

《山地自行车》

图书基本信息

《山地自行车》

内容概要

山地自行车运动是一项新兴的时尚运动项目。近年来，这项运动深受世界各地人们尤其是青少年朋友们的欢迎。

本书由经验丰富的山地自行车高手执笔撰写，对山地自行车运动的训练提供了详尽的、阶梯式的指导，详细地讲述了基本的骑行技巧、应对各种复杂地形的操作方法、车手的科学训练计划、比赛规则、受伤后的急救措施、车辆的维护与保养等实用技能和知识。此外，本书还进一步介绍了旨在增强冒险性的高级骑行技巧。

书中所有的训练步骤，都配有精确而漂亮的插图和照片。对于初学者，本书是实用的工具书。对于有经验者，它也是有价值的参考书。

《山地自行车》

作者简介

苏珊娜·米尔斯和赫尔曼·米尔斯二人都是山地自行车运动的爱好者和积极推广者。他们不仅参加加家级别的自行车比赛，还在南非共和国境内组织成立了许多山地自行车运动俱乐部。目前，苏珊娜·米尔斯担任非洲最著名的自行车运动杂志《骑车》的主编，赫尔曼·米尔斯任技术编辑。

《山地自行车》

书籍目录

- 1 自行车运动
 - 2 山地自行车运动的装备
 - 3 基本骑车技巧
 - 4 增强冒险性
 - 5 锻炼身体
 - 6 山地自行车的维修与保养
 - 7 骑车安全
 - 8 世界骑车胜地
- 联系机构
自行车运动术语

《山地自行车》

精彩短评

- 1、入门
- 2、写得还不错，当作入门书读读，收益还是有的。
- 3、挺薄，俺想知道公路自行车知识...
- 4、对于新手来说非常好的书，翻译水平比同本书《山地车运动手册》要好很多。
- 5、对自行车运动的技巧讲的比较细，其中对几种常见动作技巧做了很好地指导。
- 6、内容简单，不够全面。入门的话可以读一下
- 7、还行 只是还不够详细
- 8、好書，開始騎車以後體會還是很實用的。
- 9、山地车入门书
- 10、非常不错入门书，似乎被某本国产书借鉴了呢，我看着感觉好熟悉。
- 11、非常入门的常识书而已

章节试读

1、《山地自行车》的笔记-第79页

如果想方便一下，但附近又没有厕所，最好先挖个坑，等完事以后再用石块盖上。是埋地雷。

《山地自行车》

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