

# 山地车圣经



[山地车圣经 下载链接1](#)

著者:Brian • Lopes

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787115342324

《山地车圣经——骑行技术完全手册》全面详细地介绍了山地车骑行技巧，包括山地车的选择和调校，正确的骑行姿势以及高效合理的踩踏方法，免跳、压抬和飞越等山地车技巧。《山地车圣经——骑行技术完全手册》还针对各种地形，比如弯道、陡坡和崎岖路面等给出了极具价值的技术指导。作者最后还介绍了XC越野、速降、4X、DS等多种比赛形式，并提供了适用于不同比赛形式的比赛技巧。

这是一本所有自行车爱好者的必读手册，尤其对于山地车爱好者而言更是不可多得。随着国内骑行热度的不断升高，自行车爱好者群体迅速壮大，但目前针对自行车骑行技术的书籍却极度欠缺，一些自行车爱好者经过自己的摸索也总结出了一些经验，但不成体

系。《山地车圣经——骑行技术完全手册》就是针对这种情况，引进国外系统的山地车骑行知识，为自行车爱好者提供最专业的技术指导，让所有自行车爱好者能骑得更快更好更安全，更有自信！

作者介绍:

目录: 目 录

第1章 选择你的“武器” 7

购买合适的山地车 8

硬尾车还是全避震车 8

选择与骑行风格相符的山地车 11

了解车架的几何结构 18

依据自己的骑行风格调校山地车 21

山地车设置 24

第2章 人车合一 43

学习如何接触山地车 44

进攻姿势 46

优化平衡感 49

身体位于两轮之间 50

向下施力和向上收力 55

上车和下车 59

第3章 创造强大动力 61

一个完美的踩踏行程 62

创造无穷动力的技巧 66

坐姿踩踏 67

站姿踩踏 67

冲刺 68

高踏频致胜 70

像冠军一样换挡 70

第4章 刹得更好，骑得更快 73

了解自己的刹车距离 76

控制不必要的刹车 78

攻克刹车颠簸带 79

第5章 切过所有弯道 81

掌握每个弯道的基本要点 82

选择正确路线 85

正确的侧倾角度 88

转弯墙攻略 93

水平弯道攻略 95

斜面向下弯道攻略 96

发卡弯攻略 97

在松滑地面侧滑过弯 98

压抬转弯墙获取额外速度 99

处理漂移 99

第6章 独轮骑和跳跃 103

抬前轮 104

抬后轮 109

跳过小障碍物 111

跳过大障碍物 112

踩踏兔跳 116

跳上岩石台阶 117

第7章 通过压抬获取速度 119

什么是压抬 120  
哪里可以压抬 120  
为什么要压抬 121  
压抬的种类 122  
利用压抬在单个馒头坡加速 122  
利用压抬在单个馒头坡保持速度 123  
利用后轮滑压抬通过双馒头坡 124  
在弯道中压抬 125  
压抬在林道中的实际运用 126  
牢记在心 126  
第8章 如一片羽毛般飘落 131  
平稳落地 132  
下坡时的高速下落差 133  
慢速下落差并在平地落地 135  
跳入半管 137  
第9章 轻盈飞越 139  
学习飞越 140  
找到自己的飞越风格 147  
应对各种土坡 151  
第10章 在任何道路上享受流畅 163  
看得更清，骑得更快 164  
选择最佳路线 166  
调整速度 168  
保留一定实力 169  
全情投入 169  
追寻流畅境界 171  
知道自己为什么骑车 175  
第11章 应付疯狂地形 177  
不必要的崎岖度 178  
应对湿滑路面 180  
应对松软路面 182  
远离沟槽 184  
骑行窄木道 185  
第12章 避免受伤 189  
慢性损伤 190  
急性损伤 191  
远离麻烦 191  
常见错误及改正方法 194  
脱离困境的方法 199  
5项最佳训练 202  
一辈子都要狂冲 204  
第13章 像冠军一样比赛 205  
振奋精神 206  
四人争先赛(bikercross) 213  
双人回转对抗赛(dual slalom) 219  
速降赛(downhill) 222  
XC越野赛(cross-country) 227  
超级翻山赛(super D) 230  
24小时耐力赛(24-hour races) 233  
中英文对照术语解析 239  
照片提供者声明 245  
• • • • • ([收起](#))

标签

单车

运动

工具书

体育

cycling

技巧

山地圣经

Have

评论

高中开始喜欢自行车运动，那时读的。

-----  
自行车 运动

-----  
实用性强

-----

没读过

-----  
[山地车圣经\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[山地车圣经\\_下载链接1](#)