

《快乐从绿道开始》

图书基本信息

书名：《快乐从绿道开始》

13位ISBN编号：9787535956781

10位ISBN编号：7535956785

出版时间：2012-6

出版社：广东科技出版社

作者：徐佶

页数：134

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《快乐从绿道开始》

内容概要

从物质（能量）代谢、营养评估与支持、手术风险评估、病因学、代谢变化、临床表现、诊断与鉴别诊断、饮食疗法、药物治疗及外科治疗等各个方面系统讲解代谢性疾病诊治的方法。

《快乐从绿道开始》

作者简介

徐佶 博士，教授。广州体育学院体育教育系主任，体育教育国家级特色专业建设点、省级名牌专业负责人之一，中国体育科学学会运动训练学分会田径专业委员会常委、广东体育社会学专业委员会常委。研究领域为体育教育训练学和休闲体育。已出版专著和教材共8种、译著1种,发表学术论文70余篇，主持和参与国家级、省部级及厅局级课题10多项，曾获省部级教学成果奖2项，先后参加国内外学术会议30余次，具有丰富的体育教学与休闲运动实践指导经验。

梁丰锦 硕士，自2005年起至今一直从事野外自行车运动，任广州体育学院自行车协会会长。曾参加广州亚运会自行车火炬传递（珠穆朗玛峰站），带领广州体育学院自行车协会参加“全国公路自行车公开赛”、“环青岛湖自行车赛”、“深圳国际自行车公开赛”、“广州市公路自行车公开赛”等赛事，并获得好名次。近年来，主持省厅的课题1项、院校课题7项,完成《珠三角绿道网的环游考察》工作。

书籍目录

自行车基本知识

一、自行车运动的起源与发展

二、自行车运动在中国

三、国际大型自行车运动赛事

1.奥运会自行车赛

2.自行车大满贯赛

3.环中国国际公路自行车赛

四、自行车运动的分类

1.场地赛

2.公路赛

3.越野赛

4.残疾人自行车赛

5.休闲自行车运动

6.小轮自行车运动

五、自行车的骑行装备

1.安全帽

2.骑行服装

3.骑行鞋

4.骑行手套

5.护眼镜

6.口罩

7.骑行背包

六、购车指南

1.购车的用途

2.适合旅行的车型

3.车型的选择

4.购车店的选择

5.品牌推荐参考

七、自行车传动原理

1.齿轮比

2.传动比（传动系数）

3.传动行程

八、自行车的构造

1.车架

2.车把

3.车座

4.变速器

5.车轮与脚踏

6.刹车系统和速度器

九、自行车的分类

1.公路自行车

2.山地自行车

3.场地自行车

4.速降自行车

5.越野公路自行车

6.旅行自行车

7.小轮自行车

骑行技能与提高

一、自行车骑行基本技术动作

- 1.踏蹬时身体的位置
- 2.踏蹬的3种方式
- 3.上下坡骑行动作
- 4.弯道骑行动作
- 5.刹车动作

二、自行车运动战术

- 1.竞赛运动战术
- 2.休闲运动战术
- 3.山地自行车骑行的技术

三、自行车运动的基本训练方法

- 1.身体素质训练的核心内容
- 2.体能训练的基本方法

四、自行车运动常见不适与损伤预防及处理

- 1.头痛
- 2.肩膀痛
- 3.脖子痛
- 4.腰痛
- 5.阳光灼伤
- 6.关节扭伤
- 7.膝关节痛
- 8.抽筋
- 9.手臂不适
- 10.会阴部不适

五、自行车运动的营养补充与运动后恢复

- 1.合理补充营养
- 2.按摩放松
- 3.温水浴
- 4.充足的睡眠

八、自行车的保养

- 1.保养与合理使用
- 2.自行车内胎的修补

休闲绿道骑行

一、自行车旅行

- 1.自行车旅行的有点
- 2.自行车旅行的计划
- 3.安全出行的要点

二、快乐出行——自行车绿道简介

- 1.绿道的定义与分类
- 2.绿道的主要功能
- 3.国内外绿道建设发展概况
- 4.绿道快乐骑行的技巧
- 5.骑行时交流的8种手势

三、珠三角地区绿道快乐骑行

四、珠三角8市绿道网骑行指南

- 1.广州段绿道
- 2.广州段绿道途经景点
- 3.深圳段绿道

- 4.深圳段绿道途经景点
 - 5.珠海段绿道
 - 6.珠海段绿道途经景点
 - 7.佛山段绿道
 - 8.佛山段绿道途经景点
 - 9.惠州段绿道
 - 10.惠州段绿道途经景点
 - 11.东莞段绿道
 - 12.东莞段绿道途经景点
 - 13.中山段绿道
 - 14.中山段绿道途经景点
 - 15.江门段绿道
 - 16.江门段绿道途经景点
 - 17.肇庆段绿道
 - 18.肇庆段绿道途经景点
- 主要参考文献

章节摘录

首先，骑自行车旅行灵活自如，开支低廉。车随人愿，行动自主。时间、路线全由自己支配和选择。与徒步旅行相比，便于携带物品，免去肩背手提之苦。如果进入没有机动交通工具的地区，自行车灵活方便的优越性就更加突出。骑自行车外出旅行免去了购车、船票的麻烦，更不误车、船之虑。乘坐其他交通工具都要受时间、旅程、路线、停靠站等条件的限制。如果想中途停下，仔细看看某处的风景，乘列车、汽车等一般是不行的。此外，从经济上看，自行车旅行基本不用花交通费用，比较省钱。其次，自行车骑行不只是一种运动，更是愉悦心灵的方式。自行车旅行可以做到不限时间、不限速度，旅途中可以随心所欲地自我控制行程快慢，对于感兴趣的地方和景观可以慢下来仔细观察，较少受他人影响和限制，便于骑行者广泛深入地接触社会和大自然，更真切地了解不同地域的风俗人情，欣赏自然和人文景观，真正做到放飞心情，娱乐身心。最后，自行车旅行是一种极好的体力和意志的锻炼，对身心健康十分有利。自行车旅行过程中身体进行着“有氧运动”，而有氧运动的最大特点是增加心肺功能与增强肌肉力量。在骑行过程中，由于自行车运动的特殊要求，两腿不断进行动力性工作，下肢的血液供给量较多，心率的变化也依据踏蹬动作的速度和地势的起伏而不同，有利于使心肌发达，心肌收缩有力，血管壁的弹性增强。与此同时，骑行时人体肺部通气量增大，肺活量和肺的呼吸功能得到提高，从而起到改善人体心肺功能和耐力性的作用。此外，自行车骑行还能锻炼肌肉力量与关节灵活性，达到减月巴与匀称身材的健美效果，起到预防大脑老化、提高神经系统敏捷性的作用。英国一项研究表明，经常骑自行车的人，健康状况相当于比自己年轻10岁。

自行车旅行是一项有氧运动，可使得人体血液循环加速，大脑摄入更多的氧气；自行车旅行是一项融人大自然的旅行，它自由自在的骑行，想停就停，想走就走，向着目标前进，不在乎旅行的终点，在乎的是沿途的风景和欣赏风景的心情；自行车旅行是一种生活的态度，一种经历，一种心情或是一种人生的追求。一辆自行车，一份行囊，外加快乐心情，准备好就可约齐朋友一起上路。

《快乐从绿道开始》

精彩短评

- 1、图文并茂的自行车指导书，对于珠三角的自行车爱好者来说很实用
- 2、跟儿子买的，没啥可看的，大部分是广州的路线图，没参考价值
- 3、与其他的骑行不一样之处，有绿道指导部分。适合团队出游的绿道指导编。可以试一试，绿道骑行...绿道骑行很不错，看田野..

《快乐从绿道开始》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com