



中国自行车协会 权威推荐

- 为什么骑行是最佳的终身运动
- 骑得快的自我训练方法
- 长途骑行前必须做好的N个准备
- 迅速恢复体能的有效方法
- 减少骑行伤害的N个细节
- 骑行训练与安全的N个细节

自行车骑行宝典 II

KHS Bike School

单车学校

教你的65个细节

KHS单车学校校长 谢正宽◎著



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

自行车骑行宝典 2
KHS Bike School 2
单车学校
教你的65个细节

谢正宽 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自行车骑行宝典2: 单车学校教你的65个细节 / 谢正宽著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5184-0652-4

I. ①自… II. ①谢… III. ①自行车运动—基本知识 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第240853号

责任编辑: 刘忠波 翦 鑫

策划编辑: 刘忠波 翦 鑫

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年12月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 230千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0652-4 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131336S6X101ZBW

Contents 目录

PART 1 运动生理篇

Chapter1 单车运动是最佳的终身运动 _10

细节 1 有氧运动与无氧运动 _10

细节 2 脚是人体的第二心脏 _13

Chapter2 长途骑行前的自我训练 _17

细节 3 如何提升最高续航力 _17

细节 4 腿不酸，气不喘，长途骑行就不累 _18

细节 5 何为马力全开？ _19

细节 6 运动结束后，需要收操与拉筋 _19

细节 7 下车推行休而不息 _20

细节 8 马力全开，腿不酸，气不喘的 4 步骤 _22

细节 9 配合踩踏节奏“呼”气 _22

细节 10 马力全开的另一个要诀——肌肉总动员 _23

细节 11 可提升战斗力的间歇训练 _24

细节 12 立姿骑行的注意事项 _29

细节 13 间歇训练的威力 _31

细节 14 间歇训练适应的三种供能方式 _34

细节 15 间歇训练引发体内的剧烈进化 _35

细节 16 从体内进化发展至体外进化 _36

细节 17 收操——预防运动伤害的关键步骤 _39

Chapter3 训练 + 休息 + 营养 = 超恢复 _41

细节 18 锻炼和恢复 _41

细节 19 48 ~ 72 小时 _42

细节 20 训练过度综合征 _42

细节 21 爬坡技巧 _48

细节 22 不浪费体力的 3 种踩踏方式 _49

Chapter4 强化“核心肌肉群”的有效方法 _51

细节 23 床上舒展操——维持核心肌群&雕塑体形 _51

细节 24 校长的活力早餐——芝麻坚果酱香蕉全麦面包 _60

细节 25 下半身肌肉群强化 DIY _63

细节 26 肌肉增强 DIY _65

细节 27 颈肩、胸部和手臂肌肉群强化与减压 DIY _67

细节 28 跳绳——心肺功能训练 DIY _71

PART 2 运动伤害与预防篇

Chapter1 常见单车运动伤害的预防与保养 _74

细节 29 膝关节——最容易出现毛病的部位 _74

细节 30 膝关节的保养与伤害预防 _80

细节 31 “黄金三点”调整法 _83

细节 32 培养“有感觉”的肌肉 _84

细节 33 骑行时, 保护膝关节的 10 个方法 _86

细节 34 腰部——最常出问题的部位 _88

细节 35 腰部的保养和伸展 _92

细节 36 脖子酸痛——骑车姿势错误造成的问题 _94

细节 37 手臂和肩膀疼痛——不正确的姿势造成的运动伤害 _96

细节 38 手掌发麻——不正确的姿势造成的运动伤害 _102

细节 39 小腿前面的肌肉酸痛 _107

细节 40 脚底痛与脚底麻 _108

细节 41 下肢疼痛与血管阻塞——不容忽视的问题 _110

细节 42 血尿——爱好极限单车运动者应注意 _111

细节 43 影响精子活力怎么办? _113

Chapter2 需要关注的其他疾病及其预防 _116

细节 44 自律神经 vs 单车运动 _116

细节 45 整合自律神经的平衡操与唤醒操 _117

细节 46 低血糖——摔车不可忽略的原因之一 _121

PART 3 基本训练篇

Chapter1 安全骑行需要掌握的技巧 _130

细节 47 树立正确的骑行观念，不可逞一时之快 _130

细节 48 10 个错误的骑车习惯，最容易造成危险 _131

Chapter2 从“曲道训练”到安全 100 分 _133

细节 49 骑行姿势 _133

细节 50 上车起步 _134

细节 51 不踩也行——Push & Pull _136

细节 52 刹车的姿势与要领 _138

细节 53 转弯与离心力的处理 _140

细节 54 8 字弯、绕圈转弯以及克服障碍地形 _146

Chapter3 单车前进的绊脚石——阻力 _151

细节 55 五种阻力及其对策 _151

细节 56 如何减少骑行时的空气阻力 _153

Chapter4 集体骑行的要领 _155

细节 57 直行——安全骑行的基本功 _155

细节 58 跟车——集体骑行的基本功 _160

Chapter5 高强度运动和高海拔地区的呼吸法 _165

细节 59 呼吸机制 _165

细节 60 腹式呼吸 _168

细节 61 配合踩踏的呼吸方式 _170

细节 62 当心“过度换气症” _172

Chapter6 闭锁式动力链 175

细节 63 令力量倍增的方法——闭锁式动力链 _175

Chapter7 向心收缩、离心收缩原理及倒退式行走的妙用 _182

细节 64 向心收缩与离心收缩的原理 _182

细节 65 倒退式行走——解除股四头肌酸痛的办法 _187

自行车骑行宝典 2
KHS Bike School 2
单车学校
教你的65个细节

谢正宽 著



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

自行车骑行宝典2: 单车学校教你的65个细节 / 谢正宽著. —北京: 中国轻工业出版社, 2015.12

ISBN 978-7-5184-0652-4

I. ①自… II. ①谢… III. ①自行车运动—基本知识 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第240853号

责任编辑: 刘忠波 翦 鑫

策划编辑: 刘忠波 翦 鑫

责任终审: 孟寿萱

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 马金路

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2015年12月第1版第1次印刷

开 本: 720×1000 1/16 印张: 12

字 数: 230千字

书 号: ISBN 978-7-5184-0652-4 定价: 45.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

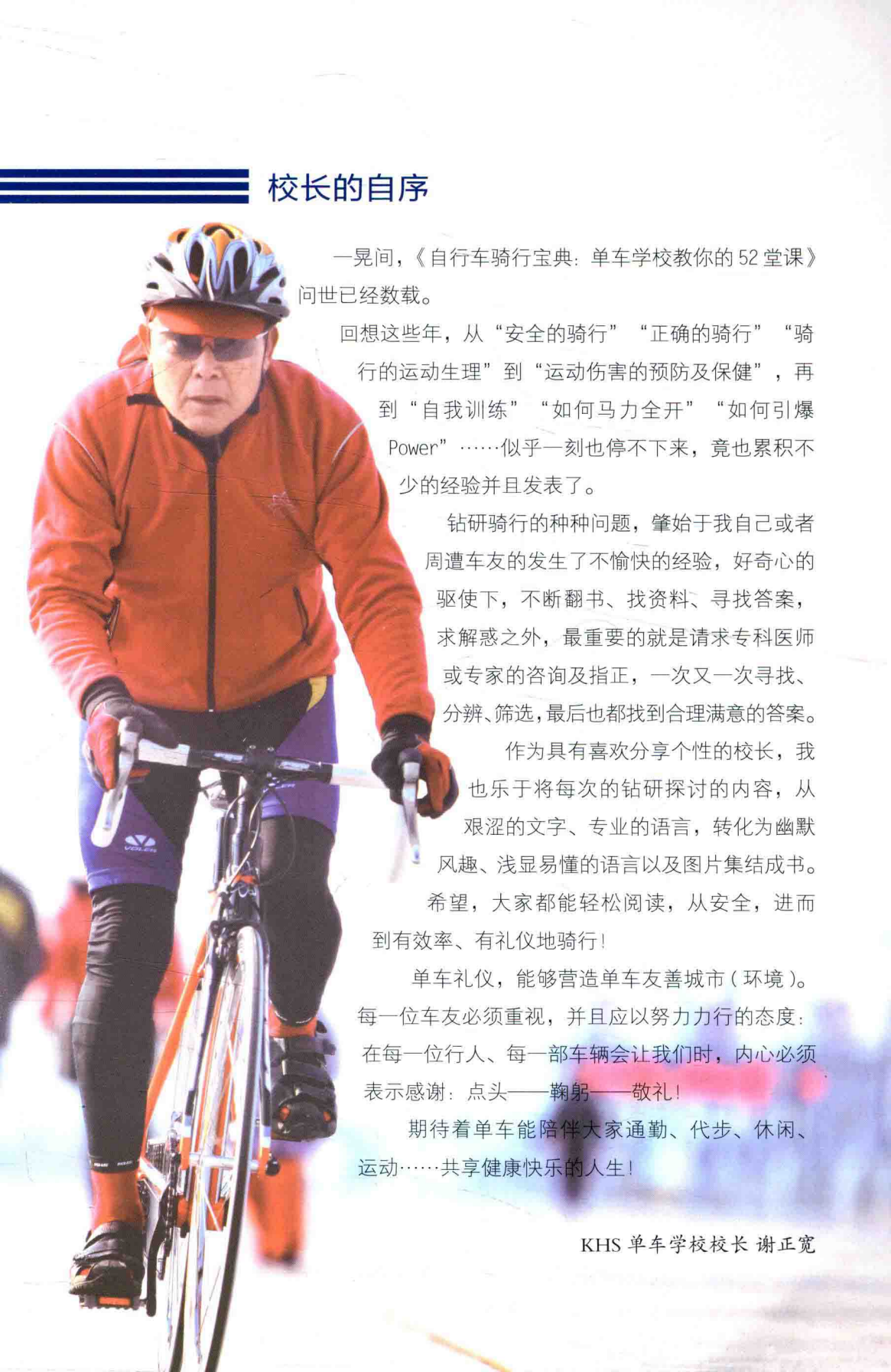
发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

131336S6X101ZBW

A man wearing a blue and white cycling helmet, sunglasses, and a red cycling jacket is riding a road bike. He is also wearing blue cycling shorts and black leg warmers. The background is a blurred outdoor setting.

校长的自序

一晃间,《自行车骑行宝典:单车学校教你的52堂课》问世已经数载。

回想这些年,从“安全的骑行”“正确的骑行”“骑行的运动生理”到“运动伤害的预防及保健”,再到“自我训练”“如何马力全开”“如何引爆Power”……似乎一刻也停不下来,竟也累积不少的经验并且发表了。

钻研骑行的种种问题,肇始于我自己或者周遭车友的发生了不愉快的经验,好奇心的驱使下,不断翻书、找资料、寻找答案,求解惑之外,最重要的就是请求专科医师或专家的咨询及指正,一次又一次寻找、分辨、筛选,最后也都找到合理满意的答案。

作为具有喜欢分享个性的校长,我也乐于将每次的钻研探讨的内容,从艰涩的文字、专业的语言,转化为幽默风趣、浅显易懂的语言以及图片集结成书。

希望,大家都能轻松阅读,从安全,进而到有效率、有礼仪地骑行!

单车礼仪,能够营造单车友善城市(环境)。每一位车友必须重视,并且应以努力力行的态度:在每一位行人、每一部车辆会让我们时,内心必须表示感谢:点头——鞠躬——敬礼!

期待着单车能陪伴大家通勤、代步、休闲、运动……共享健康快乐的人生!

KHS 单车学校校长 谢正宽

Contents 目录

PART 1 运动生理篇

Chapter1 单车运动是最佳的终身运动 _10

细节 1 有氧运动与无氧运动 _10

细节 2 脚是人体的第二心脏 _13

Chapter2 长途骑行前的自我训练 _17

细节 3 如何提升最高续航力 _17

细节 4 腿不酸，气不喘，长途骑行就不累 _18

细节 5 何为马力全开？ _19

细节 6 运动结束后，需要收操与拉筋 _19

细节 7 下车推行休而不息 _20

细节 8 马力全开，腿不酸，气不喘的 4 步骤 _22

细节 9 配合踩踏节奏“呼”气 _22

细节 10 马力全开的另一个要诀——肌肉总动员 _23

细节 11 可提升战斗力的间歇训练 _24

细节 12 立姿骑行的注意事项 _29

细节 13 间歇训练的威力 _31

细节 14 间歇训练适应的三种供能方式 _34

细节 15 间歇训练引发体内的剧烈进化 _35

细节 16 从体内进化发展至体外进化 _36

细节 17 收操——预防运动伤害的关键步骤 _39

Chapter3 训练 + 休息 + 营养 = 超恢复 _41

细节 18 锻炼和恢复 _41

细节 19 48 ~ 72 小时 _42

细节 20 训练过度综合征 _42

细节 21 爬坡技巧 _48

细节 22 不浪费体力的 3 种踩踏方式 _49

Chapter4 强化“核心肌肉群”的有效方法 _51

细节 23 床上舒展操——维持核心肌群&雕塑体形 _51

细节 24 校长的活力早餐——芝麻坚果酱香蕉全麦面包 _60

细节 25 下半身肌肉群强化 DIY _63

细节 26 肌肉增强 DIY _65

细节 27 颈肩、胸部和手臂肌肉群强化与减压 DIY _67

细节 28 跳绳——心肺功能训练 DIY _71

PART 2 运动伤害与预防篇

Chapter1 常见单车运动伤害的预防与保养 _74

细节 29 膝关节——最容易出现毛病的部位 _74

细节 30 膝关节的保养与伤害预防 _80

细节 31 “黄金三点”调整法 _83

细节 32 培养“有感觉”的肌肉 _84

细节 33 骑行时,保护膝关节的 10 个方法 _86

细节 34 腰部——最常出问题的部位 _88

细节 35 腰部的保养和伸展 _92

细节 36 脖子酸痛——骑车姿势错误造成的问题 _94

细节 37 手臂和肩膀疼痛——不正确的姿势造成的运动伤害 _96

细节 38 手掌发麻——不正确的姿势造成的运动伤害 _102

细节 39 小腿前面的肌肉酸痛 _107

细节 40 脚底痛与脚底麻 _108

细节 41 下肢疼痛与血管阻塞——不容忽视的问题 _110

细节 42 血尿——爱好极限单车运动者应注意 _111

细节 43 影响精子活力怎么办? _113

Chapter2 需要关注的其他疾病及其预防 _116

细节 44 自律神经 vs 单车运动 _116

细节 45 整合自律神经的平衡操与唤醒操 _117

细节 46 低血糖——摔车不可忽略的原因之一 _121

PART 3 基本训练篇

Chapter1 安全骑行需要掌握的技巧 _130

细节 47 树立正确的骑行观念，不可逞一时之快 _130

细节 48 10 个错误的骑车习惯，最容易造成危险 _131

Chapter2 从“曲道训练”到安全 100 分 _133

细节 49 骑行姿势 _133

细节 50 上车起步 _134

细节 51 不踩也行——Push & Pull _136

细节 52 刹车的姿势与要领 _138

细节 53 转弯与离心力的处理 _140

细节 54 8 字弯、绕圈转弯以及克服障碍地形 _146

Chapter3 单车前进的绊脚石——阻力 _151

细节 55 五种阻力及其对策 _151

细节 56 如何减少骑行时的空气阻力 _153

Chapter4 集体骑行的要领 _155

细节 57 直行——安全骑行的基本功 _155

细节 58 跟车——集体骑行的基本功 _160

Chapter5 高强度运动和高海拔地区的呼吸法 _165

细节 59 呼吸机制 _165

细节 60 腹式呼吸 _168

细节 61 配合踩踏的呼吸方式 _170

细节 62 当心“过度换气症” _172

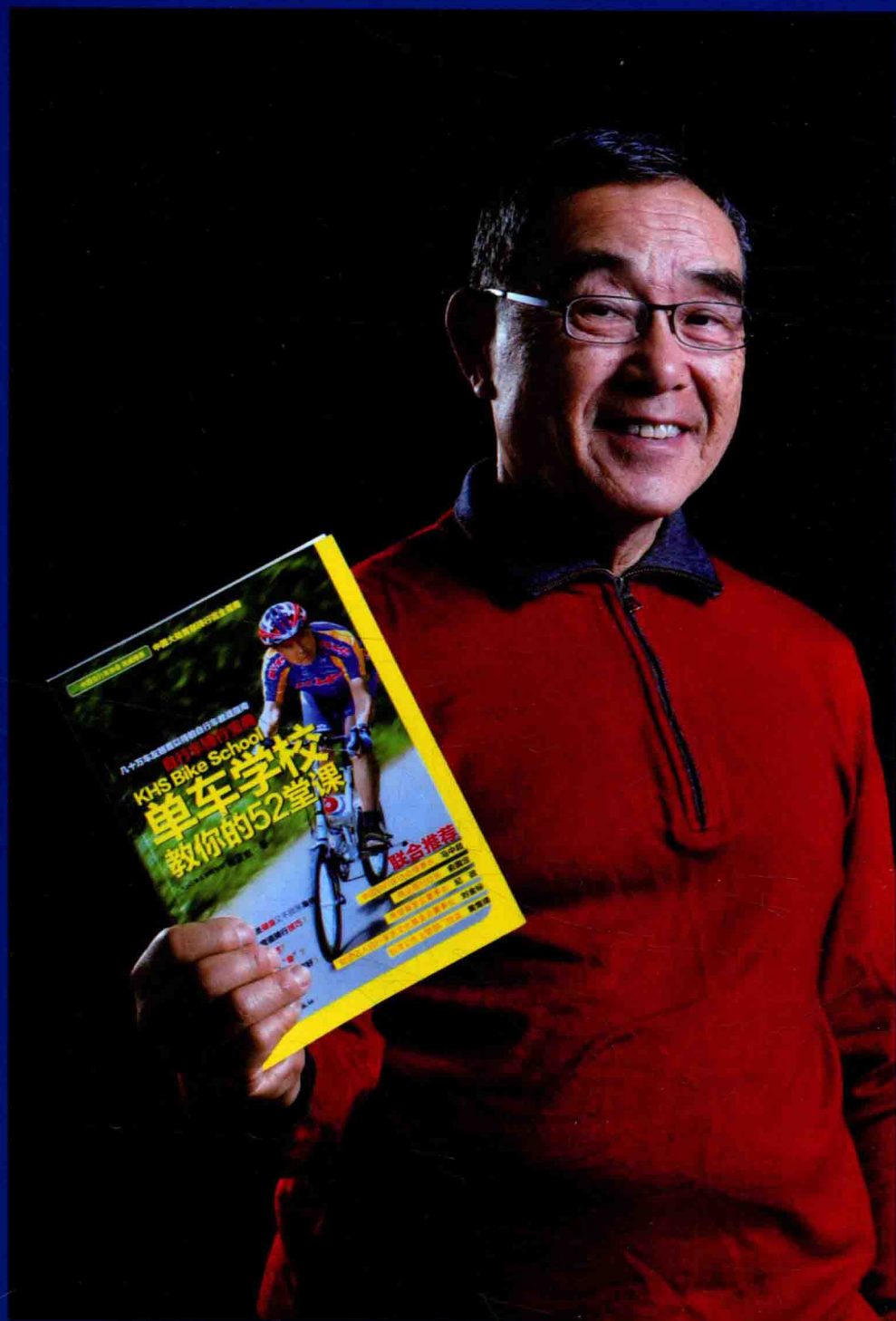
Chapter6 闭锁式动力链 175

细节 63 令力量倍增的方法——闭锁式动力链 _175

Chapter7 向心收缩、离心收缩原理及倒退式行走的妙用 _182

细节 64 向心收缩与离心收缩的原理 _182

细节 65 倒退式行走——解除股四头肌酸痛的办法 _187



PART

1

〔运动生理篇〕

Chapter1

单车运动是最佳的终身运动

运动是维持身体健康的秘诀，每个人都应该保持适当的运动习惯。KHS 单车学校的谢校长长期以来一直努力推广单车运动，也持续实践单车生活。本书衷心地向您推荐这项活动，因为在众多运动项目之中，它是最佳的终身运动方式。

细节 1 有氧运动与无氧运动

运动可以分为有氧运动与无氧运动两种。人体在运动时，肌肉需要能量供给，如果能量来自于细胞内的有氧代谢，就是有氧运动；但若能量来自于无氧代谢，就是无氧运动。

1 有氧运动

有氧运动是指人体细胞在氧气充分供应的情况下进行的体育运动，优点是可以提升人体对氧气的摄取量，能更有效地消耗体内多余的热量。它的特点是强度低、有节奏且持续的时间较长，要求每次运动的时间不少于 30 分钟，每周不少于 3 次。进行有氧运动时，氧气能充分燃烧（即氧化）体内的糖分，还可以消耗体内脂肪、提高人体耐力，并增强心肺功能；此外，还具有预防骨质疏松、调节心理状态和精神状态的作用。常见的有氧运动项目包括急步、慢跑、游泳、骑单车、打太极拳、跳健身舞和韵律操等。

2 无氧运动

无氧运动是指肌肉在“缺氧”的状态下进行的高速且剧烈的运动，大部分为负荷强度高、瞬间性强的运动，所以很难长时间持续，疲劳消除的时间也缓慢。无氧运动的特征最大特征是运动时氧气的摄取量非常低。由于速度过快且爆发力过猛，人体内的糖分来不及经过氧气分解，而不得不依靠“无氧供能”。分解糖分时产生的大