

悦动空间

4届奥运会金牌得主、7届世界冠军、2012年环法冠军车迷
布拉德利·维金斯爵士 (Sir Bradley Wiggins) 作序推荐!

THE PAIN-FREE
CYCLIST

CONQUER INJURY & FIND
YOUR CYCLING NIRVANA

拒绝伤病

骑行损伤预防与恢复指南



[英] 马特·拉宾 (Matt Rabin)

[英] 罗伯特·希克斯 (Robert Hicks)

著

潘震 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间



拒绝伤病

骑行损伤预防与恢复指南

[英] 马特·拉宾 (Matt Rabin) 著

[英] 罗伯特·希克斯 (Robert Hicks) 著

潘震 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

拒绝伤病：骑行损伤预防与恢复指南 / (英) 拉宾
(Rabin, M.), (英) 希克斯 (Hicks, R.) 著 ; 潘震译
— 北京 : 人民邮电出版社, 2016. 6
(悦动空间)
ISBN 978-7-115-41686-5

I. ①拒… II. ①拉… ②希… ③潘… III. ①自行车
运动—运动性疾病—损伤—预防(卫生)—指南②自行车
运动—运动性疾病—损伤—恢复(运动生理)—指南
IV. ①R873-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第068242号

-
- ◆ 著 [英] 马特·拉宾 (Matt Rabin)
[英] 罗伯特·希克斯 (Robert Hicks)
译 潘 震
责任编辑 王朝辉
执行编辑 杜海岳
责任印制 彭志环
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京方嘉彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 690×970 1/16
印张: 14.5 2016 年 6 月第 1 版
字数: 276 千字 2016 年 6 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2015-8501 号
-

定价: 55.00 元

读者服务热线: (010) 81055410 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广字第 8052 号

目 录

序	6
关于作者	8
简介	8

第 1 部分 准备 10

引言	11
1 有时候是车的问题	12
2 核心力量：关键因素	16
3 热身	20
4 补充能量	26
5 补水	34
6 训练意志	40
7 骑行结束后的恢复	48



第 2 部分 伤病 54

引言	55
8 髋股关节疼痛综合征	70
9 非特异性（机械性）腰疼	76
10 跟腱病症	88
11 髂胫束摩擦综合征	96
12 颈椎扭伤 （机械性颈部疼痛）	104
13 髂外动脉纤维症	112
14 肩锁关节扭伤 （肩部韧带拉伤）	116
15 尺神经损伤	124
16 脑震荡	130
17 骨折	140
第 1 节 锁骨骨折	142
第 2 节 肋骨骨折	145
第 3 节 舟状骨骨折	149





第3部分

康复

154

引言

155

18 康复工具箱

156

头部、颈部和上背部

161

肩膀和手臂

167

躯干

173

全身

178

下背部和臀部

180

腿部

190

无痛车手热身方法

199

无痛车手简易热身方法

199

无痛车手冷身方法

199

第4部分

小病痛

202

引言

203

19 训练过度

204

20 生病

210

21 鞍疮

214

22 生殖泌尿问题

218

23 擦伤

222

24 扭曲骑行

226



悦动空间



拒绝伤病

骑行损伤预防与恢复指南

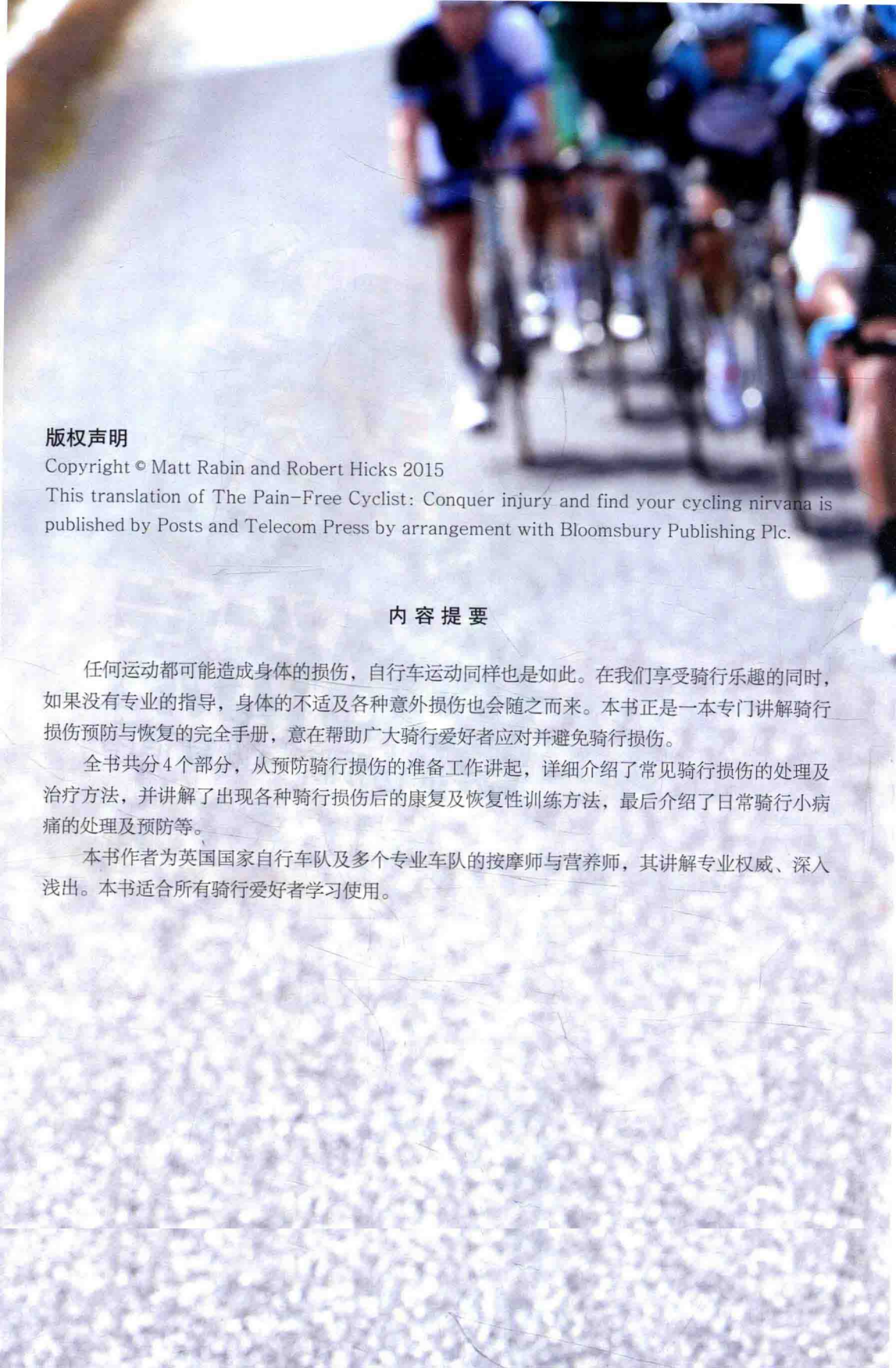
[英] 马特·拉宾 (Matt Rabin) 著

[英] 罗伯特·希克斯 (Robert Hicks) 著

潘震 译

人民邮电出版社

北京



版权声明

Copyright © Matt Rabin and Robert Hicks 2015

This translation of *The Pain-Free Cyclist: Conquer injury and find your cycling nirvana* is published by Posts and Telecom Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

内 容 提 要

任何运动都可能造成身体的损伤，自行车运动同样也是如此。在我们享受骑行乐趣的同时，如果没有专业的指导，身体的不适及各种意外损伤也会随之而来。本书正是一本专门讲解骑行损伤预防与恢复的完全手册，意在帮助广大骑行爱好者应对并避免骑行损伤。

全书共分4个部分，从预防骑行损伤的准备工作讲起，详细介绍了常见骑行损伤的处理及治疗方法，并讲解了出现各种骑行损伤后的康复及恢复性训练方法，最后介绍了日常骑行小病痛的处理及预防等。

本书作者为英国国家自行车队及多个专业车队的按摩师与营养师，其讲解专业权威、深入浅出。本书适合所有骑行爱好者学习使用。



目 录

序	6
关于作者	8
简介	8

第 1 部分 准备 10

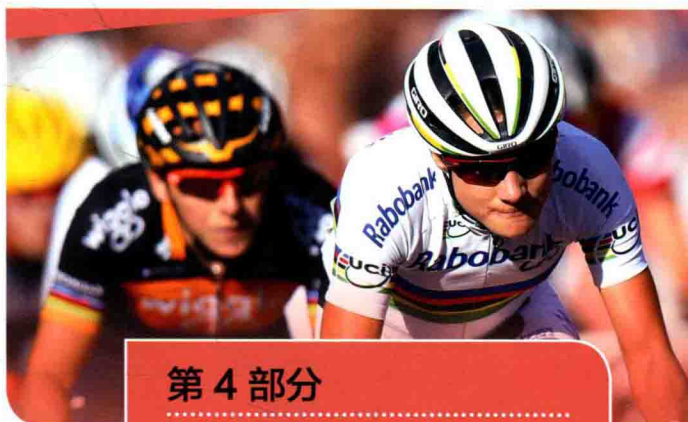
引言	11
1 有时候是车的问题	12
2 核心力量：关键因素	16
3 热身	20
4 补充能量	26
5 补水	34
6 训练意志	40
7 骑行结束后的恢复	48



第 2 部分 伤病 54

引言	55
8 髋股关节疼痛综合征	70
9 非特异性（机械性）腰疼	76
10 跟腱病症	88
11 髂胫束摩擦综合征	96
12 颈椎扭伤 （机械性颈部疼痛）	104
13 髂外动脉纤维症	112
14 肩锁关节扭伤 （肩部韧带拉伤）	116
15 尺神经损伤	124
16 脑震荡	130
17 骨折	140
第 1 节 锁骨骨折	142
第 2 节 肋骨骨折	145
第 3 节 舟状骨骨折	149





第3部分

康复

154

引言 155

18 康复工具箱 156

头部、颈部和上背部 161

肩膀和手臂 167

躯干 173

全身 178

下背部和臀部 180

腿部 190

无痛车手热身方法 199

无痛车手简易热身方法 199

无痛车手冷身方法 199

第4部分

小病痛

202

引言 203

19 训练过度 204

20 生病 210

21 鞍疮 214

22 生殖泌尿问题 218

23 擦伤 222

24 扭曲骑行 226





序

疼痛也分好坏。好的疼痛在你全力运用身体、挖掘自身潜能时会出现，就好像在2012年环法第21站计时赛，或是北京奥运会团体追逐赛中那样。你知道此时乳酸已经大量堆积，整个身体都因为疲劳而酸疼不已。然而，挑战自己的极限，争取最佳表现，是个令人享受的过程。

对于我来说，赢得环法黄衫或奥运金牌只是我设定的一个目标，是我职业生涯中的一个阶段而已。我仍然记得14岁那年绕着摄政公园和帕丁顿公园训练的日子，那时我梦想着成为一名职业车手。那时候两腿酸胀的感觉和现在不大一样。

不好的疼痛或损伤对于一名职业运动员来说，就是一场最恐怖的噩梦。它让你对自己产生怀疑，很多时候你无法理解为什么会这样。身体受伤让你远离喜欢做的事情——例如骑车——无论如何，这都不是件好事。膝伤让我退出了2013年的环意赛，同时也让我无法参加当年的环法，来卫冕冠军。受伤真的不好玩。

多年来，我已经学会倾听身体发出的信号。知道哪些信号可以忽略，哪些可以撑过去，哪些必须马上停车，避免小不适变成大伤痛。另外，什么时候该休息，什么时候去哪儿寻求建议，找谁做治疗，这些对我都非常重要。这么多年来，我对自己的身体了解也更加深入了。通过和马

特（Matt Rabin，本书作者之一）的合作，我才知道，职业生涯中让我不得不忍受的各种肌肉紧绷、脆弱、不舒服，其实本应该可以诊断并治好。现在好了。如果你确实需要寻求帮助，让我说的话，那就是要信任你的求助对象，遵循那些对自己有效的方法。

我相信，在这本书中，你会找到治疗骑行损伤和那些不好的疼痛的最佳方法。通过阅读，你就能快速掌握我蒙昧多年后才学到的知识。无论骑行水平如何，我们肯定都希望自己变得更强壮，而且没有伤痛。这本书将帮你战胜伤痛，防止它们再来，让你重新骑上车，健康骑行。

路上见！

布拉德利·维金斯爵士

4届奥运会金牌得主、7届世界冠军、
2012年环法冠军车手

关于作者

马特·拉宾 (Matt Rabin) 博士[BSc (Hons), MSc(Chiro), DC, ICSSD, PGDip, FRCC], 2002年毕业于英欧按摩学院(AECC)。其现任Cannondale-Garmin职业车队按摩师,并负责队员营养。马特还曾经为美国、澳大利亚、英国的世锦赛车队以及迎战2012年伦敦奥运会的澳大利亚国家队服务。他已经获得了世界公认的ICSSD运动按摩硕士学位,并成为第一个荣获由国际奥委会颁发的两年制运动营养硕士学位(PGDip)的按摩师。不随车队工作时,马特在伦敦的诊所工作。

罗伯特·希克斯 (Robert Hicks) 是Timelnc旗下所有与骑行有关(其中最著名的就是英国最大的骑行杂志《Cycling Weekly》)的健康与健身专题的副主编。他还是两部自行车著作——《Fitter, Further, Faster: Get Fit For Sportives and Road Riding》和《Get on your Bike: Stay Safe, Get Fit and Be Happy Cycling》的作者。这两本书也由Bloomsbury出版社出版。在Timelnc工作的6年间,这位运动科学专业的毕业生撰写了数百篇有关健身的文章。为了真正了解骑车人面临的身体问题,罗伯特还养成了与读者、车手、教练面对面交流的习惯。

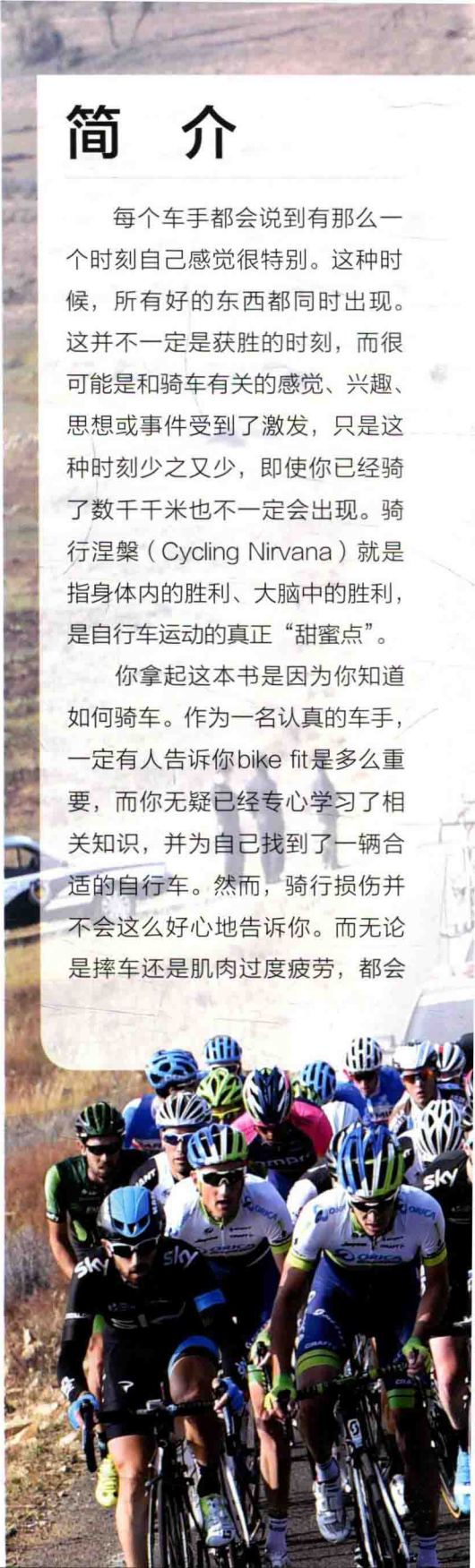
罗伯特·希克斯
(左)和马特·拉
宾(右)



简介

每个车手都会说到有那么一个时刻自己感觉很特别。这种时候,所有好的东西都同时出现。这并不一定是获胜的时刻,而很可能是和骑车有关的感觉、兴趣、思想或事件受到了激发,只是这种时刻少之又少,即使你已经骑了数千千米也不一定会出现。骑行涅槃(Cycling Nirvana)就是指身体内的胜利、大脑中的胜利,是自行车运动的真正“甜蜜点”。

你拿起这本书是因为你知道如何骑车。作为一名认真的车手,一定有人告诉你bike fit是多么重要,而你无疑已经专心学习了相关知识,并为自己找到了一辆合适的自行车。然而,骑行损伤并不会这么好心地告诉你。而无论是摔车还是肌肉过度疲劳,都会



影响骑行成绩，引发伤病和不适，最终可能使你不得不远离自行车。在伤病征服自己前打败它们，不仅是开发骑行潜能的关键，也是享受骑行快乐的真谛。

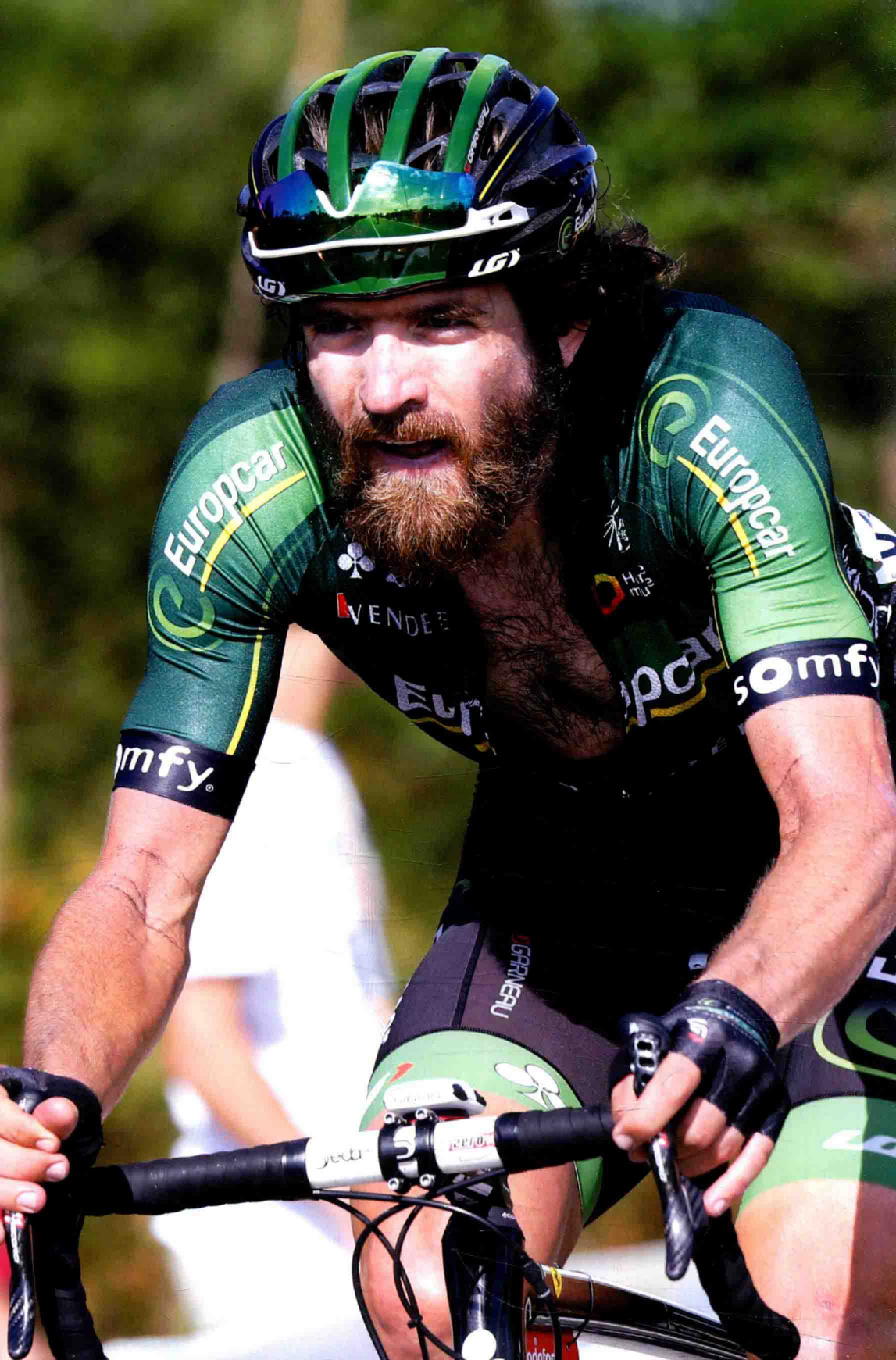
当伤病或不适出现时，很多骑车人并不知道该怎么办。只有极少数人发现，其实很容易就能知道自己的身体正在告诉自己什么，这些问题的原因在哪里。最重要的是，如何解决这些问题。而对于大部分骑车人来说，应该继续骑车吗？应该痛苦挣扎吗？这些萦绕在他们脑中没有解决的问题导致了更复杂更严重的伤病，最终使其不得不远离自行车。而更糟的是，很多骑车人认为这种不适的感觉是骑行的必然产物。事实并非如此——骑行本可以也应该没有伤病。

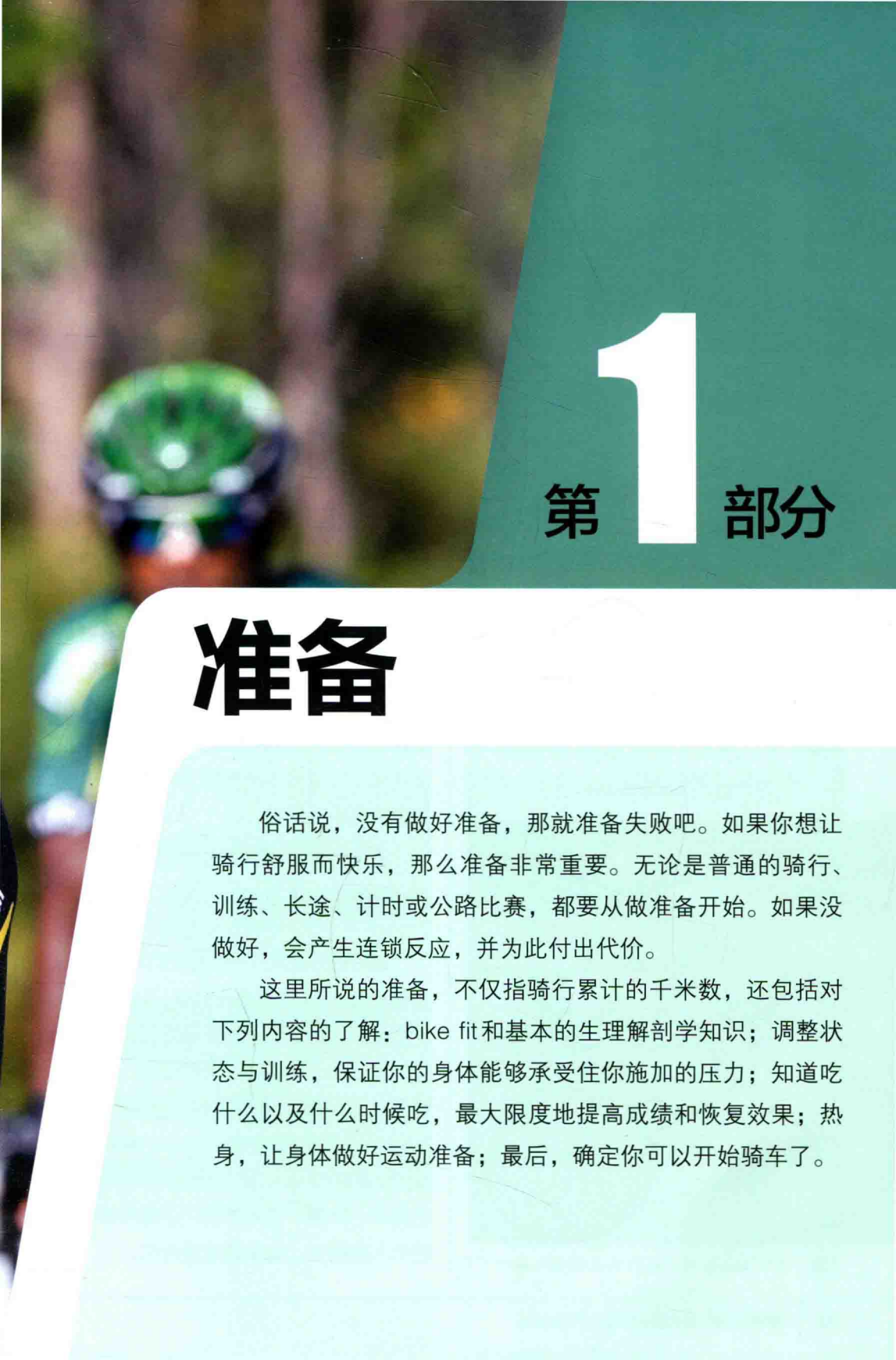
近年来，英国的街道上出现了越来越多的骑车人，每周至少有200万人骑行。随着这项运动的普及，我们希望看到越来越多的人能够享受骑行的乐趣，远离伤病，奔向他们自己的骑行涅槃。这也是我们写这本书的目的。我们将为你讲解各种骑行伤病，教你如何诊断，如何治疗，帮你在最短的时间内回到车上。

这并不只是一本关于伤病的书，同时也是帮助骑车人提高成绩的最佳工具，从热身准备到骑后恢复，包括可能遇到的各种疑难杂症。我们将探索骑车人生活的方方面面，为你提供悉心指导，帮你找到自己的骑行涅槃，助你成为一个远离伤病的骑车人。不过我们并没有那么大本事，不能召集骑行圈内的所有大牌明星，让他们现身说法，讲述他们亲身经历的各种伤病和治疗方法。相信没有什么人比他们更适合现身说法了。因此，阅读本书中职业车手讲述的亲身经历，了解骑行涅槃对于他们的意义，你对骑行的了解将得到升华。

《拒绝伤病：骑行损伤预防与恢复指南》是所有骑行爱好者对于骑行健康话题所需要的第一本也是最后一本书。







第 1 部分

准备

俗话说，没有做好准备，那就准备失败吧。如果你想让骑行舒服而快乐，那么准备非常重要。无论是普通的骑行、训练、长途、计时或公路比赛，都要从做准备开始。如果没有做好，会产生连锁反应，并为此付出代价。

这里所说的准备，不仅指骑行累计的千米数，还包括对下列内容的了解：bike fit和基本的生理解剖学知识；调整状态与训练，保证你的身体能够承受住你施加的压力；知道吃什么以及什么时候吃，最大限度地提高成绩和恢复效果；热身，让身体做好运动准备；最后，确定你可以开始骑车了。

1

有时候是车的问题

“正确的 bike fit 并不是为了产生最大的能量，而是让你可以骑上 10000 千米而没有受伤。”

Nathan Haas 澳大利亚职业车手，环英赛冠军

虽然这本书主要讨论的是人体而不是自行车，但无疑 bike fit 在预防受伤方面扮演着重要角色。虽然我们相信，正确的 bike fit 可以保证无痛骑行，但如果你在车上的姿势不对，也可能造成伤病，或者让现有的伤病恶化。这并不难理解——车上的骑行姿势完全不符合生理自然。

不光是姿势的问题这么简单，连续

骑车几小时，身体需要长时间保持同一姿势，同时还要不断重复踩踏动作。想象一下，假设你踩踏的频率是 90 转每分钟（绝大多数车手的平均踏频在 80~90 转每分钟之间），那么周日上午半天的骑行，就要踩踏将近 11000 次。如果是 4 小时的长距离骑行，则可超过 2 万次。所以不难理解，如果你不能舒适地坐着，那么问题会变得多么严重。

你能做些什么？

最好的方法是找一位专业的 bike fit 师。虽然价格似乎有点高（150~300 英镑或 250~500 美元），但想一想，你花了很多钱买了新车、专业的骑行服和最新的装备，那么做一个可以降低受伤概率的 bike fit 还是非常值得的。bike fit 师都是受过训练的专业人员，他们不仅会考虑你的身高、体重、身体比例，还会考虑到你的个人伤病史，让车真正适合你。



上图 好的 bike fit 可以让你和车融为一体