

你的第一本 自行车骑行 入门书



休闲体育推广项目组 / 编著



在轻松的阅读中，掌握骑行知识；
在运动中获得健康快乐；

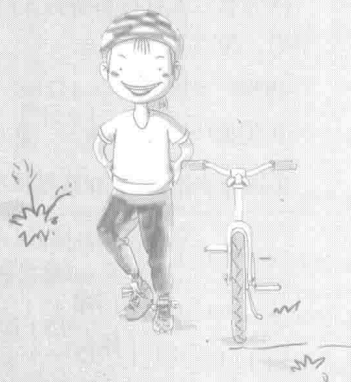
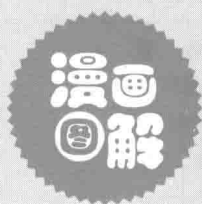
NI DE DIYIBEN
ZIXINGCHE QIXING
RUMENSHU



龍門書局

你的第一本 自行车骑行 入门书

休闲体育推广项目组 / 编著



NI DE DIYIBEN
ZIXINGCHE QIXING
RUMENSHU



龍門書局

内 容 简 介

自行车骑行是一项集时尚、低碳环保和健身于一体的运动方式。本书内容通俗易懂，图文并茂，包括自行车骑行的技巧、路线选择、衣着和装备，如何挑选、调试自行车及注意事项等，是一本全面、实用的自行车骑行入门书。

图书在版编目（CIP）数据

你的第一本自行车骑行入门书/休闲体育推广项目组编著. —北京：龙门书局，2015.7

ISBN 978-7-5088-4521-0

I. ①你… II. ①休… 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126926号

责任编辑：李小娟 / 责任制作：魏 谨

责任印制：赵 博 / 封面设计：柏拉图创意机构

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

<http://www.longmenbooks.com>

保定市中国画美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年7月第 一 版 开本：720×1000 1/16

2015年7月第一次印刷 印张：13 1/2

字数：192 000

定价：38.00元

（如有印装质量问题，我社负责调换）

现如今，自行车骑行是见效最快的健康运动方法之一，不管是政界伟人、演员，还是普通白领，无不为之倾倒，大家纷纷投身到自行车骑行者的行列之中。

本书通过精彩的图绘，通俗、轻松的语言，帮读者打下一颗运动的心，并将其付诸实践，让你在繁杂的生活之中，能够享受到片刻宁静、健康的运动时间。



1. 前进，人类探索的本能 ——从本能谈起

从遥远的历史谈起 / 2

“自行车”称号的诞生 / 2

第一辆代步自行车的诞生 / 4

千奇百怪的自行车设计 / 10

从代步工具到健身玩具 / 12

倡导绿色出行，自行车成为首选 / 12

各种自行车比赛，成就荣誉的爱好 / 14

固定式动感单车一手骑行、一手健康 / 20

2. 选择，找到最合适你的自行车 ——自行车选购经验谈

找到你所需要的自行车 / 22

了解运动型自行车的“尺寸” / 22

理解车架尺寸的必备基础知识 / 24

了解运动型自行车的设定 / 30

了解不同车型的特性及适用 / 32

把自行车调整成你的参数 / 38

根据你的数据调整车座高度 / 38

根据你的数据调整车座的前后位置与角度 / 40

根据你的数据调整车把高度 / 42

根据你的数据调整车座至车把的距离 / 44

接着，开始你的骑行吧 / 46





3. 上路，必不可少的骑行技巧 ——自行车骑行经验谈

上路前的训练不可少 / 48

伸展拉筋和热身训练 / 48

骑起来轻松又不易疲劳的正确踩踏技巧 / 50

弯式车把的各种抓握位置与骑行姿势 / 52

学会安全的转弯方式 / 54

熟记骑车方法与停车技巧 / 56

各种路况的骑行技巧要知道 / 58

公路越野车的刹车与变速操作法 / 58

公路车的刹车与变速操作法 / 60

站立踩踏轻松征服上坡路段 / 66

骑行途中如何降低冲击 / 68

不同路况下的骑行技巧 / 74

长途骑行的道路骑行规则 / 80

公路自行车的骑行技巧 / 82

公路自行车正确的骑行姿势 / 82

公路自行车正确的踏蹬方法 / 84

公路自行车平路跟车骑行技巧 / 86

上坡骑行、下坡骑行的技术要点 / 88

公路自行车转弯时技巧 / 90

公路自行车刹车技巧 / 92

山地自行车的骑行技巧 / 94

山地自行车正确的骑行姿势 / 94



山地自行车的转弯技巧 / 96

山地自行车的跳跃技巧 / 98

上坡和下坡的骑行技巧 / 100

山地自行车的变速技巧 / 102

山地自行车的摔跤技巧 / 104

长时间骑行的小技巧 / 106

活用自行车专用码表与心率表 / 106

怎样的车座会让你的屁股更舒适 / 108

路遇凶狗，该如何逃脱 / 110

女性经期最好不要长时间骑行 / 112

不同的骑行方式雕刻身体不同的位置 / 114

约伴骑行时，必要的手语沟通 / 120

补充水分时必要的停车饮水姿势 / 122

基本补给，保证身体的正常运转 / 124

4. 装备，打造舒适安全的骑行时刻 ——骑车装备全知道

必备装备的选购与使用 / 126

保命头盔的正确使用 / 126

护目镜的选购与使用 / 128

水壶/水袋的选购与使用 / 130

骑行手套，吸汗又止滑 / 132

前后车灯，告诉别人你要做什么 / 134

可选装备，令骑行舒适安全 / 136

头巾既降温又保暖 / 136



根据物品选择合适的背包 / 138

骑行着装的选择 / 140

骑行鞋的选购要点 / 142

食物补充, 适合骑行的能量餐 / 148

能量棒, 简单功力强 / 148

方便面, 野外骑行的必备之物 / 150

葡萄糖, 血糖过低时的必备饮品 / 152

5. 室内骑车, 让运动无处不在 ——健身车的选择

选择适合你的室内健身车 / 154

磁控、电磁控和自发电式健身车的区别 / 154

健身车最大载重飞轮质量及阻力的关系 / 156

健身车的高度调节 / 158

室内骑行, 想怎么骑就怎么骑 / 160

骑行前, 先热身, 放松身体 / 160

长时间的慢速骑行, 燃烧脂肪 / 162

快速骑行, 增强心肺功能 / 164

快慢结合的骑行方式, 增强健身效果 / 166

中速骑行, 有氧结合的最佳方法 / 168

健身车心率和坡度的把握 / 170

健身车不同的骑行姿势与训练部位 / 172

室内骑行的最佳拍档 / 174

运动过程的饮水方式 / 174

动感音乐, 让骑行更快乐 / 176



手摇、扭腰，让骑行360°无死角 / 178

6. 锻炼，了解身体的承受力 ——舒适、快乐是坚持下去的必要条件

骑后感告诉我们身体的状况 / 180

腿抽筋该如何缓解 / 180

头晕、恶心可能是血糖过低 / 182

屁股疼，车座不合适 / 184

膝盖疼，车体高度不合适 / 186

骑后拉伸，别让疼痛留到明天 / 188

车况维护，有效延长车的使用寿命 / 190

车胎慢撒气的处理方法 / 190

新车校正技巧 / 192

内胎快速修补的应急办法 / 198

自行车蹬空转修理方法 / 200

自行车车闸失灵维修 / 202

防止自行车车链打滑的技巧 / 204





前进，人类探索的本能

——从本能谈起

对于人类来说，前进是人类的本能，无论是遇到什么，积极前进都被认为是一种美德。而人类也在前进的过程中发现或者是发明了越来越多的东西，让这个世界变得更加美好，自行车便是其中一项发明，它将人类的双脚解放出来，给人类提供了有力的工具，去往更远的地方探索 and 发现。



从遥远的历史谈起

人类文明源远流长，而我们现代生活中的每一件物品，无论是不是让人感到瞩目，都有只属于它自己被创造出来的故事，自行车自然也不例外。在这一节中，我们一起来看看那些属于自行车的故事，从这些故事中可以体会到自行车的效用与可贵，以及它们为推动人类社会的进步所作出的贡献。

“自行车”称号的诞生

自行车虽然诞生于1791年的法国，但是在20世纪的时候它却在亚洲，尤其是在中国获得了巨大的发展和普及。

中国的自行车产量、消费量和出口量均位于世界第一位，目前中国自行车的数量已经达到5亿辆之多。

中国是一个自行车王国，它在这里有着不可替代的地位。

每天早上都可以看到许多人骑着自行车开始自己新的一天，无论是去工作的成人，还是去上学的孩子，我们都可以看到他们踩着自行车飞速地前进，滚滚车流汇成了一道靓丽的风景线。

虽然随着社会的发展，自行车的速度和效能已经渐渐不能满足人类的需求，现代社会自行车已经渐渐被更方便、快捷的汽车所取代，但是它的作用依然不可忽视。

在20世纪的时候，因为国人对于外来事物的不了解，所以常常把外国的东西称作“洋”，例如洋柿子（西红柿）、洋火（火柴）、洋烟（香烟），等等。在自行车刚刚进入中国的时候，国人对其也是不甚了解，所以自行车

曾经被称为“洋车”，现在有许多地方，尤其是农村还是这样称呼自行车。

自行车对于我国的发展有着功不可没的作用，在没有自行车的时候人们出行多数是依靠步行或者是马车，不仅速度慢，而且成本高，所以自行车的出现大大解决了人们的出行问题。



第一辆代步自行车的诞生

自行车对于现代社会的人们来说，可能已经较少作为代步工具了，因为其速度相对比较慢，而且十分耗力，对于现代人来说，自行车更多的是作为一种健身或者是休闲的方式。

但是在20世纪的时候，自行车在人类的生活中扮演者十分重要的角色，它是人类最重要的出行工具，相对于步行来说自行车不仅仅速度快，而且也更省力，所以在人类进步的过程中，自行车是不得不提的一大功臣。

那么你知道自行车是怎么诞生的吗，它的诞生也是十分有意思的，我们一起来了解一下吧！

1791年，法国是世界上产生第一辆类似现代自行车的代步工具的地方。一个名叫西夫拉克的人雨天在街头漫步的时候被经过的四轮马车溅了一身泥，如果是我们，或许因为这一遭遇而感到气愤，但是这却让西夫拉克突发奇想：四轮马车这么笨重，假如把四轮马车的车轮去掉一半变成两个轮子，前面一个后面一个会怎么样？

于是，在这样的奇思妙想之下，第一架“木马轮”小车诞生了。这种小车有前后两个车轮，中间连着一根横梁，安装了一个小板凳，这就是现代自行车的雏形了，不过它更像是一个玩具而不是代步工具。因为它既没有传动链条，也没有控制方向的装置，所以这时的自行车还有很大的进步空间。

后来在1818年的时候，另一个国家也有一个人产生和西夫拉克类似的想法，不过他的小车比西夫拉克的更接近自行车，因为这辆小车有控制方向的装置，也就是车把手。不过当时的自行车还是没有车蹬和链条，要靠人力在地上蹬动带动车子前进。

当时的发明者在试验他的发明的时候，遭到了很多人的嘲笑，但是人类的伟大发明家从来不会因为受到嘲笑而退缩，而那些嘲笑他的人也没有想到这个被他们嘲笑的小马车在未来会极大地改善人类的生活。

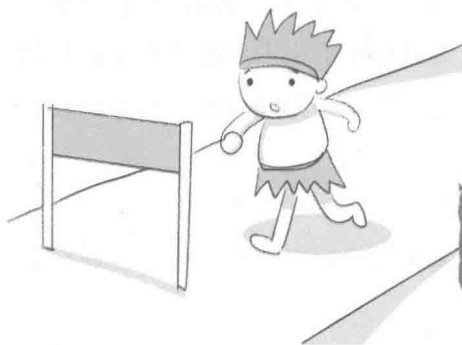


1790年，有个法国人名叫西夫拉克，他特别爱动脑筋。

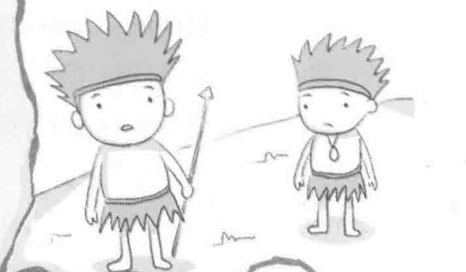
有一天，他行走在巴黎的一条街道上，因为前天下过雨，路上积了许多雨水。突然，一辆四轮马车从身后滚滚而来，那条街比较狭窄，马车又很宽，西夫拉克躲来躲去幸而没有被车撞倒，但还是被溅了一身泥巴和雨水。



应当把马车车轮顺着切掉一半，四个车轮变成前后两个车轮……他这样一想，回家就动手进行设计。经过反复试验，在1791年世界上第一架代步的“木马轮”造出来了。



自行车诞生记



别人看见了，替他难过，还气得直骂，想喊那辆马车停下，讲理交涉。西夫拉克却喃喃地说：“别喊了，别喊了，让他们去吧。”马车走远了，他还呆呆地站在路边。他在想：路这么窄，行人又那么多，为什么不能把马车的构造改一改？



这辆最早的自行车是木制的，它的结构比较简单，既没有驱动装置，也没有转向装置，骑车人靠双脚用力蹬地前行，改变方向时也只能下车搬动车子。即使这样，当西夫拉克骑着这辆自行车到公园兜风时，在场的人也都颇为惊讶和赞叹。



1840年，英格兰的一位铁匠麦克米伦在1818年德莱斯发明的小车的基础上再次进行了改进。他首先在车子后轮的车轴上装上曲柄，接着在前面安装脚蹬，然后又用连杆把曲柄和前面的脚蹬连起来，但是这个时候的脚蹬是无法转动的，并且他将车子的轮子设计成前大后小，而且小马车也有人脚蹬地变成轮子滚动，这就是现在自行车的雏形。它的发明者麦克米伦在1842年的时候，骑着这辆车子跑了20千米。

1861年，法国的米肖父子将小马车进一步改良，并且给它起了“自行车”这个名字，将其在1867年的巴黎博览会上展出，自行车第一次出现在世人眼前，并且引起巨大的轰动。

虽然前面的几代自行车都有现代自行车的雏形，但还是有较大的差别，而真正具有现代化形式的自行车是在1874年诞生的。

一位英国人罗松在自行车上装上了链条和转轮，这样就可以通过后轮来带动前轮前进，虽然这样的构造还是缺乏一定的稳定性，但是对于自行车来说已经是一大进步。

然而，自行车真正的跨越式发展是在1886年。

英国一位名叫斯塔利的机械工程师，他从机械学、运动学以及人机工程学等方面出发，设计出新的自行车样式。他为自行车装上前叉和后闸，并且将车轮改为前后轮大小相同，这样可以更好地帮助自行车保持平衡。他还用钢管制成菱形的车架，并且使用橡皮的车轮。斯塔利不仅改进自行车本身的结构，还改进了自行车的生产方式，这为自行车的生产和推广奠定良好的基础。所以，斯塔利被后人称为“自行车之父”，因为经过他改进后的自行车，几乎已经与现代的自行车基本一样了。

1888年，爱尔兰的一位兽医邓洛普医生，在为牛做手术的时候，从牛胃中得到灵感，用橡胶管充气，然后，制作成充气轮胎安装在自行车上，这就是充气轮胎的来源。

充气轮胎的发明是自行车发展上的重要里程碑，它不仅改变自行车的基



世界上第一批真正实用型的自行车出现于19世纪初。



千奇百怪的 自行车

1817年，德国人德莱斯在法国巴黎发明了带车把的木制两轮自行车。自行车问世后迅速成为当时欧洲人青睐的交通工具。



自行车发明的早期阶段，人们认为越大的轮子行驶的速度越快，两名男子骑着一辆车轮几乎为一人高的自行车。

在自行车发明的早期阶段，发明家们并没有把自行车的两个轮子设计成前后放置，而是把两个轮子做成左右放置，这种自行车的外形有些类似轮椅。



本性能，而且完善自行车的使用功能。

从1791年到1888年，在这一百多年的时间中，自行车发展经历从无到有，从发明出雏形到改进后更有利于人类使用，从被嘲笑的小马车到世界普及率最高的代步工具，这之间的变化让我们看到人类的智慧，也让我们感受到科技和发明的力量。

而这些进步当然少不了每一位发明者的贡献，正是这些发明家的不懈努力，让我们今天的生活变得如此的便利、丰富，我们在享受如今这一切的时候，也要记得饮水思源，不要忘记那些孜孜不倦改善人类生活的人，是他们让我们的生活一步步的丰盈便利，是他们改变这个世界，让世界变得更加美好。

如今的自行车无论是性能、外观还是安全性等方面都有极大的改善，对于自行车我们也有了更大的选择空间，因此，我们应该多了解关于自行车的知识，选择更适合自己的自行车，让其发挥更大的效用。

