

国家地理

BIKE

NATIONAL
GEOGRAPHIC

极限运动系列

中国美术学院出版社
风靡全球的

大极限运动

莫尼克·皮特森
泽盖瑞·泽穆曼
朱振欢 著

自行车



注 意!

在你开始阅读本丛书之前,你应该了解极限运动是危险的运动。在攀登、潜水、滑雪、赛车、滑板、滑雪板时,如果你不小心,或者尽管有时候已经很小心了,你的骨头包括保护你大脑的头盖骨都有可能受到损害。这只是一本介绍极限运动的书,并不适合作为极限运动训练手册。如果你准备进行极限运动时,请做好足够的保护措施,请选择正确的装备和地点,量力而行。

关于头盔:书中出现的某些极限运动者可能没有配戴头盔,这是一种非常危险的选择。无论你在何时何地进行极限运动,请戴上你的头盔,毕竟保护好自已的头部是非常重要的。

如果你在进行极限运动时不幸摔伤了头部或者身体某一部分,或者是导致他人受伤,请不要抱怨国家地理,因为我们已经提醒你要注意了。

(用法律术语描述:出版商和作者对于因按照本书内容而造成的任何人身伤害不负任何责任。)

世界最大的非盈利科教组织之一国家地理协会成立于1888年,其目的在于“推广和传播地理学知识”。为了实现这一目标,协会每天通过各种方式渠道来教育和启发数百万的人,主要包括:杂志、书籍、电视节目、录像、图谱和地图册、研究机构、“国家地理蜜蜂”活动(译者注:国家地理蜜蜂是一个针对全美中小学生的地理知识竞赛,由国家地理协会主办,旨在普及地理知识)、教师研讨班以及创新的教学用具等。国家地理协会主要依靠协会会员交纳的费用、慈善捐助和销售教育用品的收入来运作。它有两个目标:通过探索、研究、教育来增进对全球的了解和促进全球环保意识的普及。而上述的经济支持对于这两个目标的完成是至关重要的。

要了解更多的信息,请致电:1-800-NGS LINE(647-5463)或者写信到如下地址:

National Geographic Society

1145 17th D.C. 20036-4688 U.S.A

欢迎访问我们的网站:www.nationalgeographic.com

B I K E

自行车

极限运动系列

山地骑行、小轮花式、
公路自行车、场地竞赛、越野穿越……

莫尼克·皮特森、泽盖瑞·泽穆曼 著

杰克·迪克曼 插图

朱振欢 译



中国图书出版社



NATIONAL
GEOGRAPHIC



目录

第一部分

山地自行车

- 10 蓄势待发
- 12 必备物品
- 14 最佳状态
- 16 极限环境
- 18 加入进来吧

第二部分

小轮车运动

- 22 51厘米的改革
- 24 学会选择
- 26 花式和坠落并存
- 28 哪里有场地，哪里就有
极限车手的身影

第三部分

公路赛

- 32 如痴如醉
- 34 身临其境
- 36 环法自行车赛
- 38 速度的激情

第四部分

场地赛

- 42 飞驰
- 44 比赛开始
- 46 荣誉殿堂

第五部分

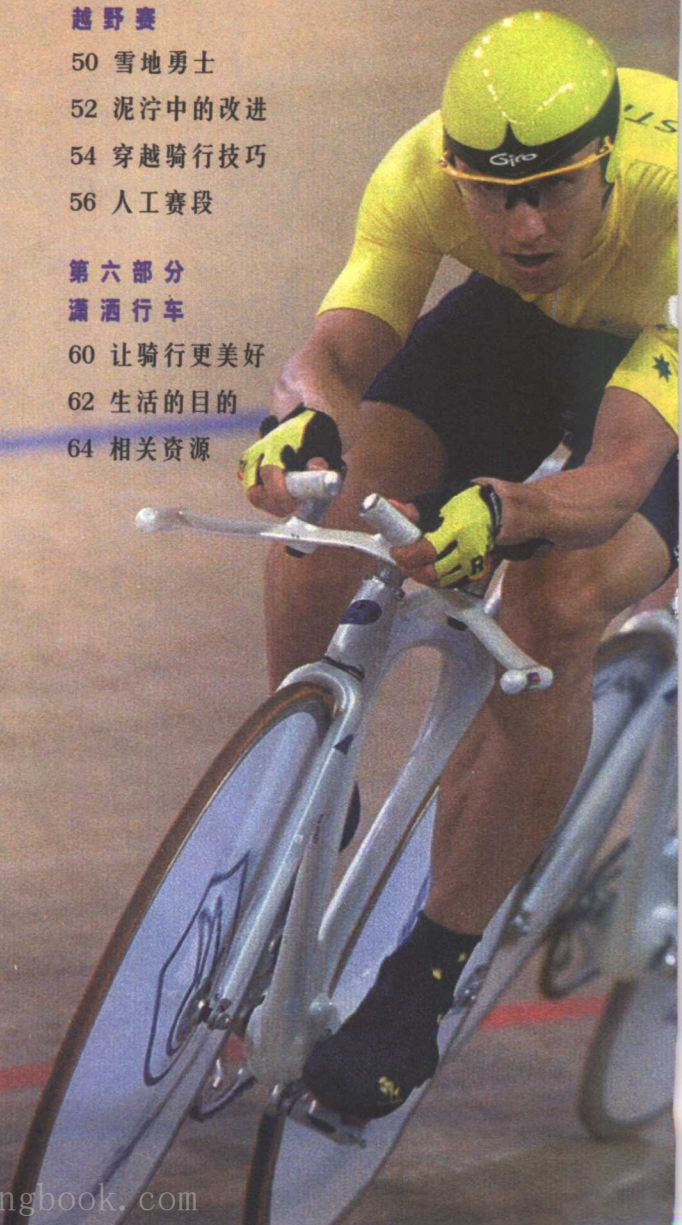
越野赛

- 50 雪地勇士
- 52 泥泞中的改进
- 54 穿越骑行技巧
- 56 人工赛段

第六部分

潇洒行车

- 60 让骑行更美好
- 62 生活的目的
- 64 相关资源





全新的自行车运动

融合了传统与新技术，自行车运动将继续向极限运动方向发展。你向往的是哪一种骑行方式呢？

在圣·弗朗西斯科的极限运动会上，一名身怀绝技的自行车选手飞跃半空中正尝试做一次空中飞行。

这里有最激烈火爆的自行车运动的经验，这里让我们来窥探一下这最令人激动万分的“双轮”运动！

明白什么是一位驾驶自行车进行泥地穿越的骑行者所必需的吗？
什么是在对付崎岖粗糙的Z字线路时必需的？
车手如何飞驰得更快，爬得更高，并最终赢得代表胜利黄色领骑衫？
如何抛开地球引力的束缚，以各种姿势高高飞翔在空中？

无论你是喜欢公路、场地、泥地还是山地之上的自行车运动，这本书都将满足你！因为它全然源自于对自行车运动的热爱。

从最早的车手在比利时的泥地中开始泥地自行车运动，到郊外的小伙伴们用自行车模仿他们崇拜的摩托高手在空中飞翔，他们不仅只是开创了一种新的骑行方式——他们让自行车获得了全新的运动生命。

从环法赛到极限运动，这就是蔚为壮观的现代自行车运动。

让我们一起探知他们是如何骑行的，他们通过什么方式达到极限——并且为下一代创造着自行车骑行的新规则。



MOUNTAIN BIKING

第一部分 山地自行车

- 蓄势待发
- 必备物品
- 最佳状态
- 极限环境
- 加入进来吧





你喜爱森林、河流、广阔
的户外，那么为什么不带着你
的自行车一起融入自然呢？通过山
地自行车的骑行换个角
度感受外面的世界吧！

蓄势待发

没有什么能比驾自行车沿路急驰更让人觉得激动,把这种感觉与对大地、天空和森林的热爱联系起来,你将更能享受这种纯粹的骑行乐趣!

远离繁忙的交通,扰人的红绿灯和早已厌倦方法的平坦的柏油路。和广阔的户外亲密接触——一旦你爱上了这片土地,会很快成为一名出色的骑手。也许这时你和你的朋友会比平常需要克服更多困难,以更快的速度骑行,并且最终表现出未曾发现的骑行天赋。到那时你就会完全相信,生活是骑行的延续,骑行是生活的目标!

自由驰骋

如果你想进行山地骑行,并不需要你家的后院里有一座真正的山丘。山地骑行实际上是指一切脱离公路的骑行活动。你可以在北加利福尼亚的大片荒地上,一个公共花园或一条石子路上骑行——它们都属于山地骑行的范畴。或许你喜欢挑战更加恶劣的环境,比如犹他州光滑而巨大的岩石;或许你会喜欢痛苦地爬升至山顶后急速冲下;或许你想开辟一条全新线路。总之,它们的乐趣是多种多样的。

接受挑战

在骑行中所遇到的干扰和困难,会根据地点和时间的变化而变化。你最熟悉的线路在每一个季节都会有着意想不到的变化,落叶会把危险的树根和岩石遮得严严实实,下雨后路径上的泥潭会让急驰的车手轻而易举地陷进去。总之,每一次在山野间骑行,都要做好接受全新挑战的准备,并随时注意那些你看起来很困难,而对于你的朋友如同吃下一盘甜点一样简单的地形;或你有十成把握通过,却会对下一个骑行者产生可怕影响的障碍。

敞开胸怀

最大的挑战往往和线路本身没有关系,而取决于骑手的态度。如果你并不经常进行山地骑行,首先你最好花时间查明,你的自行车能在不爆胎或翻车的情况下越过所有障碍吗?接下来,放松心情,欣赏美丽的景色,并保持良好的感觉,你就能以自己的方式愉快地进行山地车骑行了。

山地车术语

单程线路 (single-track): 路面狭窄的单程线路。

搬运 (portage): 以步行方式通过线路的部分,背负你的自行车。

技术 (technical): 技术含量较高的路段。

兔跳 (bunny hop): 在骑行过程

中,驾车跳越障碍。

恩都 (endo): 身体从车把越过,有时为高难度动作,有时是指骑行时碰到障碍后车手向前飞出,会造成比较大的伤害。

邦克 (bonk): 体力耗尽时的虚脱状态,容易导致翻车或者 endo。

羽毛 (feather): 通过微调刹车等级来控制车速。

水洗板 (Washboard): 水流侵蚀沟壑众多的路面,凹凸不平。

倒栽 (Face plant): 脸朝下摔在地上。

婴儿头 (baby heads): 线路上松动的石头(大小与婴儿的头骨接近,故得名)。

花纹 (knobbies): 车轮上为山地线路特别设计的凸纹,有利于增加摩擦力。

蛇咬 (Snakebite): 因为轮胎充气不足,而引起爆胎后,内带被钢圈划破的痕迹。形状和蛇咬的伤口一样,故得名。



必备物品

记得第一次骑行的情景么？你可以旅行得更快更远，伴随着完成一切的刺激和喜悦，你找到了一种新的自由！

现 在你知道怎样驾驶自行车了，并且已经喜欢上了这快速的运动。你开始想知道一次能到达的最远距离，但对于一个新手来说还有一些知识是你必须掌握的。当你更愿意在坚固的岩石和盘根错节的路面上跳跃，愿意在枝叶茂密的树林中穿行，当你浑身溅满泥浆，牙齿里塞着小虫也感到兴味盎然时，你已经深深爱上这项运动了。

别忘了带上它们——

头盔：应该和你的头大小切合。

手套：用于保护手不受伤害，好的手套能让双手在骑行中感到舒适。

风镜：没有它，虫子掉进眼睛怎么办？

水瓶：预防中暑！在高强度骑行中，一小时将消耗人体约一升水。

急救袋：里面要包括无菌护垫、医用绷带、消炎药剂、杀菌药水。

补胎袋：有了它，爆胎后就不用走路回家了。

打气筒：没了它，爆胎后还是得走回家。

工具袋：一个好的工具袋应该装有一个铰链钳子，各种型号的扳手，艾伦六角扳手和飞利浦螺丝刀。



各种类型的山地车

一般来说，被改进过的山地车分为三种：

穿越型山地车：这种轻便的山地车是为长途旅行设计的，它帮助车手更轻松地爬上山坡和更快地从高处冲下。其最常见的设计是“硬尾车”带有一个5~7.5厘米减震的前叉。

自由型：一般来说，这类车具有更结实的车架，因此偏重。12.5厘米的后减震和10厘米的前减震为比较常用的设计，这样你就能在跳越障碍物后继续保持高速前进了。

速降型：这类笨重而庞大的自行车，无论在前轮还是后轮都拥有最为强大的减震系统，这是专门为高速下降的自行车设计的。特殊的链罩可以防止链条从牙盘脱落或是出现其他故障。无扣扁平的脚蹬，让车手在转弯时能直接用脚接触地面控制方向。实际上一个速降骑手还必须带有更具保护

作用的各类护具：头盔（能够将脸罩住）、防磨外套、塑料护甲、肘套等等。

善待你的山地车

你越注意保养你的自行车，它们就会越耐用越好用。必须周期性地清理自行车，给链条和闸线上油；清理出泥沙，这种工作在泥泞的路面骑行后显得更加重要；检查是否有弯曲的钢丝，它们会导致钢圈和车轮不协调将车手甩离座位。如果在上一次骑行中出现了撞车事故，那你一定要在下一次骑行前给自行车做一遍全面的“体检”。特别注意以下几点：车带没有划破，刹车工作正常，变速齿轮平滑无碍，车把不过于灵活，车架上没有裂纹和任何凹凸不平的撞痕。



这部山地车为全减震式，铝质车架。这种设计可以在增加车身的耐久力的同时减轻车身的重量。

最佳状态

单程骑行线路，多在树木遮掩的路径中、防火道上延伸，最后导入一条河谷，遇上由树根和岩石交错而成的“台阶”，这些美景和挑战都在引诱着骑行者的加入。

你的骑行风格很大程度上取决于你骑行时的环境。美国东北部以技术含量较高的骑行闻名，因为那里的泥地上布满凸起的岩石，茂密的树林里树根到处交织着，各种各样的困难到处可以遇见。要想在这样的路面上平稳地骑行，就要求骑手能像从落叶和光滑的石面上骑过一样，轻而易举地跳过圆木和断落的树枝。南加利福尼亚和科罗拉多西部气候干燥，造就了松土和细碎的砾石路面，这又要求骑行者拥有不同的技能了。

保持平稳

所有的骑行技巧都与迅速而平稳地移动骑行者的重心有关。当你爬坡时，将身体重心向前压住前轮，使它不至于翘起。蹬脚踏时，尽可能保持平稳以承受更大的力量。在下降时，你会感觉要飞离座凳，这时将重心后移，有时甚至可以移到这个位置——腹部和座凳相平。此时保持你的手臂微微弯曲以避免突然的震动而受伤。在急转时，内侧的脚发力蹬脚踏而身体重心则靠向外侧。了解如何像放松身体一样放松心态，平稳而快速地骑行，你自然就会获得不一般的速度。

基本技术

兔跳 (bunny hop): 当你的路线中出现树根和岩石, 而你又不想减速或停车翻越时, 就要用到这种实用的技巧了。练习时从金属桶的跳跃开始, 慢慢将障碍物的难度加大。

第一步: 确定你已经拥有了足够的速度跳过那个大家伙。为了最大限度保持车身的平稳, 在距离障碍物两倍车距时, 停止蹬骑。

第二步: 将重心提高, 身体离开座凳, 膝盖微微弯曲。

第三步: 当车距障碍物一倍车距时, 将身体的重量压向车身作用于地上。这时的你保持身体静止, 手臂和腿微微弯曲, 整个身体紧贴车身, 像一只出击前的猫一样。

第四步: 用双脚的力量向上跳跃, 前后轮同时离开地面。接着, 马上抬起你的双脚 (没有脚踏套的自行车更适合做这一动作), 让自行车飞得更高。

第五步: 在落地前, 保持前轮笔直向前。

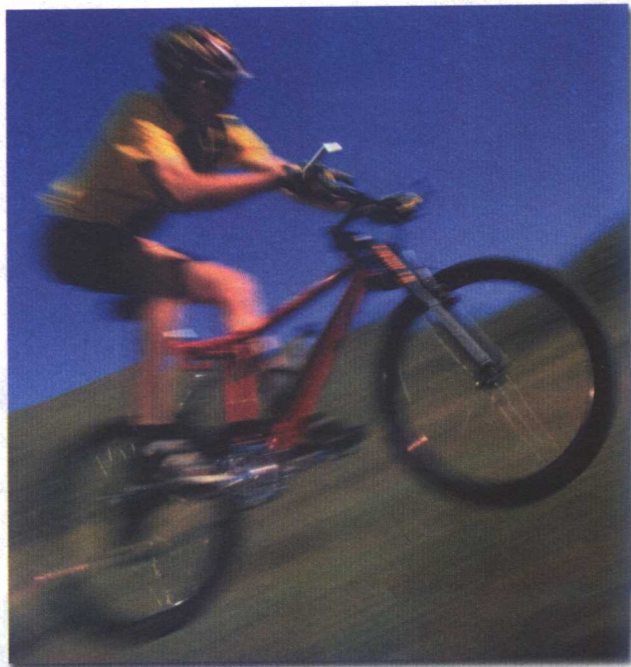
越障跳 (clearing an obstacle): 当路中间出现了一根圆木, 它太大了使你无法用兔跳跨越的时候, 你就必须运用这项技术了。它与兔跳有很多相同的部分, 最大的区别是兔跳是前后轮同时离地, 它不是。

第一步: 估计一下速度, 保持比兔跳稍慢, 但又不能过慢。

第二步: 当你离障碍物一车轮距离时, 将重心前移压在车身上, 接着迅速提起前轮同时重心滑向车身后部。用力向下踩脚踏获得抬把的力量, 然后松开脚踏。

第三步: 当前轮越过障碍后, 保持车身笔直向前, 伸直握把的手臂。牢记当后轮接触障碍物之前, 将身体离开座凳, 同时踩脚踏以获得一定速度。

第四步: 保持前轮笔直向前, 手臂微弯握住车把。记住前轮越过障碍后着地时, 车后轮应该正在障碍的顶端或正在越过障碍。此时, 把重心向后靠。看, 你越过了这个障碍, 完成得棒极了!



极限环境

谁说山地赛车是风和日丽的时候才进行的比赛？它不会因为雨、雾、冰雹或者其他恶劣的天气而停止，它甚至不需要日光的照明，只要拥有了合适的装备，掌握了基本的技术，你可以把山地骑行变成一项适合一年四季一天24小时任何时候进行的运动。

当然，晴朗的夏日里，骑行的感觉肯定是好得无与伦比的。跳过一条条小河和路中的圆木，艰难地爬上几乎不可思议的山坡最高点，带着疲倦的身体在山顶上享受阳光的照耀——太太好了！不过你可曾想过把自己的山地骑行带入一个新的层面？试一试在雪地中、在晚上骑行或者尝试更加险恶的环境，相信更加趋近极限的骑行环境会让你的运动变得野性十足，你也将获得更大乐趣。

