

单车圣经



[单车圣经_下载链接1](#)

著者:美骑图书

出版者:

出版时间:2016-4-1

装帧:精装

isbn:9787111521624

《单车圣经
山地车》是山地车的完全指南，是车手、品牌商、技师等专业人士经验和技巧的结晶。书中内容全面、专业、实用，并配有千余张精美彩色插图，可以让车友轻松掌握主流山地车车型特点、配件及装备，调校维修保养，骑行技巧，体能训练等知识和技能，以及

山地车相关国际赛事规则。

《单车圣经

山地车》是山地车爱好者必备的技术工具书和骑行指导书，无论是入门级车友、高级玩家，还是经常参与赛事的业余选手，或是专业车店技师，都能从中获益。

作者介绍:

目录: 名家推荐

作者简介

前言

第一章 山地车概述与分类

1 / 山地车发展史

2 / 中国山地车发展历程

3 / 山地车的定义和分类

4 / 山地车的整车购买与DIY 组装

第二章 山地车的制作与设计

1 / 山地车的车身材料

2 / 铝合金车架管材的加工技术

3 / 软尾车架的避震结构

第三章 山地车零部件

1 / 车架

2 / 避震系统

3 / 轮组和轮胎

4 / 刹车系统

5 / 变速系统

6 / 山地车把组

7 / 座管与坐垫

8 / 脚踏

第四章 山地车装备

1 / 头盔

2 / 眼镜

3 / 手套

4 / 护具

5 / 骑行鞋

6 / 骑行服

7 / 骑行背包

8 / 户外运动摄像机

9 / 其他装备

第五章 山地车维护与调整

1 / 车架转点培林的维护

2 / 避震前叉的基本调整与维护

3 / 后避震的基本调整与维护

4 / 碗组的清洁与上油

5 / 车把和座管的调整与安装

6 / 变速手柄的维护

7 / 前拨的基本维护与调整

8 / 后拨的维护与调整

9 / 刹车系统的维护

10 / 牙盘与中轴的拆装

11 / 飞轮的维护与保养

12 / 链条的维护与设定

- 13 / 轮组的维护与保养
- 14 / 花鼓的常规保养
- 15 / 轮组的编制方法
- 16 / 坐垫的调整
- 17 / 脚踏的维护与保养
- 18 / 把套的安装

第六章 山地车骑行技巧

- 1 / 正确的骑行姿势
- 2 / 安全地摔车
- 3 / 有效地踩踏
- 4 / 正确使用变速
- 5 / 控制速度
- 6 / 自信地过弯
- 7 / 从容面对各种地形
- 8 / 平稳地跳过土坡
- 9 / 骑行中的观察
- 10 / 征服崎岖地形的骑行技巧
- 11 / 安全的腾空和着地技巧
- 12 / 安全地腾跃
- 13 / 综合运用各种技术

第七章 骑行训练

- 1 / 有氧代谢能力训练
- 2 / 无氧代谢能力训练
- 3 / 山地车手的训练计划

第八章 骑行的准备、恢复与伤痛处理

- 1 / 运动前的自我评估
- 2 / 山地车运动前的热身准备
- 3 / 骑行后的放松与恢复
- 4 / 骑行伤痛的处理

附录

- 附录A / 国内外山地车公园与赛道
- 附录B / 世界重要的山地车比赛与名将
- 附录C / 山地车相关英文词汇

致谢辞
• • • • • [\(收起\)](#)

[单车圣经_下载链接1](#)

标签

骑行

山地车

自行车

运动

评论

美骑网出品的，比较体系的对单车结构的讲解及维护，还有各种骑行方式。

很全面，也好看，但没啥用。

很赞，知识全面丰富，山地车骑行百科。

全面的山地车攻略宝典，并非山马党的选择哈哈

[单车圣经 下载链接1](#)

书评

这书看完也有一年多了，当时我买这本书的时候，正是我对于骑行旅游最有热情的时候。那时我甚至连骑行线路都规划好了，我希望那次旅行一切都是完美的，我希望能自己组装一辆山地车，用它跑完那次旅行，我希望在那次旅行中遇到的问题，都可以在掌控之内。所以当时我买这本书的时...

[单车圣经 下载链接1](#)