧葛瑞帝 多骑、多休息、多写、多画
 玛拉·史翠普 下坡赛冠军的科学博士
 里奇·怀特 自行车传道士
 名词解释
 注释
 名词对照
 全国自行车协会网址
 自行车网址大全
 全国自行车品牌一览表
 [\(收起\)](#)

[一生的自行车计划_下载链接1](#)

标签

自行车

运动

骑行

旅行

单车

运动医学

投骑所好

生活

评论

骑车人实用宝典，从营养到训练，很全面了，说没用的一年骑车时间加起来大概不超过3天，专业运动员另说。。。开本太大、用纸太差扣1星。。。

内容全面，教人热血。人物专题尤其好玩儿。

非常全面，包括生活方式都写进去了，是不错的参考书。可以用一生。

自行车训练的目标、计划和技巧；骑行高手的经历故事。还有重力训练、饮食；正面思考、想象、呼吸控制、训练日志、创意骑行、时间管理制胜；如何兼顾骑车与家人。

一生总是有很多计划

没什么用，全是文字，实际经验不多。

再买本给mew 值得放在身边多翻翻

这种书的唯一问题就是有些建议不适合中国国情

还不错

定价偏高，内容有些乱，总体来说是本不错的书！

当小故事看 很多观念从今天的角度来看有点过时

挺实用

简介较多

细节做的不错，骑行爱好必备。

爱自行车的人，这书值得一看。大家一起骑到不会老！

一本花了四年读完的书，确实需要一辈子来消化才行。

运动，身体健康

[一生的自行车计划_下载链接1](#)

书评

曾骑行上万里路横越北美、欧洲和新西兰，完成了各式各样艰难卓绝的自行车赛大神罗伊沃雷克是写了这本有关自行车骑行和自行车手的书。全书有训练技巧，自行车调整技巧，精神锻炼，饮食，生存技巧，以及12位自行车的大神的专题。适合爱好自行车的人深入阅读以更好地了解自行车，也适...

随手翻书，翻到这本。朋友有是自行车迷，再加上自己也骑过好几辆自行车，便抱着系统地长知识的态度，了解一下这位曾骑万里路横越北美，欧洲和新西兰的铁人罗伊沃雷克及他自己自行车人生。
如果想了解自行车训练及技巧，本书开篇即是。骑自行车要注意的饮食法，将自行车运

动...

[一生的自行车计划_下载链接1](#)