

《单车圣经》

图书基本信息

书名：《单车圣经》

13位ISBN编号：9787111417606

10位ISBN编号：7111417607

出版时间：2013-5

出版社：机械工业出版社

作者：《单车圣经》编委会

页数：327

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

《单车圣经》

内容概要

《单车圣经》是国内第一部自行车完全宝典，是数十位国内外专业车手、教练、技师经验和技巧的结晶。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自行车整车、配件及装备产品导购，调校维护保养，骑行技术，体能训练与健康，骑行安全等知识和技能。

《单车圣经》是自行车运动爱好者必备的技术工具书和骑行指导书，无论是热爱骑行的入门级车友、单车资深玩家，还是经常参加赛事的业余选手，或是专业车店技师，都能从中获益。

《单车圣经》

作者简介

BIKETO自行车网是国内规模最大的自行车网络媒体，拥有既熟悉运动自行车，又具备专业出版知识的图书编辑、美术设计、技师和市场推广团队。本书特别邀请经验丰富的专业车手、教练、车店技师特约撰稿，他们来自国内外不同地区，在专业自行车运动领域享有盛誉，对运动自行车及其技术有着深刻的理解。

书籍目录

前言

Part 走进自行车世界

第1章 了解自行车

1 自行车的缘起与发展

2 自行车运动成为一种潮流

3 运动自行车的分类

4 选购适合的运动自行车

Part 运动自行车全解析

第2章 整车认知与设定

1 整车认知

2 山地车的骑行姿势与基本设定

3 公路车的骑行姿势与基本设定

4 自行车维修工具

第3章 支撑系统

1 车架的种类及选购

2 车把的选购与安装

3 坐垫的种类与选购

4 座管

第4章 轮组系统

1 自行车轮组

2 花鼓

3 快拆

4 轮组的拆装及新车轴挡调校

5 轮胎的种类与选购

6 车圈的编织与调整

第5章 制动系统

1 常见刹车的类型

2 刹车的选择

3 V刹

4 碟刹

5 油碟刹车油的更换

6 公路车刹车的调校

7 刹车把

8 在旅行车上使用“前碟后V”刹车

第6章 变速系统

1 自行车变速系统

2 自行车指拨与变速器

3 自行车变速系统的选择

4 传动系统的调校

5 链条

6 中轴

7 牙盘和曲柄

8 飞轮

9 脚踏

10 如何正确使用变速系统

第7章 避震系统

1 避震系统的分类

2 避震前叉

3 后避震系统

第8章 日常问题处理与清洁保养

1 自行车常见故障及处理方法

2 如何清洁你的爱车

3 自行车油类的选择和使用

Part 骑行装备、安全、健康与技巧

第9章 骑行装备

1 骑行头盔

2 骑行眼镜

3 骑行服饰

4 骑行手套

5 骑行鞋袜

6 骑行包袋

7 骑行水壶/水壶架/水袋

8 自行车码表

9 打气筒

10 自行车照明设备

11 其他装备

第10章 骑行安全

1 道路骑行安全准则

2 道路上常见的不安全因素

3 骑行手语人人会

4 遇到交通意外怎么办

5 野外骑行的自救与求救

6 夜间骑行安全

7 雨雪天骑行安全事项

8 高原骑行安全事项

第11章 骑行知识与技巧

1 正确的踏蹬方法与踏蹬频率

2 不同路面的骑行技巧

3 骑车上下坡技巧

4 过弯技巧

5 如何通过障碍物

6 刹车技巧

7 户外遇狗的对策

第12章 骑行的体能锻炼与健康

1 如何进行正确的骑行训练

2 使用心率带和功率计进行训练

3 了解自行车的空气动力学

4 应对身体的疼痛

5 解决抽筋问题

6 骑行前后的拉伸动作

7 能量补给要跟上

8 骑行饮食

9 合理补充水分

10 常见“自行车病”的预防

第13章 户外骑行

1 出发前的准备

2 自行车的打包与运输

3 骑行的更多乐趣

附录

附录A 国内外重要自行车赛事一览

附录B 自行车名词解释

附录C 自行车品牌一览

附录D 全国主要自行车网站/论坛

附录E 国外主要自行车资讯网站

附录F 全国主要自行车店分布（内地）

致谢辞

版权页：插图：链条的日常保养 自行车链条的日常保养通常指链条的清洁与上油。链条使用一段时间后，或多或少会黏附一些灰尘和杂物，以致加速链条的磨损，也会降低传动效率。如果要让链条保持良好的工作状态，最好的方法是定期保养、保持清洁。

- 1.什么时候需要保养链条？链条保养的时机一般取决于骑行的环境，如果经常在潮湿或泥泞的路面骑行，其保养的频率要比干燥路面和柏油路面高。一般在天气晴好的普通路面条件下，至少每个月或每骑行250km就需要保养一次。在越野路面条件下，至少每骑行100km就要清洁保养一次。如果有经过泥泞路面，造成链条黏附较多杂物的，在骑行结束后就应该进行清洁保养。如果遇到雨天，在骑行结束后就需要对链条进行擦干和上油的简单保养，以防止链条生锈。
- 2.链条的清洁可按照以下方式清洁链条。
 - (1)用干布沾少许中性清洁剂擦拭链条表面。
 - (2)配合使用洗链器与专用的链条清洁剂能达到更佳效果。先将洗链器固定在链条上，合上外盖，把清洁剂注入洗链器，转动曲柄即可洗链，最后用水冲洗、擦干链条。
- 3.链条的上油 首先应选择专用的链条油，切勿使用黄油、缝纫机油、机油等重油，因为这些油品极易黏附杂物，也无法达到很好的润滑效果。链条上油的过程，主要是给链条转动的轴承部位上油，其他部位均匀抹上一层以防止生锈即可。链条上油不宜过多，否则容易黏附灰尘，最佳效果应该是上过油之后，链条表面还保持干燥。
- 4.什么时候需要更换链条？一般来说，当链条磨损过多，或拉伸过长、超过0.8mm，就应当更换链条，否则会磨损飞轮和齿盘。建议先使用专用于测量链条拉伸率的卡规，将卡规的一端卡入链条，卡规的另外一端如果可以自动落入另一侧的链条槽内，则证明该链条拉伸率超过0.8mm，必须更换。如使用电子卡规，则可直接根据卡规上的读数判断拉伸长度。

《单车圣经》

媒体关注与评论

《单车圣经》这本书所介绍的内容相当全面，如果没有对自行车运动的执著与热爱，是写不出来的。骑车是一项非常健康又很有趣的运动，既有参与的普遍性，又不失其时尚，尤其在能源紧缺，提倡低碳、环保、文明的生活方式时，自行车无论用于代步还是休闲健身都是值得推荐的。只有真正了解自行车，才能安全、舒适地进行运动，熟读此书，一定会帮到你，使运动更添乐趣。——中国自行车队总教练沈金康《单车圣经》推广自行车运动，普及自行车文化；传播健康、环保的生活方式，让更多民众安全、正确、快乐地骑车。——捷安特创办人暨董事长刘金标向所有喜爱自行车运动的中国读者们真诚推荐《单车圣经》。这本书几乎把骑车过程中需要掌握的技巧都讲透了，而且很容易看懂。作者们真的是从骑行者的角度出发来写书。——亚洲自行车展&亚洲户外展顾问耶格（KnutJaeger）这是一本严谨、详实的单车运动指南书，每个热爱骑行的朋友都应该拥有它，您从中一定能得到收获！骑车出发吧，换个视角感受这个世界的美好！——TREK中国区总经理李博《单车圣经》是一本不平凡的书，它填补了中国单车书籍领域的一大空白。喜爱单车的朋友们，一定可以从这本书中找到自己想要的知识。——桂盟链条（KMC）董事长吴盈进《单车圣经》堪称年度最优秀单车运动指导书，中国的自行车运动还有非常大的发展空间，希望本书可以让更多的朋友真正了解与喜欢自行车运动，我也会将此书介绍给台湾和国外的爱好者。——志庆工业（NECO）总经理王进源平时有很多初入自行车运动的爱好者，会问我这样或那样关于单车的问题。现在我会为他们推荐《单车圣经》这本书，因为《单车圣经》是集指导性和权威性的工具书，是自行车运动爱好者的必读之物。——户外运动摄影师韦侠士这不是一部个人作品，而是集单车爱好者、制造厂商、单车媒体人几方协作成果，历时数年完成。内容全面，解说专业，信息量大，是一本真正意义上为单车骑行者准备的“枕边书”，既是技术手册，也是时尚指南，让你的单车梦想飞起来。——单车旅行者，《单车上路》《不想骑了》作者刘文

《单车圣经》

编辑推荐

《单车圣经》编辑推荐：国内第一部权威单车大百科、全彩色印刷。

《单车圣经》

名人推荐

《单车圣经》这本书所介绍的内容相当全面，如果没有对自行车运动的执著与热爱，是写不出来的。骑车是一项非常健康又很有趣的运动，既有参与的普遍性，又不失其时尚，尤其在能源紧缺，提倡低碳、环保、文明的生活方式时，自行车无论用于代步还是休闲健身都是值得推荐的。只有真正了解自行车，才能安全、舒适地进行运动，熟读此书，一定会帮到你，使运动更添乐趣。——中国自行车队总教练 沈金康《单车圣经》推广自行车运动，普及自行车文化；传播健康、环保的生活方式，让更多民众安全、正确、快乐地骑车。——捷安特创办人暨董事长 刘金标向所有喜爱自行车运动的中国读者们真诚推荐《单车圣经》。这本书几乎把骑车过程中需要掌握的技巧都讲透了，而且很容易看懂。作者们真的是从骑行者的角度出发来写书。——亚洲自行车展&亚洲户外展顾问 耶格（Knut Jaeger）这是一本严谨、详实的单车运动指南书，每个热爱骑行的朋友都应该拥有它，您从中一定能得到收获！骑车出发吧，换个视角感受这个世界的美好！——TREK中国区总经理 李博《单车圣经》是一本不平凡的书，它填补了中国单车书籍领域的一大空白。喜爱单车的朋友们，一定可以从这本书中找到自己想要的知识。——桂盟链条（KMC）董事长 吴盈进《单车圣经》堪称年度最优秀单车运动指导书，中国的自行车运动还有非常大的发展空间，希望本书可以让更多的朋友真正了解与喜欢自行车运动，我也会将此书介绍给台湾和国外的爱好者。——志庆工业（NECO）总经理 王进源平时有很多初入自行车运动的爱好者，会问我这样或那样关于单车的问题。现在我会为他们推荐《单车圣经》这本书，因为《单车圣经》是集指导性和权威性的工具书，是自行车运动爱好者的必读之物。——户外运动摄影师 韦侠士这不是一部个人作品，而是集单车爱好者、制造厂商、单车媒体人几方协作成果，历时数年完成。内容全面，解说专业，信息量大，是一本真正意义上为单车骑行者准备的“枕边书”，既是技术手册，也是时尚指南，让你的单车梦想飞起来。——单车旅行者，《单车上路》《不想骑了》作者 刘文

精彩短评

- 1、需要好好学习学习了~
- 2、看了书才知道自己买车被骗了
- 3、新手必备？其实有那时间看书还不如自己多出去骑骑
- 4、工具书
- 5、与骑车相关的内容太少！修车圣经比较贴切！
- 6、骑行者入门书
- 7、对于入门菜鸟，此书有点高高在上的感觉。不过对于熟悉单车各部分零件的选型，在买第一辆车时不被骗，还是有所帮助的。
- 8、介绍的内容比较全面，提出的意见建议也很中肯，作为自行车的入门读物，是相当不错的选择，也适合进阶获取经验。
- 9、介绍非常全面。骑行指导部分很有用。组装部分嘛，亲手攒一台车才是正确读法。
- 10、以后这种号称自己高大全的书，图书馆借阅即可。没有深入，没有重点，什么都想放进去，看完整本书，发觉还是没有学会修车，怎么拆，怎么选购。
(“ ”) 骑起来先
- 11、自行车实用入门大全
- 12、单车爱好者入门到加深理论的好书，内容比较全面，各个方面均有涉猎。难得是大陆出版的。不过不喜欢浪费篇幅介绍单车起源发展之类的，浪费纸张（个人对各种专业书籍或教材开始介绍起源发展深恶痛绝）
- 13、确实是大百科全书，关于单车的方方面面都有涉及，但是都是点到为止，单车爱好者可以入一本放在身边，需要的时候翻翻
- 14、很好的自行车入门材料。从很多基础的事情讲起。
- 15、全面但不深入
- 16、包装，印刷都比较精致，值这个价钱，如果你是对自行车刚开始着迷而又缺乏很多专业知识的人，那这本书对你很有用。
- 17、2015.5.20-2015.6.5 纸质书
- 18、相当全面，适合入门和当工具书查
- 19、东西倒是很全面，但很大篇幅都在讲车的构造和如何修车，更多的是针对车本身，而不是这项运动。
- 20、玩单车的入门书
- 21、稍微看了下，感觉内容顶丰富的
- 22、比较严谨且全面的自行车百科，虽然不喜欢“XX圣经”这类大而无当的名字，单就内容而言仍属上乘水准的工具书，专业知识讲解得比较清楚。
- 23、全新，327页。全彩印刷。排版粗野，印刷弱智。就像一本大厚说明书。我还买了《登山圣经》（定价比此书便宜11.8元，还比此书厚三分之一，纸差点），不怕不识货，就怕货比货。一经比较，高下立现。《登山圣经》黑白印刷，但是极其专业，能感觉到作者对读者和自己的尊重。此书不配叫圣经，叫单车入门或单车基础吧。四星给封面一星，国产一星，内容两星。
- 24、就是一本工具书 有点沉 只能放家里看
- 25、合格的入门工具书
- 26、说实话，看得挺没意思的，当查阅手册还行。骑行嘛，还是得多骑，出去骑几次比看书强。
- 27、大部分是讲各个零部件的功能与组装。十二章里运动保养以及饮食部分于我比较受用。其中说到赛前能量储备的知识，之前在《跑步圣经》里读到过，记得是称作“过量补充”碳水化合物。但本书说得更为完善，说在赛前补充糖分之前需要先过量消耗，相信这才是正解。
- 28、了解单车很全面的一本书！
- 29、写的很专业，担心很大部分内容用不上。但是还是很多知识很实用，推荐！
- 30、对骑行的人来说，这本书就如其名字一样，圣经般的存在，因为里面有最全面，最实用，专业的内容，还有各类图片供大家参考，了解自行车的运作和安全是一流的选择。
- 31、有一种读中学教科书的感觉，内容丰富，但不是很生动，读起来有点枯燥

《单车圣经》

- 32、这本书应该跟适合 要开自行车店的朋友 从最初级的入门到各个细节的图片描述 很详细。。。。
- 33、从买车到修理到装备到受伤保护都有，不懂单车可以买来系统地看一看，会比较有帮助。
- 34、个人觉得还是算入门级的书，如果能配光盘视频解说就很完美
- 35、内容翔实，配图丰富，清晰易懂，印刷精美
- 36、20150912 单车圣经

1-历史

环法赛事已经与奥运会，世界杯并列为世界三大运动赛事

1cal=4.18j

2-国内外重要自行车赛事一览

环法，环意，环西

- 37、印刷的很是不错，还没仔细看
- 38、内容比较全面，但不够详细，因为是入门级的吧
- 39、很好的书，从选购到组装到骑行运动技巧都有涉及，是一本大全式的书。去年去青海湖环湖前看的，很有帮助。
- 40、器材党的入门读物。
- 41、备用资料+说明书，必须配合实践、反复实践、多次实践。。。
- 42、一般般
- 43、技术的讲解多于广告，但是依然没学会，只是对大环赛和古典赛开始感兴趣
- 44、质量不错，浅显易懂，适合新手！
- 45、详细，不过对于我这样随便看看的略无聊
- 46、如果你想旅游，买这个不值得，如果你是要玩车（土豪），那就要买。
- 47、书纸、内容都很好，山地车必备。
- 48、全方面介绍单车，很实用的一个手册，赞
- 49、前面看不懂...也没耐心看
- 50、老手也值得，加强知识。
- 51、很用心很专业的一本书啦。。。
- 52、自行车的百科全书
- 53、如何成长为一名自行车技师，233
- 54、才对单车有了系统的认知。
- 55、一半以上都是关于零部件和安装指南的，更适合车店小二？
- 56、真的很不错,内容比较全,正适合我这菜鸟
- 57、给当代90后看，80看，感觉太简单
- 58、入门书籍，非常基础。国内可以多些单车的书籍。
- 59、一册在手、万事不愁。相当实用，非常好
- 60、自己买了一本，非常不错，要有的单车知识基本上全部覆盖了。但是属于比较浅的，如果是刚入门的车友，使用非常棒，堪称扫盲啊。如果是老鸟，关注点可能有区别，但能找到自己合适的知识吧。还是非常不错的。
- 61、基本知識覆蓋得相當全面，文字和配圖較嚴謹，言簡意賅。但是一般這種書也沒有更多的特點，網上多看幾帖也就涵蓋了本書的知識。關鍵是要騎
- 62、实践性和原理都很强！难得的好书！力荐！
- 63、第一次千里骑行的准备全靠它了
- 64、更好的了解自行车，没有运动。
- 65、全彩，单车各种零件介绍都有，简单的调车方法也有，深度略显不足。看来只能期待台湾阿龙的书出大陆版了

《单车圣经》

- 66、我下订单第二天就到了，东西不错，学到知识了
- 67、骑士
- 68、技术类
- 69、很适合新手入门
- 70、介绍得还是满全面的，做为工具书很合适。

- 1、这本书由浅入深地介绍了大量骑行技巧、整车维修保养等知识。以前遇到不懂的问题，比如说不会补胎，不知道怎么判断车子的好坏，只能上网搜索，或者找车店解决。但是网上的那些资讯真真假假我没法判断，还担心车店欺负我是菜鸟而多收钱，现在读了这本书，真有点扬眉吐气的感觉啊！
- 2、《单车圣经》这本书所介绍的内容相当全面，如果没有对自行车运动的执著与热爱，是写不出来的。骑车是一项非常健康又很有趣的运动，既有参与的普遍性，又不失其时尚，尤其在能源紧缺，提倡低碳、环保、文明的生活方式时，自行车无论用于代步还是休闲健身都是值得推荐的。只有真正了解自行车，才能安全、舒适地进行运动，熟读此书，一定会帮到你，使运动更添乐趣。——中国自行车队总教练 沈金康《单车圣经》推广自行车运动，普及自行车文化；传播健康、环保的生活方式，让更多民众安全、正确、快乐地骑车。——捷安特创办人暨董事长 刘金标向所有喜爱自行车运动的中国读者们真诚推荐《单车圣经》。这本书几乎把骑车过程中需要掌握的技巧都讲透了，而且很容易看懂。作者们真的是从骑行者的角度出发来写书。——亚洲自行车展&亚洲户外展顾问 耶格 (Knut Jaeger) 这是一本严谨、详实的单车运动指南书，每个热爱骑行的朋友都应该拥有它，您从中一定能得到收获！骑车出发吧，换个视角感受这个世界的美好！——TREK中国区总经理 李博《单车圣经》是一本不平凡的书，它填补了中国单车书籍领域的一大空白。喜爱单车的朋友们，一定可以从这本书中找到自己想要的知识。——桂盟链条 (KMC) 董事长 吴盈进《单车圣经》堪称年度最优秀单车运动指导书，中国的自行车运动还有非常大的发展空间，希望本书可以让更多的朋友真正了解与喜欢自行车运动，我也会将此书介绍给台湾和国外的爱好者。——志庆工业 (NECO) 总经理 王进源平时有很多初入自行车运动的爱好者，会问我这样或那样关于单车的问题。现在我会为他们推荐《单车圣经》这本书，因为《单车圣经》是集指导性和权威性的工具书，是自行车运动爱好者的必读之物。——户外运动摄影师 韦侠士这不是一部个人作品，而是集单车爱好者、制造厂商、单车媒体人几方协作成果，历时数年完成。内容全面，解说专业，信息量大，是一本真正意义上为单车骑行者准备的“枕边书”，既是技术手册，也是时尚指南，让你的单车梦想飞起来。——单车旅行者，《单车上路》《不想骑了》作者 刘文
- 3、单车圣经1-刘文，《单车上路》《不想骑了》2-近两年环法赛事3-8264户外资料网4-韦侠士《青藏单车》《沿路向西》5-曾翔宇 渝湘游仕6-废柴大叔《到了南半球，才想起这里是冬天》7-制作路书 实践8-《藏地大穿越》只有做好了充分的准备，才能收获更多的惊喜。9-《荒野生存》
- 4、不知是否全国统一的标准，但觉得有道理。另外，听闻自行车与汽车事故，通常机动车全责
- 5、虽然玩骑行已经将近四年，但自己仍然是一个机械盲，看前面几章的时候甚是费劲，后来干脆不看了，直接跳到骑行部分，感觉很有帮助。说是书评，不如是交友邀请函，看这本书的朋友肯定是喜欢骑行或者对骑行感兴趣的，交个朋友吧QQ号：377849096 认证消息填：豆瓣骑友。期待和大家交朋友！

章节试读

1、《单车圣经》的笔记-第11页

下电子版，此为工具书。1243566

《单车圣经》

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