

RIDING EQUIPMENT COLLECTION

王佳威 牛雪彤 编著 牛雪彤 摄影

自行车骑行装备宝典



327

幅高清图片

30大类264种个人、自行车和骑行装备的介绍、选择和调节
自行车选购、调节、保养和维修分步骤全图解
资深技师手把手教你“全副武装”安全踏上骑行之旅



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

王佳威 牛雪彤 编著 牛雪彤 摄影

CYCLING
RIDING EQUIPMENT
COLLECTION

自行车骑行
装备宝典

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自行车骑行装备宝典 / 王佳威, 牛雪彤编著; 牛雪彤摄. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-115-37939-9

I. ①自… II. ①王… ②牛… III. ①自行车运动—装备 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第292702号

内 容 提 要

《自行车骑行装备宝典》为美利达自行车店店主、专业自行车装备技师集结最新骑行装备力作。本书通过327幅高清图片,展示了30大类264种个人装备、自行车装备和骑行装备,以及自行车设定、保养、维修技巧。从自行车配件的实用知识、骑行路上的恰当穿着、背包和驮包的选择、车灯和码表的选择、随身携带的维修工具,到不可不知的骑行手势,以及轮组拆卸、变速系统调节等基础技能,书中都有详细的知识介绍和经验总结。

◆ 编 著 王佳威 牛雪彤

摄 影 牛雪彤

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2015年4月第1版

字数: 396千字

2015年4月北京第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010) 81055296 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

CONTENTS 目录



CHAPTER 1 认识骑行

- ① 骑行旅行成为一种潮流·8
- ② 骑行自行车的分类·10
- ③ 如何选购适合自己的自行车·12
- ④ 新手骑行需要注意什么·16

CHAPTER 2 个人穿戴装备

- ① 头盔·18
 - 成人头盔·18
 - 儿童头盔·20
 - 防风头盔帽·22
- ② 手套·24
 - 全指手套·24
 - 半指手套·26
- ③ 魔术头巾和口罩·28
 - 魔术头巾·28
 - 口罩·30
- ④ 袖套·32
- ⑤ 裤套·34
- ⑥ 骑行服·36
 - 夏季骑行服套装·36
 - 冬季骑行服套装·38
- ⑦ 骑行眼镜·40
- ⑧ 快干衣·42

- ⑨ 排汗袜·44
- ⑩ 徒步鞋、沙滩鞋和锁鞋·46
- ⑪ 绑腿带和反光带·48

CHAPTER 3 自行车装备

- ① 码表·50
- ② 车前灯·52
- ③ 车尾灯·54
- ④ 水壶和水壶架·56
- ⑤ 车铃·58
- ⑥ MP3 播放器·60
- ⑦ 骑行背包·62
- ⑧ 驮包·64





- ⑨ 车头包·66
- ⑩ 货架·68
- ⑪ 挡泥板·70
- ⑫ 刹车制胶·72
- ⑬ 刹车线·73
- ⑭ 胶带和捆绑绳·74
- ⑮ 维修工具·75

内六角·75
扳手·75
螺帽·76
钳子·76
螺丝刀·77

- ⑯ 补胎工具·78
- 补胎片·78
打气筒·78



CHAPTER 4 骑行装备

- ① 食物的准备·80
- 压缩饼干·80
密封装食品·80
方便面·81
罐头类食品·81
便携式水袋·82



炉头·83
气罐·84
套锅·85

- ② 住宿用品的准备·86

睡袋·86
睡袋内胆·87
帐篷·88
帐篷地垫·89
防潮垫·90
铝膜地席·91



- ③ 药品的准备·92

创可贴·92
眼药水·92
胶布·93
纱布·93
驱蚊水·94
防止运动扭伤的药·94
感冒药·95
其他必备药品·95

- ④ 通讯设备·96

对讲机·96
全球 GPS 定位仪·97
求生哨·98





⑤ 其他骑行装备 · 99

- 指南针 · 99
- 防风打火机 · 100
- 组合军刀 · 101
- 多功能充电器 · 102
- 雨衣 · 103
- 雨伞 · 104
- 防晒霜 · 104
- 录像设备 · 105
- 防水袋 · 106
- 小型望远镜 · 107
- 针线包 · 108

⑥ 骑行装备佩戴表 · 109



CHAPTER 5 个人穿戴装备的选择

- ① 头盔的选择与调节 · 112
- ② 骑行眼镜的选择 · 118
- ③ 骑行鞋和脚踏的选择 · 120
- ④ 骑行背包的选择 · 126
- ⑤ 自行车包的选择 · 130

CHAPTER 6 自行车的调节

- ① 车把的调节 · 133
- ② 车座的调节 · 135





③ 变速系统的调节·138

④ 刹车的调节·144

⑤ 前后车灯的选择·150

⑥ 码表的选择与调节·153

⑦ 挡泥板的选择与调节·157

⑧ 备用内胎的选择 161

⑨ 润滑油的选择·165



CHAPTER 7 自行车的维修

① 轮胎的拆卸与修补·169

拆卸与修补前的准备工作·169

打气的方法·170

轮组的拆卸方法·171

轮胎的拆卸方法·172

轮胎的安装方法·174

补胎的方法·176

② 自行车的保养维修方法·177



CHAPTER 8 骑行小知识

① 骑行者必懂的手势·183

② 骑行时应急处理方法·190



王佳威 牛雪彤 编著 牛雪彤 摄影

CYCLING
RIDING EQUIPMENT
COLLECTION

**自行车骑行
装备宝典**

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

自行车骑行装备宝典 / 王佳威, 牛雪彤编著; 牛雪彤摄. — 北京: 人民邮电出版社, 2015. 4
ISBN 978-7-115-37939-9

I. ①自… II. ①王… ②牛… III. ①自行车运动—装备 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第292702号

内 容 提 要

《自行车骑行装备宝典》为美利达自行车店店主、专业自行车装备技师集结最新骑行装备力作。本书通过327幅高清图片,展示了30大类264种个人装备、自行车装备和骑行装备,以及自行车设定、保养、维修技巧。从自行车配件的实用知识、骑行路上的恰当穿着、背包和驮包的选择、车灯和码表的选择、随身携带的维修工具,到不可不知的骑行手势,以及轮组拆卸、变速系统调节等基础技能,书中都有详细的知识介绍和经验总结。

◆ 编 著 王佳威 牛雪彤

摄 影 牛雪彤

责任编辑 李 璇

责任印制 周昇亮

◆ 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>

北京市雅迪彩色印刷有限公司印刷

◆ 开本: 700×1000 1/16

印张: 12

2015年4月第1版

字数: 396千字

2015年4月北京第1次印刷

定价: 49.80元

读者服务热线: (010)81055296 印装质量热线: (010)81055316

反盗版热线: (010)81055315

广告经营许可证: 京崇工商广字第0021号

CONTENTS 目录



CHAPTER 1 认识骑行

- ① 骑行旅行成为一种潮流·8
- ② 骑行自行车的分类·10
- ③ 如何选购适合自己的自行车·12
- ④ 新手骑行需要注意什么·16



CHAPTER 2 个人穿戴装备

- ① 头盔·18
 - 成人头盔·18
 - 儿童头盔·20
 - 防风头盔帽·22
- ② 手套·24
 - 全指手套·24
 - 半指手套·26
- ③ 魔术头巾和口罩·28
 - 魔术头巾·28
 - 口罩·30
- ④ 袖套·32
- ⑤ 裤套·34
- ⑥ 骑行服·36
 - 夏季骑行服套装·36
 - 冬季骑行服套装·38
- ⑦ 骑行眼镜·40
- ⑧ 快干衣·42

- ⑨ 排汗袜·44
- ⑩ 徒步鞋、沙滩鞋和锁鞋·46
- ⑪ 绑腿带和反光带·48

CHAPTER 3 自行车装备

- ① 码表·50
- ② 车前灯·52
- ③ 车尾灯·54
- ④ 水壶和水壶架·56
- ⑤ 车铃·58
- ⑥ MP3 播放器·60
- ⑦ 骑行背包·62
- ⑧ 驮包·64





⑨ 车头包·66

⑩ 货架·68

⑪ 挡泥板·70

⑫ 刹车制胶·72

⑬ 刹车线·73

⑭ 胶带和捆绑绳·74

⑮ 维修工具·75

内六角·75

扳手·75

螺帽·76

钳子·76

螺丝刀·77

⑯ 补胎工具·78

补胎片·78

打气筒·78



CHAPTER 4 骑行装备

① 食物的准备·80

压缩饼干·80

密封装食品·80

方便面·81

罐头类食品·81

便携式水袋·82



炉头·83

气罐·84

套锅·85

② 住宿用品的准备·86

睡袋·86

睡袋内胆·87

帐篷·88

帐篷地垫·89

防潮垫·90

铝膜地席·91



③ 药品的准备·92

创可贴·92

眼药水·92

胶布·93

纱布·93

驱蚊水·94

防止运动扭伤的药·94

感冒药·95

其他必备药品·95

④ 通讯设备·96

对讲机·96

全球 GPS 定位仪·97

求生哨·98





⑤ 其他骑行装备 · 99

- 指南针 · 99
- 防风打火机 · 100
- 组合军刀 · 101
- 多功能充电器 · 102
- 雨衣 · 103
- 雨伞 · 104
- 防晒霜 · 104
- 录像设备 · 105
- 防水袋 · 106
- 小型望远镜 · 107
- 针线包 · 108

⑥ 骑行装备佩戴表 · 109



CHAPTER 5 个人穿戴装备的选择

- ① 头盔的选择与调节 · 112
- ② 骑行眼镜的选择 · 118
- ③ 骑行鞋和脚踏的选择 · 120
- ④ 骑行背包的选择 · 126
- ⑤ 自行车包的选择 · 130

CHAPTER 6 自行车的调节

- ① 车把的调节 · 133
- ② 车座的调节 · 135





- ③ 变速系统的调节·138
- ④ 刹车的调节·144
- ⑤ 前后车灯的选择·150
- ⑥ 码表的选择与调节·153
- ⑦ 挡泥板的选择与调节·157
- ⑧ 备用内胎的选择 161
- ⑨ 润滑油的选择·165

CHAPTER 7 自行车的维修

- ① 轮胎的拆卸与修补·169
 - 拆卸与修补前的准备工作·169
 - 打气的方法·170
 - 轮组的拆卸方法·171
 - 轮胎的拆卸方法·172
 - 轮胎的安装方法·174
 - 补胎的方法·176
- ② 自行车的保养维修方法·177

CHAPTER 8 骑行小知识

- ① 骑行者必懂的手势·183
- ② 骑行时应急处理方法·190



1

CHAPTER

认识骑行

骑行运动是一种健康又环保的运动。对于骑行爱好者，可以每周进行一次骑行。通过每周的骑行，我们身体的氧含量和肌肉耐力都会有所提高，而这一定是建立在正确的骑行知识与骑行节奏上的。那么首先我们来认识一下什么是骑行。

1

骑行旅行成为一种潮流

且行且停的骑行旅行既可以舒展全身，又可以享受征服自我的乐趣，还可以锻炼自己的毅力和耐性。因此，在日渐被大众所接受的同时，也逐渐成为了一种潮流。



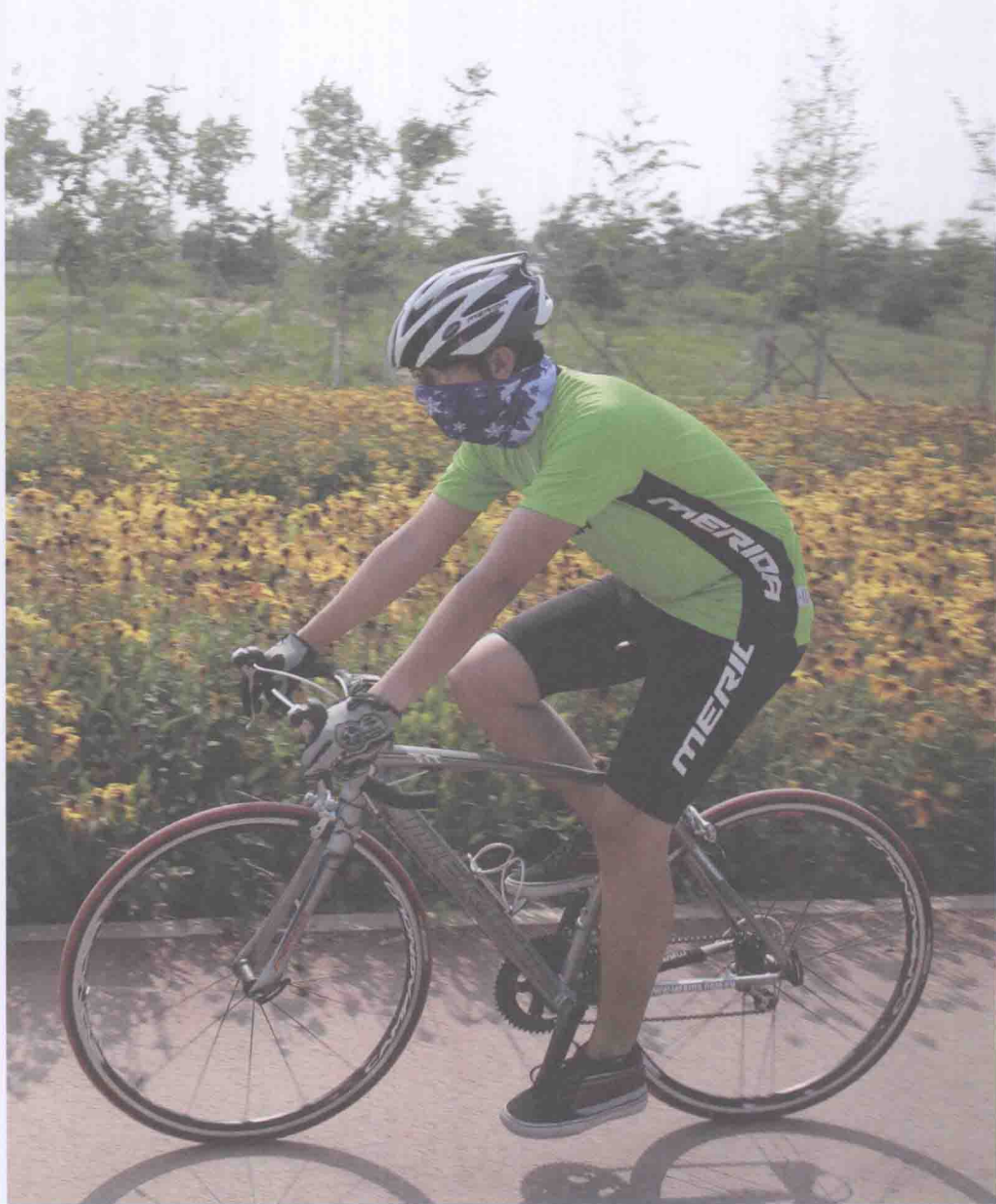
旅行是人生的一种体验，在旅行中我们能学会与人相处，能增长见闻，能感受生活。人生不止一面，我们要不断的去寻找最精彩的那一面。洗尽铅华，也许最美的往往是在旅途中所见的。

我们可以用不同的方式进行旅行，现如今骑行作为一种时尚，同样也是旅行的一部分。每年在国内各条公路上，经常可以看到很多骑车旅行的骑行爱好者。他们来自不同的地方，怀着不同的梦想，从旅途的一端骑行到另一端，不断地追寻着自己的方向，并记录下沿途发生的动人故事和美丽风景。

在物质需求日益扩大的今天汽车的增多使得道路更加拥堵。人们虽然安逸地坐在车里享受音乐，但却错失了路上那一道道美丽的风景和趣事。更多的人们开始思考绿色出行的重要性，也使其逐渐成为了一种潮流。

自行车是绿色出行的首选，它不单单是日常的交通工具，更是骑行爱好者一路相伴的家。拥有一辆适合自己的自行车，并能高效地使用它，是丰富骑行体验的必备要素。

喜欢骑自行车旅行的人，非常清楚自己的下一站在哪里。他们通常有着详细的骑行计划和完善的骑行装备，能真正地做到用骑车的方式去感受人生。



2

骑行自行车的分类

自行车种类有很多,大致分为公路自行车、山地自行车、场地自行车、小轮车、技巧车等。对于以骑行为目的的人来说,一般选择公路车、山地车和旅行车三种。

1 根据公里数来选择骑行自行车

● 根据骑行公里数的不同,我们可以选择与之相符的自行车。在短途骑行中,我们可以选择较轻便的自行车,方便日常购物与上班。如果想进行一个较远途的旅行,就需要选择一款越野车,方便骑行装备的携带。



骑行距离 住宅周边或 10km 范围内

小轮自行车或折叠自行车作为通勤用的车种,没有任何特殊设计,较重视外型美观。不过因各国交通安全的法规不同,可能须贴上反光、警示、照明等标示。

? 这样的车,
适合骑行多少公里



像这种便携式自行车,最合适住宅周边使用。