

## <<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

出版时间：广东科技出版社

作者：徐佶

页数：134

字数：100000

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>

## <<快乐从绿道开始>>

### 内容概要

徐佶主编的《快乐从绿道开始——休闲自行车运动入门》，就是结合珠三角绿道网建设、结合自行车运动的特点而撰写的健康出行的指导书。

书中提出自行车快乐出行从绿道开始，以大力倡导低碳生活，热爱大自然，享受休闲生活，注重科学健康锻炼行为为目标，采用了图文并茂的方式，并融汇了科学性、专业性、知识性和趣味性于一体。书中介绍了自行车骑行的技术要领、野外旅行的安全救助、骑行规范与绿道骑行攻略，内容通俗易懂，指导性强，既是群众休闲体育指导书，也可成为体育工作者的参考用书。

## <<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。

## <<快乐从绿道开始>>

### 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
  - 奥运会自行车赛
  - 自行车大满贯赛
  - 环中国国际公路自行车赛

#### 四 自行车运动的分类

- 场地赛
- 公路赛
- 越野赛
- 残疾人自行车赛
- 休闲自行车运动
- 小轮车运动

#### 五 自行车的骑行装备

- 安全帽
- 骑行服装
- 骑行鞋
- 骑行手套
- 护眼镜
- 口罩
- 骑车背包

#### 六 购车指南

- 购车的用途
- 适合旅行的车型
- 车型的选择
- 购车店的选择
- 购车注意的事项
- 品牌推荐参考

#### 七 自行车传动原理

- 齿轮比
- 传动比（传动系数）
- 传动行程

#### 八 自行车的构造

- 车架
- 车把
- 车座
- 变速器
- 车轮与脚踏
- 刹车系统和速度器

#### 九 自行车的分类

- 公路自行车
- 山地自行车
- 场地自行车
- 速降自行车

## <<快乐从绿道开始>>

越野公路自行车

旅行自行车

小轮自行车

一 自行车骑行基本技术动作

踏蹬时身体的位置

踏蹬的种方式

上下坡骑行动作

弯道骑行动作

刹车动作

二 自行车运动战术

竞赛运动战术

休闲运动战术

山地自行车的骑行技术

三 自行车运动的基本训练方法

身体素质训练的核心内容

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

头痛

肩膀痛

脖子痛

腰痛

阳光灼伤

关节扭伤

膝关节痛

抽筋

手臂不适

会阴部不适

五 自行车运动的营养补充与运动后恢复

合理补充营养

按摩放松

温水浴

充足的睡眠

六 自行车的保养

保养与合理使用

自行车内胎的修补

休闲绿道骑行

一 自行车旅行

自行车旅行的优点

自行车旅行的计划

安全出行的要点

二 快乐出行——自行车绿道简介

绿道的定义和分类

绿道的主要功能

国内外绿道建设发展概况

绿道快乐骑行的技巧

绿道快乐骑行的安全事项

## <<快乐从绿道开始>>

骑行时交流的种手势

三 珠三角地区绿道快乐骑行

四 珠三角市绿道网骑行指南

广州段绿道

广州段绿道途经景点

深圳段绿道

深圳段绿道途经景点

珠海段绿道

珠海段绿道途经景点

佛山段绿道

佛山段绿道途经景点

惠州段绿道（东江流域绿道）

惠州段绿道途经景点

东莞段绿道

东莞段绿道途经景点

中山段绿道

中山段绿道途经景点

江门段绿道

江门段绿道途经景点

肇庆段绿道

肇庆段绿道途经景点

主要参考文献

## <<快乐从绿道开始>>

### 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，更无误车、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入大自然的旅行，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>>

#### 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>