

# 自行车骑行实用指南

## 自行车骑行实用指南书籍信息

书名：自行车骑行实用指南

I S B N : 9 7 8 7 1 1 5 4 2 9 0 9 4

作者：雨儿 & n b s p ; 祁洪旭 & n b s p ;

出版社：人民邮电出版社

出版时间：2 0 1 6 - 8 - 1

页数：1 6 0

价格：4 9 . 0 0 元

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：自行车骑行实用指南 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2

# 自行车骑行实用指南

## 自行车骑行实用指南书籍简介

有着 10 年骑自行车旅行经验和撰写骑行类图书经验的作者们，力图以简单、明了、实用的图文和视频（扫描二维码），帮助一个从未骑自行车旅行过的人，从判断自己是否适合骑自行车旅行开始，到选择自己适合的自行车及配件、骑自行车旅行配件，到合理地安排自己的骑行，科学、安全且健康地骑行，结合现代科技手段定制适合自己的自行车旅行计划并完成之，从而达到自如地自行车选购、维修、保养、装备与定制自行车旅行的目的。读者们可以根据需要，或从头到尾地阅读，或选取基本任一部分内容阅读。书尾我们给出了 30 条国内较经典的骑自行车旅行的线路，并会在户外志网站定时更新这些线路的资讯。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：自行车骑行实用指南 `txt` `epub` `kindle` 下载 电子书 202

# 自行车骑行实用指南

## 自行车骑行实用指南目录

### 第一章 选择自行车

#### 第一节 骑自行车旅行之自我判断

##### 一、健康判断

##### 1、骑自行车有利于身体健康

##### 2、不适合骑自行车旅行的人

(1) 未达到法定骑自行车上路年龄的人

(2) 心脏病患者

(3) 血压高患者

(4) 癫痫病患者

(5) 糖尿病患者

(6) 做过脑部手术的人

(7) 患闭塞性脉管炎的人

(8) 孕妇

##### 3、不能在高海拔地区骑行的人

##### 二、心理判断

##### 1、瘾症患者

##### 2、旅途精神病

##### 3、其他不适合长途骑行的人。

#### 第二节 自行车选购指南

##### 一、自行车类型

##### 1、QB对自行车的分类

##### 2、骑自行车旅行常用的车型

(1) 山地自行车

(2) 公路自行车

( 3 ) 旅行自行车

( 4 ) 折叠自行车

## 二、自行车价位的选择

## 三、车架尺寸的选择

1、车架的尺寸是怎么量的？

2、选择车架尺寸必须考虑的因素

( 1 ) 有效上管的长度 ( EFFECTIVE TOP TUBE LENGTH )

( 2 ) STANDOVER HEIGHT

( 3 ) 臂长 ( 臂展 )

4、若喜欢某款车架，但没有适合自己的尺寸，怎么办？

5、女士是否要骑女式自行车？

6、BIKE FITTING

## 四、车架材质

1、钢车架

2、铝合金车架

3、钛合金车架

4、碳纤维

5、其它材质的车架

( 1 ) 钪合金车架

( 2 ) 镁合金车架

## 第三节 自行车配件选购指南

1、鞍座 ( 车座、座垫 )

( 1 ) 根据坐骨的宽度选择鞍座

( 2 ) 鞍座不是越软越好

( 3 ) 山地自行车鞍座和公路自行车鞍座有区别

( 4 ) 无鼻鞍座

## 2、车把

( 1 ) 车把

( 2 ) 把立

( 3 ) 把套或把带

( 4 ) 副把

## 3、脚踏

## 4、内、外胎及胎压

( 1 ) 内胎

( 2 ) 外胎

( 3 ) 尺寸配套

( 4 ) 胎压

## 5、座杆

## 6、变速

# 第二章 选择骑行装备及正确使用

## 第一节 日骑行、短途骑行装备选择及正确使用

### 一、必备装备

#### 1、头盔

( 1 ) 头盔的选择

( 2 ) 正确佩戴头盔，头盔才能起到保护作用

#### 2、骑行手套

( 1 ) 透气性、防泼水性

( 2 ) 吸震性

( 3 ) 防滑

( 4 ) 尺寸要合适

#### 3、骑行裤 / 裙、骑行服

( 1 ) 骑行裤 / 裙

## ( 2 ) 骑行服

- 4、鞋底稍硬的鞋、锁鞋
- 5、手电 / 车首灯、尾灯
- 6、备胎、打气筒、组合工具包等
- 7、截链器
- 8、补充能量的食品、水
- 9、手台 ( 业余电台 )

## ( 1 ) 手台是救命工具

## ( 2 ) 学会使用手台

## ( 3 ) 中国 6 个主要波段中最适合语音通联的频率

## 二、选备装备

- 1、骑行眼镜
- 2、魔术头巾
- 3、码表
- 4、束裤带
- 5、民用手台

## 第二节 长途骑行装备选择及正确使用

### 一、必备装备

- 1、骑行马甲
- 2、洗漱用品、防晒霜
- 3、后货架、驮包
- 4、卡、证件类
- 5、充电宝、电源插座

### 二、选备装备

- 1、骑行护膝
- 2、车首包、车梁包

3、胶带、绝缘胶带

4、辐条扳手

### 第三节 进藏、“自虐”级线路装备选择及正确使用

#### 一、必备装备

1、分体式雨衣、雨裤

2、着装

3、睡袋

#### 二、选备装备

1、鞋套

2、刀具、餐具、火种

3、小食品

4、保温壶

保温壶大小以能放入水壶架为宜。

5、小电吹风

#### 三、高原反应及其他

1、不适合骑自行车进藏的人

2、高原反应的预防

3、携带的药品

(1) 抗高反类药品

(2) 创可贴

(3) 医用胶布、绷带、碘伏、棉签

(4) 高锰酸钾

(5) A . P . C

(6) 红霉素软膏

(7) 眼药水

(8) 治疗感冒、拉肚子的药

## 第三章 自行车的调试、维修与保养

### 第一节 自行车的调试

#### 一、鞍座角度、高度、前后的调整

- 1、鞍座的角度
- 2、鞍座高度的调整
- 3、鞍座前后的调整

#### 二、刹车制手的位置

#### 三、车把的宽度、高度调整

- 1、车把的宽度
- 2、车把的高度

#### 四、把立的调整

#### 五、快拆

- 1、快拆
- 2、快拆的使用方法
  - (1) 错误的上快拆方法
  - (2) 正确的上快拆的方法
  - (3) 不要弄丢快抓上的螺母
  - (4) 快拆的保养
  - (5) 注意事项

#### 六、检测

### 第二节 骑行前的检查

#### 一、骑行前检查自行车

#### 二、骑行前检查装备

### 第三节 自行车的维修与保养

#### 一、链条的维修与保养

- 1、链条的润滑



## 2、链条的清洁

- ( 1 ) 每次骑行回来或骑行前清洁链条
- ( 2 ) 用洗链器洗链条
- ( 3 ) 用溶剂清洁链条
- ( 4 ) 清洁链条的同时，顺便清洁飞轮、导轮

## 3、更换

## 4、常见的链条故障

- ( 1 ) 掉链
- ( 2 ) 断链
- ( 3 ) 卷链
- ( 4 ) 链条异响
- ( 5 ) 跳链
- ( 6 ) 卡链或扭链

## 5、链条魔术扣

## 二、清洗自行车

### 三、清洁与保养传动系统

#### 1、链条

#### 2、擦净后拨链器导轮

#### 3、清洁飞轮片

#### 4、擦净拨链器、飞轮和牙盘

### 四、预防扎胎、补胎、外胎胎壁撕裂

#### 1、预防扎胎

#### 2、扎胎的处理及原因

- ( 1 ) 单纯扎胎很容易处理
- ( 2 ) 内胎本身的原因
- ( 3 ) 补胎片都用完了，怎么办？

### 3、外胎胎壁撕裂

### 4、辐条松了或断了

- ( 1 ) 拧紧松了的辐条
- ( 2 ) 没带辐条扳手或不会使用
- ( 3 ) 带了辐条扳手没带备用辐条
- ( 4 ) 更换掉断了的辐条

### 5、车圈

### 6、刹车系统的调整及故障的简单处理

- ( 1 ) V 刹与碟刹
- ( 2 ) 线拉式碟刹和油压式碟刹
- ( 3 ) V 刹和碟刹的性能对比
- ( 4 ) V 刹与碟刹的调整
- ( 5 ) 刹车系统损坏或自己调整不好

### 7、前拨链器损坏及简单处理

- ( 1 ) 前拨链器稍微弯曲
- ( 2 ) 前拨链器的束环松动
- ( 3 ) 前拨链器坏了或弯曲度太大

### 8、后拨链器损坏及简单处理

- ( 1 ) 后拨链器轻微弯曲
- ( 2 ) 后拨链器损坏严重
- ( 3 ) 导轮螺栓脱落
- ( 4 ) 导链架弹簧断了

### 9、前变速线断了

### 10、后变速线断了

- ( 1 ) 有螺丝刀
- ( 2 ) 没带螺丝刀

## 五、小故障排除

### 第四章 科学骑行

#### 第一节 骑行方法

##### 一、学会上车、下车

###### 1、学会上车

###### 2、学会下车

##### 二、学会正确刹车

##### 三、正确的骑行姿势

###### 1、“缩小腹，立骨盆，弓背拱，肘微弯，高踝”

###### 2、肘微弯，肘面朝天

###### 3、双手轻扣在车把上

###### 4、用自己的体重助踩

###### 5、平行脚

##### 四、学会变速

##### 五、学会转弯

##### 六、绕8字练习

##### 七、放坡时重心后移，上坡时重心前移

##### 八、学会摇车

###### 1、学会摇车

###### 2、不适合摇车的情况

#### 第二节 安全骑行

##### 一、必须遵守交通法律、法规

##### 二、控制骑行速度，保持安全距离

##### 三、骑行中如何喝水

##### 四、骑行中不能做的事

##### 五、骑行手势

## 六、学会摔车

## 七、购买专业骑自行车旅行保险

### 第三节 健康骑行

#### 一、骑行前、中、后必须要注意的

##### 1、不要冒然加大骑行强度

##### 2、骑行前必须热身

##### 3、骑行前的热身操

###### ( 1 ) 颈部绕环

###### ( 2 ) 推压后颈

###### ( 3 ) 侧拉肩颈

###### ( 4 ) 扣压肩关节

###### ( 5 ) 伸展肩背肌

###### ( 6 ) 伸展前臂肌

###### ( 7 ) 腰部绕圈

###### ( 8 ) 腰部拉伸

###### ( 9 ) 扶膝压肩

###### ( 1 0 ) 弓步压腿

###### ( 1 1 ) 活动手腕、踝关节

##### 4、骑行中、后的热身操

###### ( 1 ) 单腿抱脚

###### ( 2 ) 压肩

###### ( 3 ) 青蛙蹲

#### 二、骑行中补水、补食

##### 1、补水、补食的时间间隔

##### 2、骑行中补什么？

##### 3、骑行中喝水还是运动饮料

4、午饭后休息半小时

### 三、各部位伤痛的预防

1、膝盖上部痛

2、膝盖后部痛

3、膝盖痛的解决办法

( 1 ) 骑行时用力的方向和、脚与脚踏不一致

( 2 ) 突然发力提速时大腿肌肉力量没有跟上

( 3 ) 长期低踏频骑行

( 4 ) 过量的爬坡练习

( 5 ) 鞍座高度过高或过低

( 6 ) 膝盖的旧伤没有及时治疗或未痊愈

( 7 ) 骑行前没做热身、热身不够或热身方法不正确

( 8 ) 着凉

2、肩、背痛及解决方法

( 1 ) 车架尺寸、鞍座位置不合适

( 2 ) 车把过低

( 3 ) 骑行前没做热身、热身不够或热身方法不正确

3、脖子痛及解决办法

( 1 ) 车架上管较长、车把过低

( 2 ) 不要总仰着脖子看路

4、手麻及解决办法

( 1 ) 手套过紧或设计不合理

( 2 ) 握把力量过大

( 3 ) 血液不畅

( 4 ) 连续骑行时间过长或路面颠簸

( 5 ) 车座和车把高度不合适

( 6 ) “ 鼠标手 ”

## 5、脚麻及解决办法

( 1 ) 鞋过紧或鞋带系得过紧

( 2 ) 鞋底太软

( 3 ) 脚踏故障

( 4 ) 芝麻球放在踩踏板上，用体重助踩

## 四、高原骑行要注意的

1、高原反应

2、高原反应的预防

## 五、适合自己的才是最好的

## 第五章 定制自己的旅行

### 第一节 决定定制旅行的几要素

一、成为一个真正的骑车人

二、开始日骑

1、日骑

( 1 ) 了解骑自行车旅行

( 2 ) 确定骑行线路

( 3 ) 一定要跟靠谱的领队或经验丰富的车友

( 4 ) 不跟 “ 大帮哄 ” 的活动

( 5 ) 骑行必买骑行专业险

2、骑自行车长途骑行

( 1 ) 日骑是长途骑行的 “ 缩小版 ”

( 2 ) 给自己定制独一无二的自行车之旅

### 第二节 掌握与利用现代科技

一、定制自己的自行车之旅

1、学习知识

- 2、确定具体走哪条线
- 3、确定骑行的节点、亮点、修车点、搭车点、医疗救护点等
- 4、确定携带的装备及队伍中的负责人
- 5、预定住处
- 6、托运自行车

## 二、手机导航、GPS全球定位系统、导航码表

- 1、手机导航地图
- 2、GPS全球定位系统
  - (1) GPS的概念及分类
  - (2) 骑自行车旅行时，使用的GPS的功能
  - (3) GPS使用中要注意的
- 3、自行车导航码表
  - (1) 方便根据天气情况调整骑行计划
  - (2) 让亲朋好友随时看到你的骑行状态
  - (3) 定位与查找节点
  - (4) 多种骑行活动模式
  - (5) 记录多种数据

## 三、自行车托运

### 第三节 自行车摄影与摄像

## 第六章 国内外著名自行车旅行线路攻略

### 第一节 国内20条小长假骑行线路

- 一、骑游7条挂壁公路
- 二、环青海湖
- 三、怒江峡谷绝美之旅（大理—六库）
- 四、怒江峡谷绝美之旅（六库—丙中洛）
- 五、烟雨蒙蒙之镇江—扬州

- 六、骑游婉约的江南古镇
- 七、环千岛湖
- 八、环太湖
- 九、从秦岭到剑门关
- 十、品读白山黑水（哈尔滨—兴凯湖）
- 十一、骑游中国的最北端
- 十二、骑游胶东半岛
- 十三、亲子骑游，品中国博大精深的传统文化（济南—曲阜）
- 十四、山水天堂之南宁到桂林
- 十五、河北蔚县，那些日渐消失的古迹
- 十六、骑行M O B ， X C 越野
- 十七、从首都到金山岭长城
- 十八、骑车游台湾的最南点，海浪、沙滩、鹅銮鼻
- 十九、骑游全球十大最美自行车道日月潭
- 二十、从基隆到台北，骑车看海

## 第二节 国内 11 条著名的长途骑行线路

- 一、骑车去西藏之青藏线
- 二、骑车去西藏之唐蕃古道
- 三、骑车去西藏之川藏线
- 四、骑车去西藏之滇藏线
- 五、骑车去西藏之新藏线
- 六、骑车去西藏之丙察线
- 七、环骑台湾岛
- 八、烟花三月下扬州之北京—扬州“南水北调”之旅
- 九、丝绸之路
- 十、从张家界的山到黄果树的瀑布



## 十一、从海南的三亚到西藏的芒康

### 附录

一、自行车骑行相关的法律、法规

二、与骑行相关的交通标志

三、国内外知名自行车品牌

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：自行车骑行实用指南 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2

# 自行车骑行实用指南

## 自行车骑行实用指南作者简介

雨儿：本名张娜。户外志网站负责人之一。毕业于北京大学历史系，专职从事图书策划、撰写和户外活动策划、定制。《北大向左 清华向右》主编；《骑车去西藏》、《骑车游中国》、《骑车游北京》、《骑车游东北》、《骑车游上海》《骑车游中国最美线路》、《骑车游延庆》、《骑游门头沟》、《骑车游台湾》统筹策划、撰稿人。《单车学校教你的52堂课》（台湾KHS单车学校校长谢正宽著）大陆版特约审读及部分章节撰稿人。《北京四季采摘休闲攻略》特约编辑、撰稿。《我爱骑行——青少年自行车启蒙教材》撰稿人、编委。

祁洪旭：户外志网站负责人之一。《骑游门头沟》编委、《骑车游台湾》主编、《我爱骑行——青少年自行车启蒙教材》撰稿人、编委。酷爱骑行多年，骑迹遍布半个中国，自行车维护与保养行家。

于颢诚：户外志网站知名编辑、作者，北京某高校在读硕士。《骑车游中国》编委，《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》主编。

韩璐：户外志网站知名编辑、作者，北京某高校在读硕士。

北方：户外志网站知名作者。《骑车游中国》《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《北大向左 清华向右》《骑车游延庆》《骑游门头沟》《骑车游台湾》主编。

午后阳光：本名高海超。户外志网站知名作者、领队。《骑游门头沟》编委。

同乡：本名李李汉康，户外志网站知名作者、领队。

东东：《骑车去西藏》《骑车游中国》《骑车游东北》统筹策划。

英子：本名孟英。户外志网站知名编辑、作者。

头狼：本名李嘉宇。已完成桂、琼、粤、闽、浙、沪、苏、湘、黔、滇等地11590公里。

袁茂君：知名户外运动人士，爱好体育摄影，中国嗨单车网创始人，骏彩体育CEO，致力于

推广自行车、徒步、铁三等户外运动项目。

常兆睿：北京大学在读研究生，户外志网站资深作者。《骑车游北京》《骑车游上海》《骑车去西藏》《骑车游东北》《骑车游中国最美线路》《骑车游延庆》《骑车游台湾》《骑游门头沟》副主编。

落英：本名陈允诚。自行车、徒步、铁三等户外运动的知名人士，户外志网站知名作者、领队。《骑车去西藏》编委。

版权说明：本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：自行车骑行实用指南 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2

# 自行车骑行实用指南

## 自行车骑行实用指南其它

### 书籍介绍

有着 10 年骑自行车旅行经验和撰写骑行类图书经验的作者们，力图以简单、明了、实用的图文和视频（扫描二维码），帮助一个从未骑自行车旅行过的人，从判断自己是否适合骑自行车旅行开始，到选择自己适合的自行车及配件、骑自行车旅行配件，到合理地安排自己的骑行，科学、安全且健康地骑行，结合现代科技手段定制适合自己的自行车旅行计划并完成之，从而达到自如地自行车选购、维修、保养、装备与定制自行车旅行的目的。读者们可以根据需要，或从头到尾地阅读，或选取基本任一部分内容阅读。书尾我们给出了 30 条国内较经典的骑自行车旅行的线路，并会在户外志网站定时更新这些线路的资讯。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：自行车骑行实用指南 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 202

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[自行车骑行实用指南](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电子](#)

P [自行车骑行实用指南](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

E [自行车骑行实用指南](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

A [自行车骑行实用指南](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

M [自行车骑行实用指南](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

W [自行车骑行实用指南](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

T [自行车骑行实用指南](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024