

<<骑车去旅行>>

图书基本信息

书名：<<骑车去旅行>>

13位ISBN编号：9787564412838

10位ISBN编号：7564412836

出版时间：2013-5

出版时间：北京体育大学出版社

作者：何怡贝,关雨,夏添,陈旭东

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>

<<骑车去旅行>>

内容概要

《骑车去旅行》是四位资深骑友的倾心之作，是经验、更是感悟。
全书共分为装备篇、技术篇、安全篇、实践篇，具体内容包括：自行车部件的选择与调整、体能的重要性及其训练方法、团队出行的安全准则等。

<<骑车去旅行>>

书籍目录

装备篇

- 一、如何选择自行车／10
- 二、自行车部件的选择与调整／23
- 三、自行车零配件的选择／34
- 四、旅行中的必要装备／37
- 五、旅行途中的其它所需物品／42
- 装备篇小贴士／43

技术篇

- 一、正确的骑行姿势／46
- 二、蹬踏有方，足以行天下／51
- 三、过弯技巧／55
- 四、上下坡技巧／57
- 五、刹车技巧／63
- 六、正确的握车姿势／66
- 七、团队骑车技巧／67
- 八、其他技巧

安全篇

- 一、体能的重要性及其训练方法／76
- 二、休息与恢复／8P
- 三、自行车的保养／85
- 四、修车技术／88
- 五、骑行安全准则／93
- 六、骑行常见损伤与预防／97
- 七、不适宜骑车人群／102
- 八、自行车与天气／103
- 九、骑行中的意外风险／109
- 十、团队出行的安全准则／113
- 十一、夜骑的注意事项／116
- 十二、高原骑行注意事项／118
- 十三、医疗卫生／120
- 十四、户外急救／12P
- 安全篇小贴士／122

实践篇

- 一、骑车旅行的辅助交通工具／125
- 二、骑车旅行的方式／127
- 三、骑行准备／128
- 四、经典路线／145
- 实践篇小贴士／158
- 自行车，我不悔的选择／160
- 讲给你的骑行轶事，都是路上的尴尬／165

<<骑车去旅行>>

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>