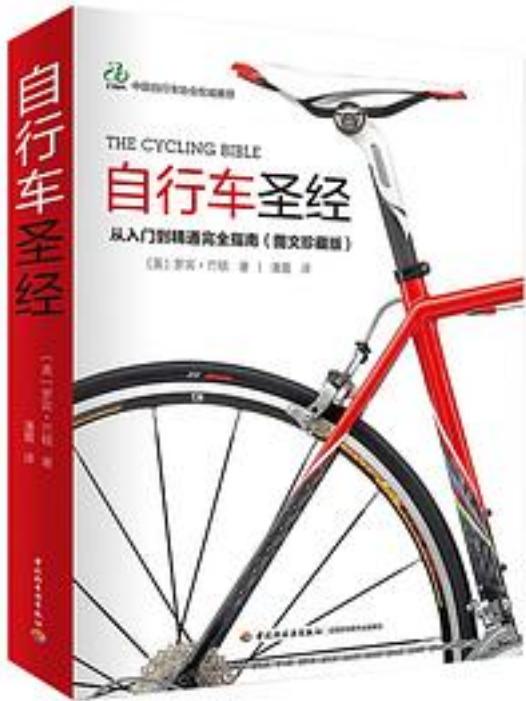


# 自行车圣经



[自行车圣经 下载链接1](#)

著者:[英]罗宾 · 巴顿

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2017-1-1

装帧:精装

isbn:9787518411733

《自行车圣经》涵盖从入门级如何购买适合自己的自行车，以及为参加第yi场比赛做什么准备的丰富内容。不仅包括细致的教程分步解析必要的骑行技巧，而且还有来自专家的关于骑行安全和保持健身效果的指导。此外，《自行车圣经》还介绍了基础的自行车设定与维修，并演示了如何快速修理自行车的内容。自行车旅行部分则推荐了世界各地\*有趣的一些骑行地，既包括适合家庭和朋友出行的大众骑行路线和著名的自行车赛事路线，也包括惊险刺激的风光骑行探险路线和\*山地自行车骑行圣地。

作者介绍:

## 目录: 概述

### 概述

如何使用这本书

## CHAPTER1 自行车

自行车历史

自行车概述

车架

车架: 材料

接触点: 车座

接触点: 车把、脚踏

公路自行车

旅行车

硬尾山地自行车

全避震山地自行车

城市自行车、折叠自行车和平把公路自行车

儿童自行车

载货自行车和双人自行车

专业自行车

选择大小

自行车尺寸和设定

专业设定

购买自行车

安全: 车锁、标签和跟踪

## CHAPTER2 装备

服装: 城市通勤

服装: 公路竞赛

服装: 山地越野

女性专用装备

专业骑行鞋

头盔

儿童骑乘装备

山地自行车装备

附件: 车灯

附件: 小工具

## CHAPTER3 技术与安全

学习骑车

成年人学习骑车

和孩子一起骑车

家庭骑行

饮食

骑行前检查

骑车要带什么

道路知识: 安全骑行

城市骑行

城市潜在危险

自行车技巧

高级公路骑行: 如何踩踏

高级公路骑行: 如何爬坡

高级公路骑行: 如何下坡

高级公路骑行: 如何转弯

高级越野骑行: 爬坡与转弯

高级越野骑行: 速降

高级越野骑行：跳跃和障碍

CHAPTER4 健身与营养

重操旧骑

健身基础知识

骑行体质

体能测试

设定目标

训练：无车训练

训练：有车训练

带病骑行：哮喘与糖尿病

避免损伤：热身

避免损伤：疼痛

饮食：吃什么

饮食：避免“撞墙”

补水

CHAPTER5 竞赛

巡回赛

大环赛 (Grand Tours)

古典赛

比赛日程：公路车

比赛日程：山地车

非传统赛事

参赛选手

团队

比赛

这样你也想参加比赛？

骑游赛 (Sportives)

山地车骑行

小轮车 (BMX)

公路越野 (Cyclo-cross)

场地赛 (Track cycling)

CHAPTER6 自行车目的地

神圣隘口，永远的阿尔卑斯山

那些山：比利牛斯山脉

旺度山 (Mont Ventoux)

专业训练圣地：马洛卡岛 (Mallorca)

骑行城市：哥本哈根

骑行城市：巴黎

骑行城市：伦敦

骑行城市：波特兰

骑行城市：纽约

骑行城市：墨尔本

山地自行车圣地：加利福尼亚

山地自行车圣地：科罗拉多

山地自行车圣地：不列颠哥伦比亚省

山地自行车圣地：新西兰

山地自行车圣地：苏格兰

山地自行车圣地：威尔士

山地自行车圣地：阿尔卑斯山

轻松骑行：欧洲

轻松骑行：新西兰&澳大利亚

轻松骑行：美国

史诗骑行：亚洲

史诗骑行：欧洲

史诗骑行：美国&加拿大

史诗骑行：环球骑行

计划骑行旅程

自行车托运

CHAPTER7 保养

工具：基本和高级

基本规则：清洁和润滑

问题诊断：磨损与损坏

出发之前：基础知识

维修：在路上

驾驶舱：把立、车把、座杆和车座

刹车：卡钳、碟刹和V刹

脚踏、曲柄和中轴

传动系统

车轮

避震系统

后避震系统

词汇表

• • • • • (收起)

[自行车圣经 下载链接1](#)

## 标签

自行车

英国

骑行

图书馆

可预借

akb

NFic

## 评论

作者：不知名、2； 装帧开本手感：精装开本较大、4； 画面图像清晰度：有彩图、5；  
印刷字体：清楚字体、4； 内容：介绍全面、4； 厚度：薄、3；  
价格：稍贵、2； 总体还行，介绍得不错

真.零基础小白入门书，身边没有靠谱的资深骑手带的话，用这本书起步还是很不错的。主要介绍公路车和山地车，从选车、调整、装备、训练、伤痛、营养、赛事、维修都覆盖了，很全面。同时，细致到头盔的绑带和下巴之间要留1cm（头盔使用指南上都没有，导致第一次扣带夹到了脖子TT）。偶尔还会有点小幽默（比较冷），感觉作者是个蛮可爱的老爷爷。

[自行车圣经 下载链接1](#)

## 书评

[自行车圣经 下载链接1](#)