

# 《单车手册》

## 图书基本信息

书名：《单车手册》

13位ISBN编号：978711534986X

出版时间：2014-5-1

作者：Grant Peterson

页数：160

译者：潘震

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](http://www.tushu000.com)

# 《单车手册》

## 内容概要

单车手册——放在口袋里的单车实用指南》是一本风靡国外的骑行口袋书，作者用他多年的骑行经验告诉读者，如何正确骑行，快乐骑行。内容包括正确的骑行姿势，骑行的技术、技巧，骑行的服装，骑行饮食健康，自行车的配件安装、维修与保养等。适用于骑行爱好者以及所有对骑行感兴趣的人。跟随《单车手册——放在口袋里的单车实用指南》的脚步，开始享受骑行吧。

# 《单车手册》

## 精彩短评

- 1、简短，实用。作者是多年骑车的车手，关于狗的那段笑死我了。他有自己想法~对于何时饮水，是否带头盔；以及是否要穿骑行服。。很好。很特别。作为第一本自行车书，我很满意。
- 2、初学者自学
- 3、推。关于知识类的书籍，有从历史经验入手，有从汇总整理入手，有罗列技术的干货，还有喋喋不休的水货，最难得的是像朋友聊天一样有趣又有料的编排。这本私以为比单车圣经好，更能答疑解惑。
- 4、值得一读
- 5、部分内容可看，毕竟信息太老了
- 6、这本书让我这个刚买了1000+配件、学人家往专业跨进、经历了0速摔车以及脸刹的人,重新思考了一下,如果我一辈子都不打算成为专业,这些一切是否还有必要?  
最后我的结论是:呐!做人呢,最重要就是开心!感情的事不能强求的,饿不饿,我煮碗面给你吃?
- 7、本书一个重要的观点是，普通骑行者并不需要向赛车手看齐，随性而骑，量力而行，会给你带来更大的骑行乐趣。
- 8、“写这本书的目的是想指出在我看来，自行车职业比赛对于自行车、装备以及这项运动的态度所产生的那些负面影响，并打破那些迷信。”前言第一句。
- 9、个性
- 10、B。全程笑尿。另外，暑假是去新疆自由行还是骑行川藏是个问题了。
- 11、很庆幸读了这本，其实原文名字很好，Just Ride 完全的小白看了会无感，专业车手会嗤之以鼻。有些笑点只有我这样的二把刀才能理解。还有一段我特地记下了一“使用之美”是一个可以帮助治愈你让车子一尘不染的强迫症的良方。购买好的东西，使用它，并享受“使用之美”

1、\*为健康而骑车不需要职业车手的方法和装备 上路安全\*避开颠簸和危险\*轻微晃动能让汽车更提防你\*尾灯长亮，避免闪烁被醉驾司机认定为前车或目标\*反光板/胶带比车灯更好识别，也更便宜\*遇到突然打开的车门，撞人，比冲进旁边的车流安全\*自行车道，限速24，车灯/车铃，尊重行人\*轻飘飘的头盔无法确保安全，不要因戴头盔而冒险 服装\*紧身衣不利排汗，非竞技骑手不需要。\*棉质不利排汗，化纤更好。\*长袖衬衫防晒、按扣更方便，不需特殊的防水透气材料（泡泡纱&牛仔衬衣？防晒服？）\*头盔可选便宜的滑板头盔，通风，形状偏圆更安全。\*鞋，随意休闲鞋。锁鞋——死飞时代产物已淘汰。\*雨披更防水、通风，不要用防雨夹克。\*头盔，选较小较贴合的，圆形，不要用空气动力学尖头盔。\*手套，除非冷，否则非必要。 装备\*车灯，有路灯的城市道路不需要车灯，野外头灯更好用。\*车座，最宽处至少有16.5cm，软座会压迫神经。女士车座最宽在17-17.5cm。没必要选择怪异的无鼻车座。\*车铃。一串小的铃铛比铛铛响的车铃更好，最糟的是吹哨。\*车筐。金属，美国WALD制较好。 健康\*长时间、高强度骑行刺激释放皮质醇，抑制钙质吸收，长期锻炼会骨骼畸形。改变6小时130km或3小时60km的骑行为40分钟16km，剩下的时间做其他更全面的锻炼。少量多次坚持更重要。\*爬升高度和骑行时间比距离更能体现锻炼。\*减少碳水化合物，需要全力比赛的竞速运动员才需要能量棒，否则会很快发胖。\*4小时以内的普通骑行，只喝水不吃东西。每周一到二次空腹耗尽糖原的锻炼，比较痛苦，但能刺激分泌生长素，消耗脂肪，增长肌肉。\*口渴再喝水。\*运动饮料甜味剂多来自高果糖玉米糖浆，不利于健康。橙汁、番茄汁、椰奶+盐可以替代功能饮料，补充钠、钾。 保养\*链条长时间使用后链轴与孔摩擦，间距变大，链条变长。在大齿盘下，向前拉链条，如果露出原本被挡住的牙盘，则需更换链条。\*蜡性润滑油好于油性润滑油，不沾灰。\*清洁剂：dawn。\*补漆，指甲油及时修补，防生锈。\*把带：用虫胶喷涂，增加颜色、光泽、更耐用。电工胶布 麻绳great 选车\*8档足够，钢材质最好，要用较好的焊接方式。\*车座顶-曲柄中心距离（沿坐管）=脚底-档部距离-11\*车座前后——因为脚踏位置有灵活度，所以大概舒适就好。\*重量——2-3kg的差距在骑行中的影响微乎其微，非竞速选手不需考虑。不要为了轻量而牺牲耐用。\*Q值——曲柄间距。影响膝盖疼痛。山地车较宽，公路车较窄，鞋子也有影响，根据自身情况调整。

# 《单车手册》

## 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](http://www.tushu000.com)