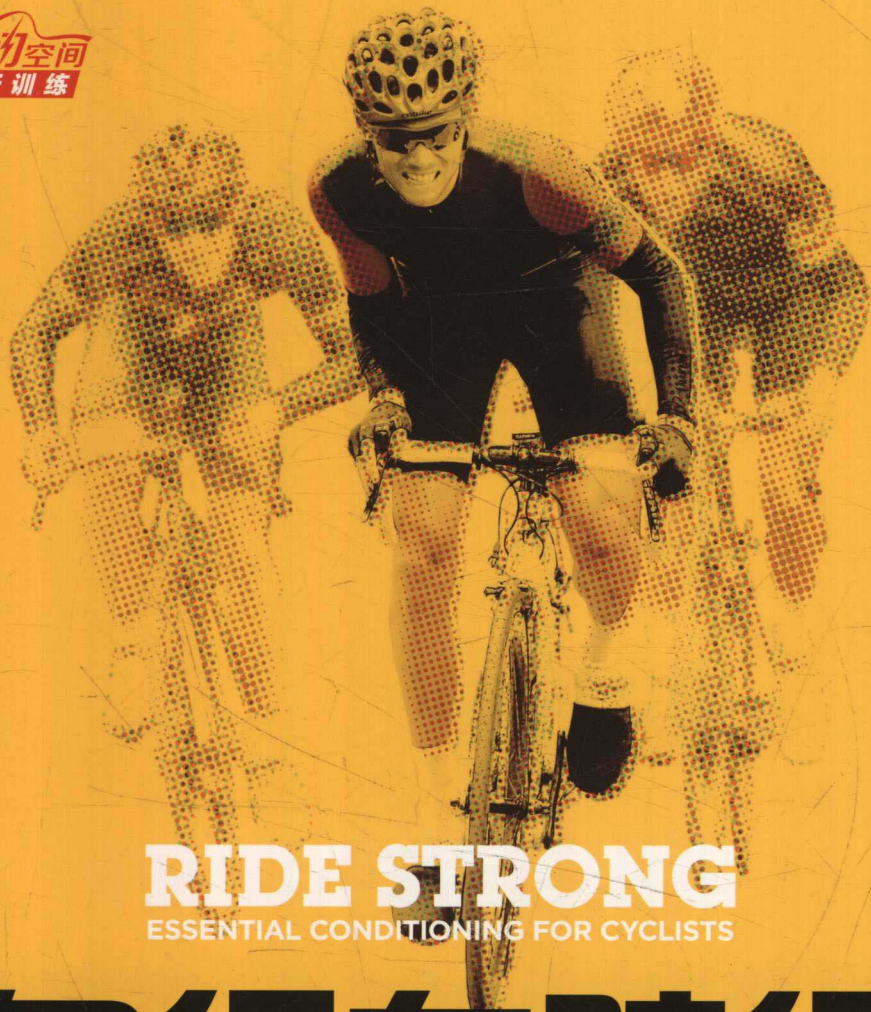


悦动空间
骑行训练



RIDE STRONG
ESSENTIAL CONDITIONING FOR CYCLISTS

自行车骑行 训练突破 基础体能训练指南

[英] 乔·麦克雷 (Jo McRae) / 著 李昕亚 / 译

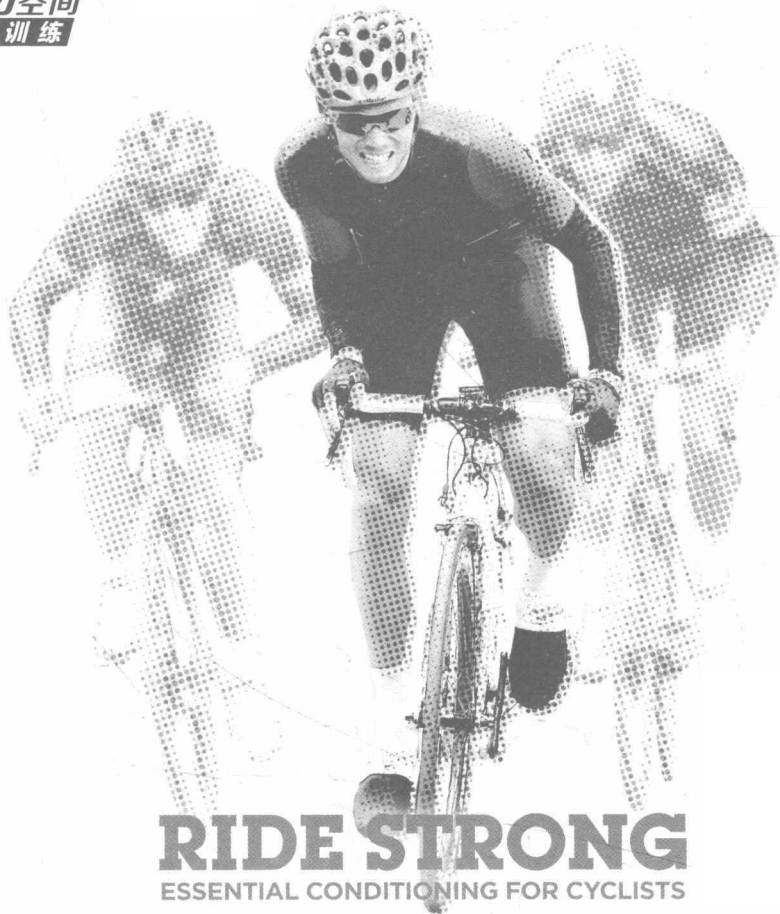


中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

悦动空间
骑行训练



RIDE STRONG
ESSENTIAL CONDITIONING FOR CYCLISTS

自行车骑行 训练突破 基础体能训练指南

[英] 乔·麦克雷 (Jo McRae) / 著 李昕亚 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

自行车骑行训练突破 : 基础体能训练指南 / (英)
乔·麦克雷 (Jo McRae) 著 ; 李昕亚 译. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018. 11
(悦动空间·骑行训练)
ISBN 978-7-115-49184-8

I. ①自… II. ①乔… ②李… III. ①自行车运动—
运动训练—指南 IV. ①G872.32-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第229055号

版 权 声 明

©Jo McRae, 2016

This translation of Ride Strong: Essential Conditioning for Cyclists is published by Posts & Telecom Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

译 者 声 明

本书由天津财经大学英语系老师李昕亚翻译。

-
- ◆ 著 [英]乔·麦克雷 (Jo McRae)
 - 译 李昕亚
 - 责任编辑 王朝辉
 - 责任印制 陈 犇
 - ◆ 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>
 - 三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
 - ◆ 开本: 700 × 1000 1/16
 - 印张: 14.25 2018 年 11 月第 1 版
 - 字数: 197 千字 2018 年 11 月河北第 1 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字: 01-2017-2295 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: 京东工商广登字 20170147 号

内容提要

这是一本全面系统地讲解自行车基础体能训练的指南，是一本针对自行车运动爱好者在车下进行训练的手册。全书共分6章，第1章介绍了人车的协调统一，涵盖了自行车方面的基础知识及训练要点；第2~4章分别从拉伸、力量、核心3个方面系统讲解了具体的训练方法及动作要领；第5章则重点介绍了交叉训练的原则和方法；最后一章给出了如何进行周期化训练和制订训练计划等内容。

本书适合广大的骑行爱好者，尤其是那些希望提高自身基础力量与体能的骑行爱好者阅读。

目 录

关于作者和供稿人 | 5

前言 | 8

第1章 身体遇见自行车 | 14

第2章 基本的拉伸训练 | 33

第3章 基本的力量训练 | 79

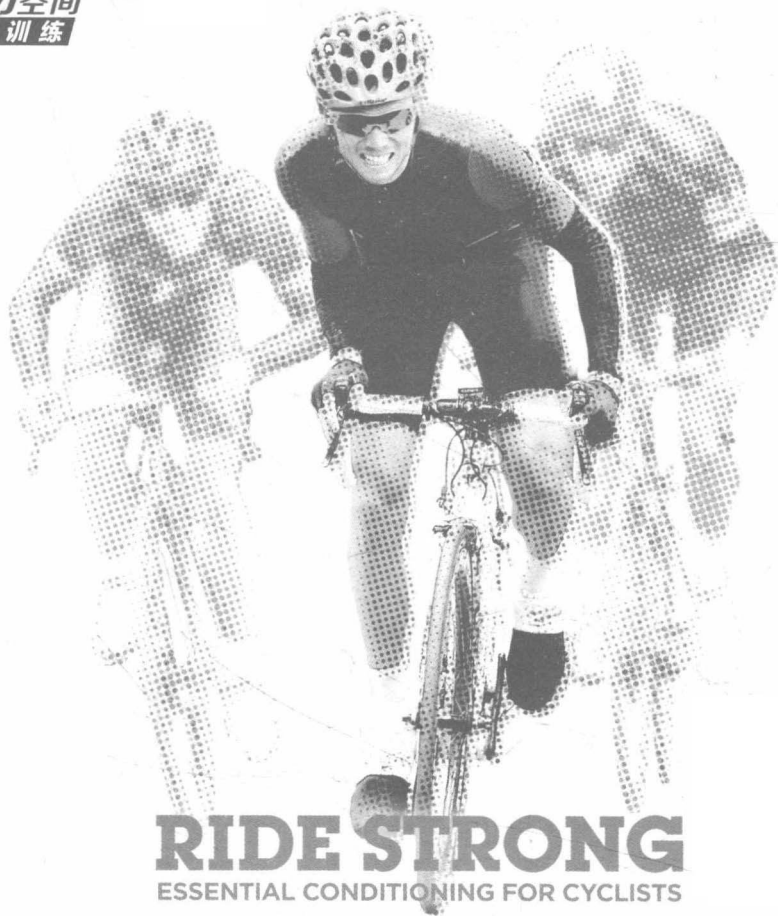
第4章 基本的核心训练 | 127

第5章 交叉训练 | 173

第6章 周期化训练与训练计划 | 200



悦动空间
骑行训练



RIDE STRONG
ESSENTIAL CONDITIONING FOR CYCLISTS

自行车骑行 训练突破 基础体能训练指南

[英] 乔·麦克雷 (Jo McRae) / 著 李昕亚 / 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

自行车骑行训练突破 : 基础体能训练指南 / (英)
乔·麦克雷 (Jo McRae) 著 ; 李昕亚 译. — 北京 :
人民邮电出版社, 2018. 11
(悦动空间·骑行训练)
ISBN 978-7-115-49184-8

I. ①自… II. ①乔… ②李… III. ①自行车运动—
运动训练—指南 IV. ①G872.32-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第229055号

版 权 声 明

©Jo McRae, 2016

This translation of Ride Strong: Essential Conditioning for Cyclists is published by Posts & Telecom Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

译 者 声 明

本书由天津财经大学英语系老师李昕亚翻译。

-
- ◆ 著 [英]乔·麦克雷 (Jo McRae)
译 李昕亚
责任编辑 王朝辉
责任印制 陈 桦
- ◆ 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>
三河市中晟雅豪印务有限公司印刷
- ◆ 开本: 700×1000 1/16
印张: 14.25 2018年11月第1版
— 字数: 197千字 2018年11月河北第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2017-2295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: 京东工商广登字 20170147 号

内容提要

这是一本全面系统地讲解自行车基础体能训练的指南，是一本针对自行车运动爱好者在车下进行训练的手册。全书共分6章，第1章介绍了人车的协调统一，涵盖了自行车方面的基础知识及训练要点；第2~4章分别从拉伸、力量、核心3个方面系统讲解了具体的训练方法及动作要领；第5章则重点介绍了交叉训练的原则和方法；最后一章给出了如何进行周期化训练和制订训练计划等内容。

本书适合广大的骑行爱好者，尤其是那些希望提高自身基础力量与体能的骑行爱好者阅读。

目 录

关于作者和供稿人 | 5

前言 | 8

第1章 身体遇见自行车 | 14

第2章 基本的拉伸训练 | 33

第3章 基本的力量训练 | 79

第4章 基本的核心训练 | 127

第5章 交叉训练 | 173

第6章 周期化训练与训练计划 | 200



关于作者和供稿人

乔·麦克雷（Jo McRae）是一位终身骑行者。她的骑行经历丰富，参加过一系列国家级的比赛，包括自行车公路赛、绕圈赛、计时赛、场地赛、公路越野赛等。当她还是个年轻女孩的时候，乔就已经开始了自己的骑行运动。1998年她在英国拉夫堡大学攻读运动科学专业，毕业时获得了一级学位。她还曾短时间代表过英国在澳大利亚参加比赛，之后在法国参加了戴维·雷纳基金会赞助的一个赛季的比赛。

1999年回到英国后，乔在健身行业找到了一份工作。她探索了所有的教学方法和培训方法，为她的学术知识积累了一些来自实践的经验。在过去的15年里，她探索了健身、康复行业里的各种训练方法，并将其与她的学术知识和骑行、健身、康复等的实践经验相结合，开发了一个技术库，为客户提供能够满足不同需求的训练方案。



近年来，她把这些知识带回家，并将其应用在骑行者身上，专门提供与骑行者骑行训练相匹配的骑行运动车下体能训练方案，最大限度地提高骑行者的运动表现，将他们受伤的风险降到最低。

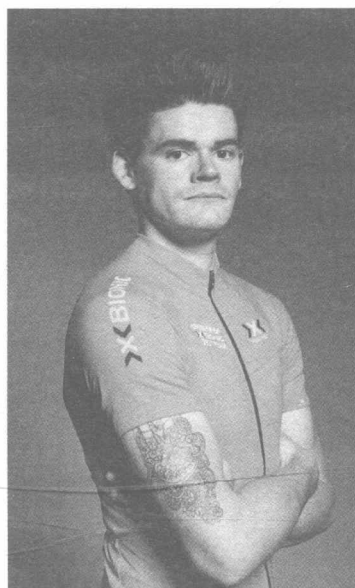
乔自己仍然经常骑自行车，但是她最喜欢的还是作为教练和导师并不断挑战自己，让其他车手能够获得最佳的运动表现。



保罗·卡拉汉 (Paul Callahan) 是位40多岁的顾家男人。他是周末斗士, 喜欢骑自行车来让自己的身体保持健康的状态, 喜欢骑自行车上下班或到外面去。他尝试过参加一些自行车公路赛, 也参加过几次计时赛, 但是他最喜欢的还是以骑行为乐。2014年, 他与其他8个人从兰兹角骑到约翰奥格罗茨, 为青少年癌症信托基金会筹集资金。谈到这次骑行之旅, 他说道: “这是一次终生难忘的骑行, 我不断地骑行, 直到太阳在一条未知的道路上落下去。

一路骑来我不断结交朋友, 留下了美好的回忆。”目录页上的照片展示了保罗非凡的骑行之旅。他承诺, 有一天他会与自己的妻子涂熹 (Tosie) 再沿着这条路走一遍。

保罗示范了第2章中基本的拉伸训练, 和许多像他一样从灵活性训练中获益最多的骑手来说, 拉伸与他们的关系最为密切。



杰克·马丁 (Jake Martin) 是一名年轻的 (几乎) 全职的骑行者, 在写作本书时, 他正在英国参加国家级的比赛。近年来, 杰克一直努力地想在英国艰苦的自行车绕圈赛中赢得自己的一席之地。对于杰克来说, 2014年是个艰难的赛季, 从我们拍摄的照片中可以看到, 在那一整年中, 杰克身上有很多刚蹭留下的伤疤。

杰克示范了第3章中基本的力量训练。有些车手想在骑行表现和训练中寻求更大的发展优势, 愿意一年四季都坚持训练以便从中获益, 那么这些训练与他们的关系最密切。



尼古拉·罗伯茨 (Nichola Roberts) 是一名铁人三项运动员，她的竞技生涯起步较晚。2012年的一次自行车事故让她不能继续跑步和游泳了，于是她专注于骑行运动，不再回头。如今她已经完成了自行车公路赛 Cat 2 组的比赛，在2013年完成了高地美路的赛事，在骑行伦敦的比赛中获得了女子组第一名，并完成了各种欧洲的格兰芬多自行车赛。在大多数情况下，她都是因为喜欢而开展骑行这项运动的，不过最让她感到快乐的骑行还是在英国的乡村车道上或是在欧洲的众山之间骑行。

尼古拉把她对自行车的热情与她的物理治疗师职业结合起来，建立了自行车骑手物理疗法，帮助那些因受伤而不得不中断实现自己运动目标的人们。作为专门研究运动伤害的物理治疗师，尼古拉拥有15年的工作经验，同时她还是一名专业的骑行运动训练专家，她找到了适合自己的职业。

尼古拉示范了第4章中基本的核心训练，这些训练与女性以及出现了“不稳定问题”的人们的关系最为密切。她示范了“更灵活”的拉伸练习，为的是与第2章中保罗示范的“更僵硬”的例子做比较。同时，尼古拉也与杰克一起示范了第3章中基本的力量训练的相关动作。

前言

自行车骑行给我们带来的最大好处之一就是它能让我们觉得自己是个孩子。

作为成年人，现代生活的压力让我们失去了快乐和玩耍的感觉，骑行能让这种感觉失而复得。不论是从身体上还是从精神上，自行车都可以带我们去很棒的地方。开启自行车骑行之旅往往也就开启了你与身体康健的亲密旅程。

但我也有一个坏消息想马上说出来，从很多方面看，人体并不适合骑行。

好消息是，这本书会让你理解并掌握如何在今后的日子里快乐、健康地骑行。

更好的消息是，这些基本的方法可以让你成为一个更强壮、更健康的骑行者。它会让你在上坡时更加得心应手，在长距离骑行时身体更加舒适，而且当你心情好的时候，它会让你更有条件进行冲刺。本书中包含的训练方法将帮你远离各种问题的困扰，帮你在进行训练时发挥出自己的骑行潜力。我之所以写了这本书，就是因为这些正是我在开展骑行运动的过程中想要获得的信息，同时我知道你也想要获得这些信息。



关于本书

在撰写这本书时，我不得不预先对可能阅读本书的读者群体做出粗略判

断。在本书中我采用了较为大众的路线，但是这并不意味着书中的信息都是一般性的信息。书中的每项训练都是我精心挑选出来的，挑选的依据就是我所掌握的骑行知识、对骑行运动的理解、身体如何工作（不工作）的知识以及我10年来在健康、健身和运动方面积累的经验。

这本书是为喜爱公路骑行的爱好者而写的，对于那些“没有时间”进行运动的骑行者来说，这里所讲述的概念与他们的关系最为密切。他们可能每周骑行6~14小时不等，正在寻找有效的方法改善和提高自己的骑行表现，同时还要避免疼痛和伤病的问题。

本书是写给男性读者的，也是写给女性读者的，他们的年龄大多介于25~55岁。如果我专门为女性骑行者或年轻的（或年老的）骑行者写一本书的话，那么书中的练习会发生一些变化，而我在这本书中要说的很多内容仍然是相关的且有用的。

对于这本书的女性读者来说，书中的一切都适合你，但你很可能会发现，“力量训练”和“核心训练”的相关章节对你最为重要。对于处于25~55岁这个年龄段上限的大多数男性读者来说，单单从拉伸部分开始做起就会给你带来巨大的收益。

无论是哪种情况，对于男性和女性读者来说，我建议你遵循稍后提出的基本原则，优先考虑灵活性，然后再尝试提高你的核心控制力，最后逐步进行更多的综合性力量训练。在通常情况下，你感觉最困难的训练可能就是你最需要进行的训练。第6章将有助于你正确地找到训练的平衡点以满足你的个人需求。

我要如何做才能最大限度地发挥本书的作用？

为了最大限度地发挥本书的作用，你需要自愿尝试一些练习，这可能意味着你要购买一个瑞士球（健身球）、一些泡沫轴和一些轻质哑铃留在家里使用。你还需要购买一条瑜伽带或武术带，帮助你拉伸。自旋锁哑铃让你能够通过添加或去掉小型的哑铃片增大或减小哑铃的质量。在一些练习中，你也可以使用

木棍或是扫帚手柄。你将会在后面的章节中看到这些内容。

在我的运动计划中，我常常使用瑞士球，因为我发现它是个简单的、多功能的工具，可用于拉伸训练、核心训练和力量训练。本书的训练简单明了，我觉得按照书中给出的说明，你就可以自己掌握这些训练了。不要害怕“做错了”，因为那会让你不敢尝试任何训练。

说到瑞士球，一般来说，球的质量越好，你花的钱也就越多，但是拥有一个好的瑞士球还是很值得的。请检查你正在使用的球是否抗爆，是否能够承受使用者400千克的质量。当你坐在上面开始训练，甚至增加质量时，球不应该“凹陷”。

下面谈谈球的大小，绝大多数女性需要直径为55厘米的球（使用者身高在155~170厘米），男性则需要直径为65厘米的球（使用者身高在170~188厘米）。对于那些身高超过188厘米的练习者，可以考虑直径为75厘米的球，但是通常情况下，直径为65厘米的球就足够了，也较为实用，因为较大的球所需的空间也更大。

如果你觉得自己尤其要加强力量方面的训练，并想从中获得进步，那么你可能要考虑走进健身房或是考虑和像我这样的教练一起进行训练，完成更加具有挑战性或个性化的训练项目。但是，我在为本书挑选练习时不仅考虑到了它们的效果，也考虑到了那些使用很少的设备就可以在家里自己进行的练习。由于各种原因，对于许多骑行者来说，健身房的会员资格并没有什么吸引力，而瑞士球这个便宜且有效的工具就可以代替健身房。



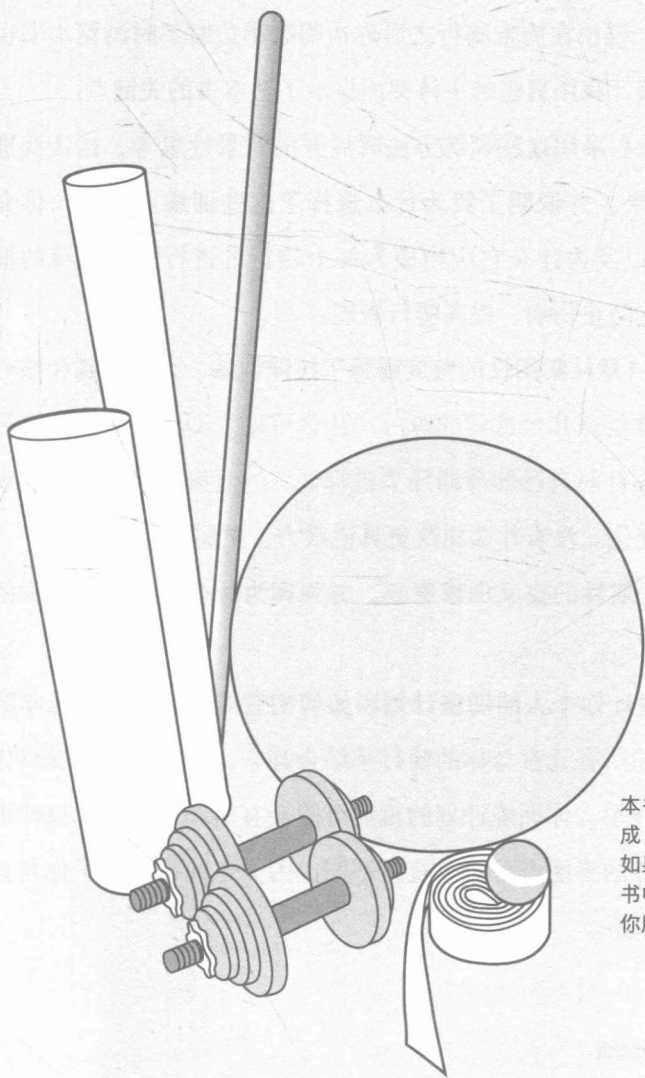
本书不涉及的内容

虽然我在本书中提到并论述了与骑行相关的常见伤病问题，但是这并不能代替讨论中涉及的任何伤病问题所需的“治疗”。

如果你感到疼痛，正在寻找减轻疼痛的方法，那么我建议你去咨询物理治疗师、骨科医生或康复科运动按摩师、治疗师，这还是要看问题的性质来定。

设备清单

- 直径为10厘米的泡沫轴，长为89厘米，甚至更长，适用于身体非常高的人。
- 直径为15厘米的泡沫轴，长64厘米就足够了。
- 网球/板球。
- 瑞士球/稳定球。
- 武术带或瑜伽带，无弹性。
- 自旋锁哑铃。
- 一根棍，它将作为技术训练的工具并为一些力量训练提供支持。



本书中所有的练习都可以在家中完成，所占空间小，所需设备简单。如果你能利用这些工具并愿意尝试书中的练习，那么这本书就能满足你所需的一切。

当你摆脱了伤病的“急性”阶段之后，你就可以使用本书中的练习开始打造一个更加强健、适应力更强的身体，防止问题反复出现。

在第3章基本的力量训练中，我非常清楚地意识到这涉及了一个巨大的学科领域，我只介绍了非常基础的内容并把它作为训练的开始。

如果你渴望尽可能地发展自己的力量，那么你可能需要找到一位教练，最大限度地帮助你取得进步。



如何使用本书

我非常希望你能从头至尾阅读这本书，全面地消化书中的内容。我希望你能从中获得有用的东西，哪怕在周末骑行之后你边喝咖啡边时不时浏览本书也好。为了方便你浏览本书，我用更粗的字体突出显示了整本书的关键点。

本书第1章解释了我采用这些训练方法时展开的背景性思考，这让我选择训练动作有了前因后果，并说明了我为什么选择了这些训练。我将向你介绍“原始模式”的理念以及为什么它应当成为每个骑行者进行力量训练的框架——因为只有这样才能防止伤病、提高骑行表现。

第2章、第3章和第4章从实用性的角度解释了拉伸训练、力量训练和核心训练，因为我特别想让你尝试几个这样的练习，让你可以立即感受到这些练习给自己带来的好处。当你针对自己的薄弱环节进行训练的时候，马上就会发现自己出现了一些积极的变化。没有什么比这更具说服力、更振奋人心了。

第5章将涵盖一些一般性的交叉训练原则，并强调为什么这些训练对你的状态能起到积极的作用。

第6章将介绍如何设计你个人的训练计划和如何把它周期化并创建全年的训练计划，把书中提到的所有元素与你的骑行季结合起来，最大限度地提高你训练的效果。在整个骑行季，你训练计划的重点可能会有所调整，因此拉伸训练、力量训练和核心训练的平衡点可能会有所不同，因为这往往取决于你与自己设定的目标存在多大差距。