

一生的自行车计划（修订版）



[一生的自行车计划（修订版）_下载链接1](#)

著者: (美) 罗伊·沃雷克

出版者:

出版时间: 2015-6

装帧: 平装

isbn: 9787535290113

自行车是很独特的运动，不但能延年益寿，还能促进人际互动。骑车跨越性别、年龄和

时代，结合健身与休闲。《一生的自行车计划》用新颖的观点探讨骑自行车可能遇到的问题，包括训练、技巧和运动营养学等，以及骑自行车人时常忽略的问题：骨质疏松、两性关系、忧郁症、性功能障碍、膝盖和背部保健。

《一生的自行车计划》不是一本自行车百科全书，但它却堪称一本生活方式百科全书。无论你骑行水平多高，它都将激励你骑得更多、更好、更长，尤其能让你活得更健康、更长寿。

骑车技巧：有效爬坡、安全下坡、漂亮转弯。

自行车调整：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。

飞轮课：善用室内飞轮课程，成为更优秀的户外骑士。

训练法：顶尖教练的周期训练法让你达到最佳体能。

重量训练：减缓肌肉质量流失、抗老化、锻炼肌力。

生存指南：如何在都市中骑车、遇到雷雨怎么办……

本书介绍了自行车运动中常见的如膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症等自行车骑士不能不预防的问题；描述了百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行等丰富多彩多姿的自行车活动；讲述了12位传奇人物的专题。由十几位专业车手、教练、技师亲授经验和技巧，配插图讲解，全面、专业、实用。

★圣经级别读物

★诚品畅销书

★让自行车陪你走向100岁！

★一本全球关于自行车最权威的书！

★《一生的自行车计划》涉及骑车技巧、自行车调整、飞轮课、训练法、重量训练、生存指南等内容。

作者介绍:

(美) 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”。

(美) 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《铁人三项》等杂志的编辑和专栏作家，著有自行车旅游书。

目录: 前言 PAGE004

第1章 PAGE015 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 PAGE063 技巧 骑得更快、更安全、更漂亮的技巧

第3章 PAGE087 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 PAGE117 骑车的饮食法 高能量饮食的策略和科学

第5章 PAGE161 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 PAGE205 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 PAGE239 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 PAGE267 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 PAGE315 自行车骑乘与骨质疏松症 如何预防骨质流失
第10章 PAGE343 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 PAGE363 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 PAGE385 踩动家庭关系 如何兼顾骑车与家人
第13章 PAGE427 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 PAGE447 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 PAGE054 盖瑞·费雪 身为登山车教父
PAGE077 约翰·豪尔 无所不能的男人
PAGE107 强尼·高柏 引领自行车至另一个境界
PAGE146 约翰·西尼波帝 迈向一百岁
PAGE195 奈德·欧沃伦德 平衡大师
PAGE227 麦克·辛亚德 在登山车上找到未来
PAGE257 艾迪·毕 改变美国自行车界的工作狂教练
PAGE308 吉米·欧屈维兹 运动经理人
PAGE333 玛莉莎·吉欧芙 火力全开、永远追寻全新挑战
PAGE358 派崔克·欧葛瑞帝 多骑、多休息、多写、多画
PAGE380 玛拉·史翠普 下坡赛冠军的科学博士
PAGE414 里奇·怀特 自行车传道士
PAGE468 名词解释
PAGE471 注释
PAGE473 名词对照
PAGE480 全国自行车协会网址
PAGE483 自行车网址大全
PAGE492 全国自行车品牌一览表
· · · · · (收起)

[一生的自行车计划（修订版） 下载链接1](#)

标签

运动

自行车

评论

[一生的自行车计划（修订版） 下载链接1](#)

书评

[一生的自行车计划（修订版） 下载链接1](#)