

<<ENZO早川的公路車圖解體能訓練>>

图书基本信息

书名：<<ENZO早川的公路車圖解體能訓練>>

13位ISBN编号：9789868523968

10位ISBN编号：9868523966

出版时间：2009-11-18

出版时间：樂活文化

作者：ENZO早川 著

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>

## <<ENZO早川的公路車圖解體能訓練>>

### 內容概要

想成為公路車的騎乘高手，除了練習踩踏技巧外，肌肉的強度、耐力，以及騎乘姿勢都是高效率騎乘的關鍵。

本書筆者ENZO早川針對公路車騎士提供一套完全的訓練方法。

依照書中的訓練逐漸增強體能，鍛鍊出「乾淨俐落 = 有效率」的踩踏動作與騎乘姿勢。

本書從較簡單的基礎練習，慢慢深入到比較高難度的高階練習並進行講解，各位讀者能依照本書的編排，針對練習時間、迴轉效率、行進速度等項目上順序練習。

同時，本書也訂出練習基準，讀者可依個人能力範圍練習標準的踩踏技巧，晉身為公路車騎乘高手。

## <<ENZO早川的公路車圖解體能訓練>>

### 作者簡介

ENZO早川 早稻田大學人類科學部運動科學系畢業。

現任日本神奈川縣茅之崎的專業自行車行AID STATION的店長，同時也是一位作家。

著有《公路車完全攻略》、《公路車設定指南》等公路車相關作品，在《BiCYCLE CLUB》雜誌中也不定時執筆騎乘教學的單元。

## <<ENZO早川的公路車圖解體能訓練>>

### 書籍目錄

Chapter 1 學習正確的踩踏技巧 本章節透過UP, UP踩踏練習、三角踩踏練習、單腳踩踏練習，以強化騎乘時使用到的肌肉群，提升踩踏技巧。

Chapter 2 學會筆直前進 對把彈琴練習、用食指騎車練習、握把換位練習、白線循跡練習、骨盆迴旋練習、故意搖頭練習、單手抓握把手下緣練習，以上訓練可提高騎乘時的平衡感，在直線前進時更有爆發力。

Chapter 3 攻略崎嶇山路 站立踩踏 & 坐定踩踏練習、活用身體重心站立踩踏練習、蒸汽火車式坐定騎乘 & 站立騎乘練習、V字拉把練習與一字推把練習，針對山路的訓練讓騎士善用身體的力量，輕鬆征服坡段。

Chapter 4 減輕負擔的騎乘技巧 燃燒脂肪練習、重整騎姿練習、唱歌騎乘練習、平地站立踩踏練習，正確的騎乘姿勢就是高效率踩踏的先決條件，減輕身體的酸痛和疲勞才能騎得更持久。

Chapter 5 可以騎得更快的技巧 高轉速踩踏練習法、低轉速踩踏練習法、原地起步練習法、加強版站立衝刺練習法，基礎的鍛鍊後就要進入進階訓練，懂得依路況控制迴轉數、適時加入站立踩踏，才是騎乘的最高境界。

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>