第一图书网, tushu007.com

<<山地自行车>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

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。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

1　自行车运动山地自行车运动的起源与发展。
2　山地自行车运动的装备山地自行车的总体构造与基本附件以及自行车手可能遇到的各种问题。
3　基本骑车技巧山地自行车运动的相关知识：从基本的骑车技巧到应付不同地形的具体操作方法。
4　增强冒险性旨在增强自行车越野运动冒险性的各种形式的自行车比赛与高超的骑车技巧。
5　锻炼身体确定目标、制定训练计划仅仅是开始，关于心率检测器、肌肉伸展训练与蹬车训练的基本知识。
6　山地自行车的维修与保养如何保养自行车：从简单的清洗方法到必备的维修工具以及基本的调整与修理方法。
7　骑车安全安全第一：从正确理解路标的含义与骑车行为规则到急救装置与受伤后的处理措施。
8　世界骑车胜地勇于探险，体会到遥远的非洲与美洲旅行的乐趣。
联系机构自行车运动术语

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com