

公路车完全手册

选购 调校 骑行 维修指南



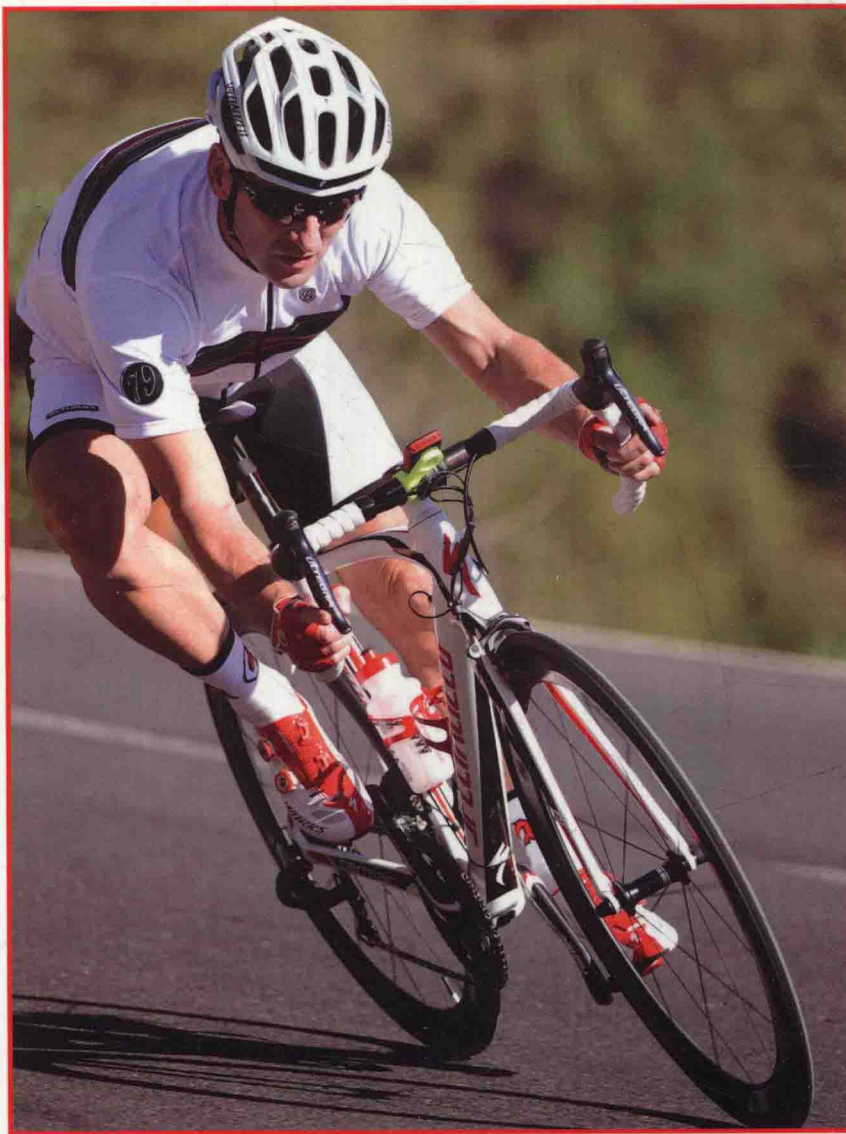
Road Cycling Manual

【英】卢克·爱德华斯-埃文斯 (Luke Edwardes-Evans) 著

杨阳 译

THE ULTIMATE GUIDE TO PREPARING YOU AND YOUR BIKE FOR THE ROAD

悦动力空间
骑行训练



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

公路车完全手册

选购 调校 骑行 维修 指南



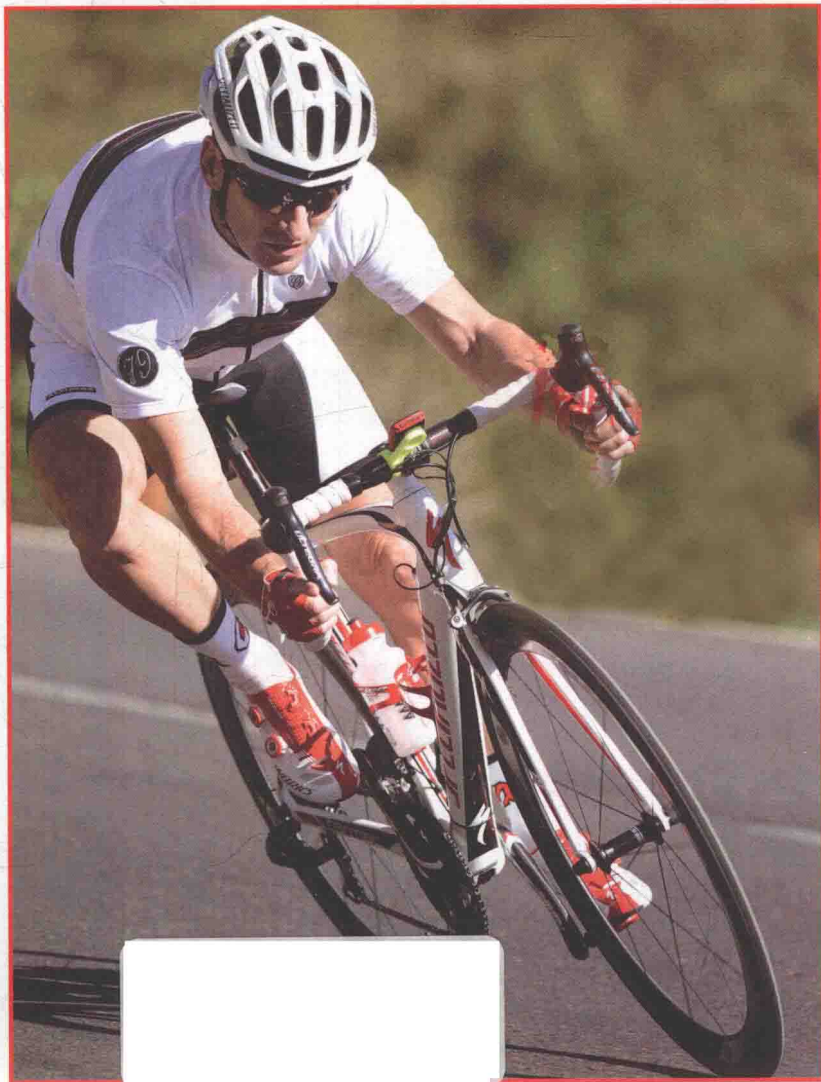
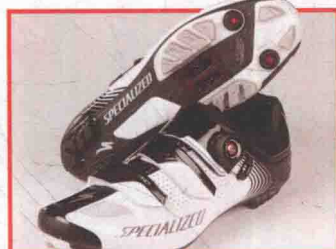
Road Cycling Manual

THE ULTIMATE GUIDE TO PREPARING YOU AND YOUR BIKE FOR THE ROAD

【英】卢克·爱德华兹-埃文斯 (Luke Edwardes-Evans) 著

杨阳 译

悦动力空间
骑行训练



人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

公路车完全手册：选购 调校 骑行 维修指南 /
(英) 卢克·爱德华斯-埃文斯 (Luke Edwardes-Evans)
著；杨阳译. — 北京：人民邮电出版社，2018.2
(悦动空间·骑行训练)
ISBN 978-7-115-47103-1

I. ①公… II. ①卢… ②杨… III. ①公路自行车运
动—手册 IV. ①G872.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第290696号

版 权 声 明

Originally published in English by Haynes Publishing

Under the title: Road Cycling Manual Written by Luke Edwardes-Evans

©Luke Edwardes-Evans 2018.

内 容 提 要

这是一本全面介绍公路车的实用手册，书中内容包括如何步入骑行世界、如何选购自行车、了解自行车的部件及骑行装备等基础知识，同时还涵盖了自行车调校、骑行训练、维修保养、竞赛等相关知识和实用技能。

全书以实物照片的形式，一步一步展现了公路车骑行、调校、维修保养的操作步骤和方法，适合广大自行车骑行爱好者阅读。学习本书后，读者可以试着自己动手调校、维修、保养、升级自己的爱车。

-
- ◆ 著 [英]卢克·爱德华斯-埃文斯
(Luke Edwardes-Evans)
译 杨 阳
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>
天津市豪迈印务有限公司印刷
- ◆ 开本：787×1092 1/16
印张：12.75 2018年2月第1版
字数：370千字 2018年2月天津第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2017-0542号

定价：69.00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



序

肖恩·耶茨

多次英国计时赛冠军和该赛事纪录保持者，环法自行车赛单站冠军和黄衫持有者，9次参加环法自行车赛并抵达终点，被列入“英国骑行名人堂”名单。

20世纪70年代，我开始环亚士顿森林骑行时，骑行这项运动在英国还极少有人关注，甚至都不被视为一项体育运动。所有人都认为玩自行车的人性格古怪，穿着奇特，讲着只有同一个圈子的人才能听懂的话。对于大众来说，自行车运动是一项孤独的计时赛运动，在星期日的清早，车手如犁地般“爬行”于僻静的双行道上，在他们的衣服上，用生锈的安全别针别着橙色的数字牌。

20世纪80年代，我在法国生活、参加比赛时，却看到了自行车运动的另一面。在欧洲大陆，骑行活动是极为受欢迎的国家级运动，从业余爱好者到有名的职业车手，几乎每个人都可以参加骑行活动和比赛。1996年，我15年的职业选手生涯宣告结束，而几年之后的奥运会上，英国车手的成功才促使英国的骑行运动形成改革之势，而这在20年前完全无法想象。

重大体育赛事上的成功让骑行运动得到媒体的关

注，让自行车骑行成为像跑步、游泳一样流行和受人欢迎的运动方式。此外，科学技术也在其中起到了不可小觑的作用，自行车变得更轻、更可靠、更安全、更快速，而且也形成了很好的产业。碳纤维、电子变速和空气动力学等产品和技术的应用让公路自行车变成了便捷好用的工具。

在我退休之后也没有停止骑行。我继续以业余爱好者的身份参加骑行活动，大部分是计时赛，不过我也会参加一些耐力赛，享受设定路线、无压力与无危险的比赛所带来的自由和乐趣。有组织的挑战性骑行活动配有路线指示牌和援助站，这种骑行作为挑战自己的一种尝试非常有意义，难怪耐力赛会这样受欢迎。

虽然我已经不再参加比赛，但我的儿子利亚姆和杰西现在都开始参加比赛了。我很喜欢自行车比赛时的现场气氛。这是世界上最难的运动之一，对我来说，比赛仍然是骑行能力的试金石。

但不管你选择怎样骑行，不论你是否只是在当地的公路或赛道上悠闲地骑行，只要你没有忘记从小时起骑行运动就带给你的那种兴奋感、自由感和冒险感，你就永远都是一名骑行车手。

肖恩·耶茨





简介

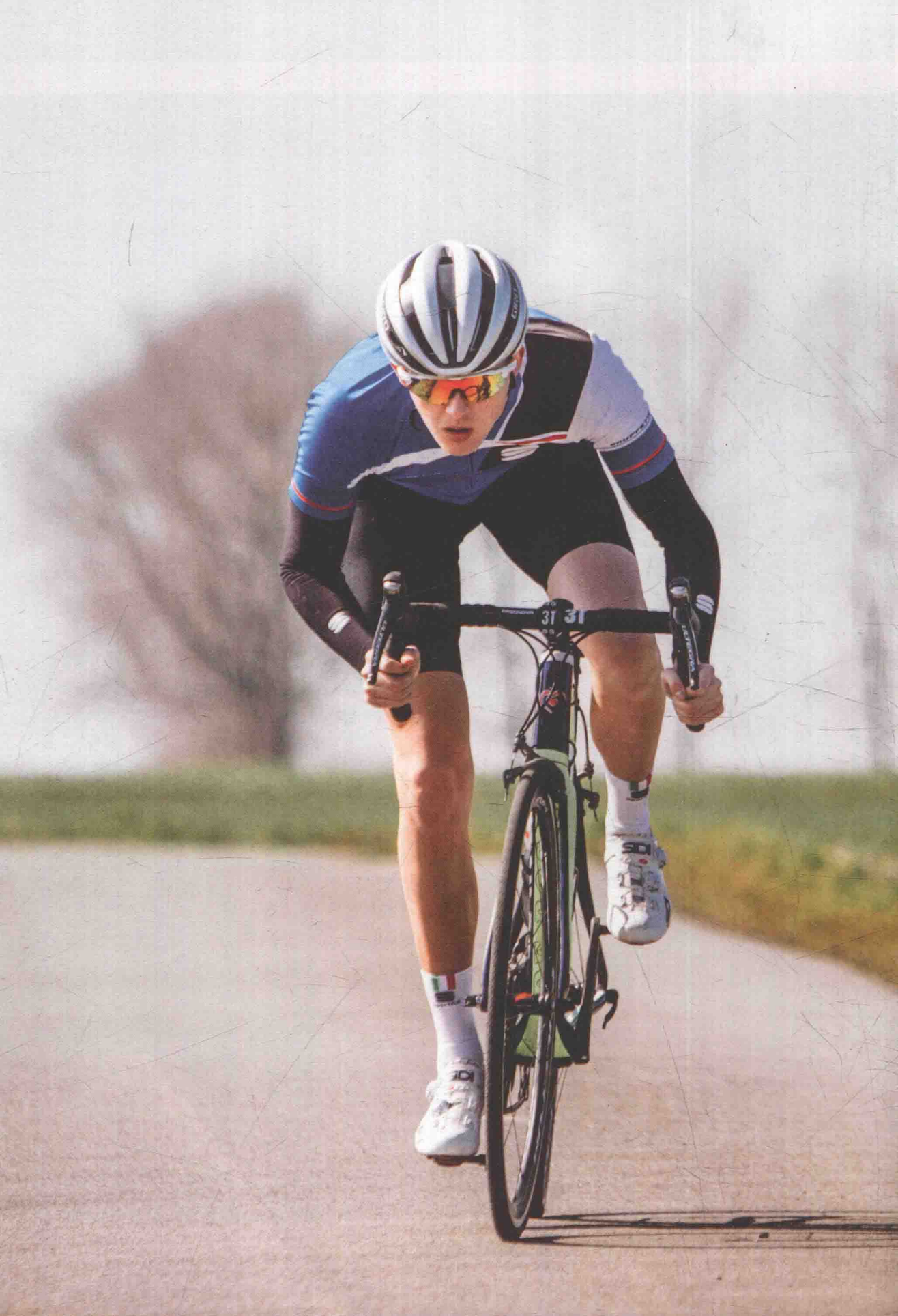
公路骑行是保持健康的良策。虽然也有其他的健身方式，比如跑步、游泳或去健身房锻炼，但是只有骑行运动能够将带给身体最小的压力与享受室外运动的乐趣、呼吸新鲜空气完美地结合起来。由于自行车是最具有效率的机器，因此，你可以使用最少的能量，以最慢的速度骑行。想象一下以最慢的速度跑步或者游泳，结果会发现自己在走步或者下沉！

以骑行来保持健康，只需要一辆自行车和一些舒适的服饰。城市和公园都设置有适合骑行的道路，初学者可以在这种安全、无交通的环境中练习骑行。你可以自己决定骑行的时间和距离。一开始，你可能觉得15分钟足矣，但是，因为骑行是个非常享受，甚至是上瘾的运动，你会很快想要骑行更长时间。随着你越来越有信心，你会主动为自己增加难度。

在更开阔的路上继续前行，你将会发现无数路线，骑行者可以任意选择路线的长度和难度。骑行运动本质上是一项有氧运动，对心脏、体内的循环系统和全身健康有极大的好处。你的腿部也会更加强健，不过为塑造完美的身材，你还需要多加锻炼核心力量和上身肌肉。

骑行可以作为一种极限运动式的运动方式。一方面，骑行几千米会为健康和体能带来很多好处；另一方面，如果连续骑行几小时，有时是几天，你会发现其健身的好处没有上限。当车轮支承你的体重，踩踏无疼痛感时，你完全可以进入马拉松式的训练模式，除睡眠不足外，没有任何事情能限制你。你也可以尽全力长时间骑行直至筋疲力尽。如果你想要燃烧几千焦耳的热量、拥有超强的有氧能力和完美的腿形，骑行非常适合你。世界上最健康的运动员中有很多是自行车运动员，这绝非偶然。

卢克·爱德华斯-埃文斯



目录

序 5

简介 7

第1章 公路骑行的世界 9

休闲骑行	11
通勤骑行	12
旅游骑行	12
骑行比赛	13
耐力赛和挑战赛	14
公路骑行文化	16
加入俱乐部	16
单独骑行与团队骑行	18
个人责任和骑行保险	19
网上社区	19

第2章 选购自行车 20

自行车商店	23
网上购买	24
最适合你的自行车	24
确保自行车设定合适	26
选购新自行车	27
选购二手自行车	28
自行车类型	30



第3章 了解自行车 43

车架材料	45
车架的制造方法	49
车轮与轮胎	50
变速系统	59
曲柄	64
9速、10速和11速飞轮	65
刹车	67
把横	70
铁三把	72
把立	73
脚踏	74
锁片	78
座杆	80
车座	81

第4章 骑行服饰和装备 84

价格与舒适性	87
短裤	88
贴身衣物	90
骑行服	91
骑行袜	94
骑行鞋	95
头盔	98
手套	100
外套	101
骑行紧身裤	102
腿部和手臂保暖套	103
适用于极端湿冷天气的服饰	104
护目镜	106
骑行装备	107

自行车的运送与存放	113
骑行工具	114
固定式训练台	115

第5章 自行车设定 118

车座高度和角度	120
前端和躯干	123

第6章 体能与训练 125

综合体能	126
骑行不只是腿部运动	128
日常训练	131
制订一个训练计划	132
训练周计划	134
生活方式和膳食营养	135
踩踏技巧	137
室内训练的好处	139
4种流行的室内训练课程	140
自行车的控制技巧	141
安全第一	143
转弯	145
团队骑行技巧	147
危险警示	149

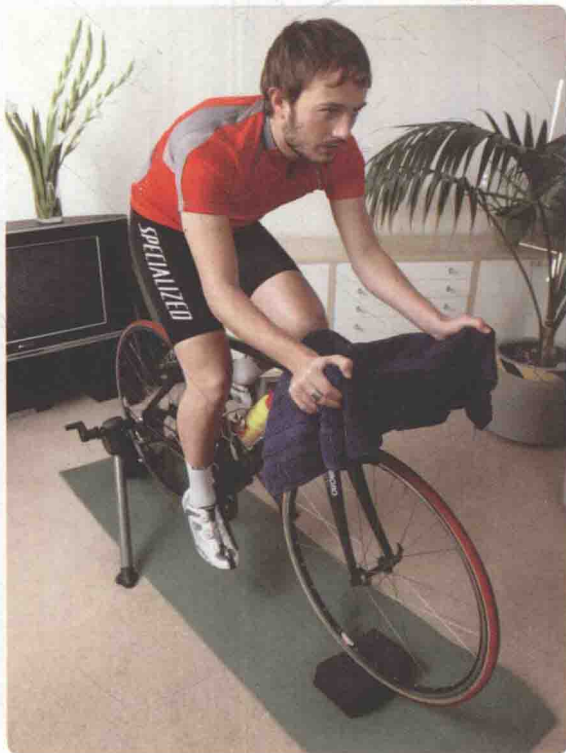


第7章 耐力赛和骑行比赛 150

耐力赛	153
公路比赛	156
计时赛	159
装备包	159

第8章 保养与维修 161

清洗自行车	163
更换内胎	166
维修链条	169
调节后拨链器	172
调节前拨链器	176
更换把带	178
保养车头碗组	181
调节刹车	185
调节液压碟刹	188
保养中轴	191
修理车轮	194
更换飞轮和牙盘	196
骑行前的检查	198



公路车完全手册

选购 调校 骑行 维修 指南



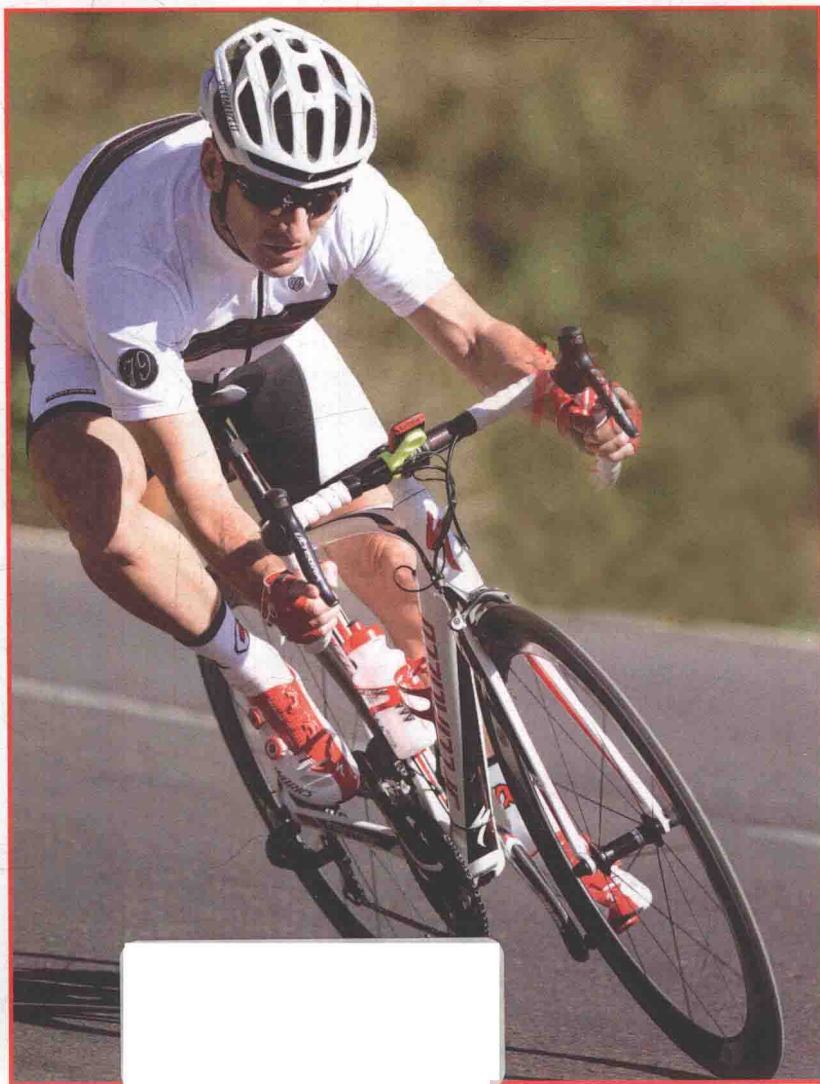
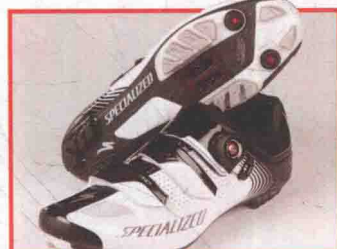
【英】卢克·爱德华兹-埃文斯 (Luke Edwardes-Evans) 著

杨阳 译

Road Cycling Manual

THE ULTIMATE GUIDE TO PREPARING YOU AND YOUR BIKE FOR THE ROAD

悦动力空间
骑行训练



人民邮电出版社

北京

试读结束，需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录

序 5

简介 7

第1章 公路骑行的世界 9

休闲骑行	11
通勤骑行	12
旅游骑行	12
骑行比赛	13
耐力赛和挑战赛	14
公路骑行文化	16
加入俱乐部	16
单独骑行与团队骑行	18
个人责任和骑行保险	19
网上社区	19

第2章 选购自行车 20

自行车商店	23
网上购买	24
最适合你的自行车	24
确保自行车设定合适	26
选购新自行车	27
选购二手自行车	28
自行车类型	30



第3章 了解自行车 43

车架材料	45
车架的制造方法	49
车轮与轮胎	50
变速系统	59
曲柄	64
9速、10速和11速飞轮	65
刹车	67
把横	70
铁三把	72
把立	73
脚踏	74
锁片	78
座杆	80
车座	81

第4章 骑行服饰和装备 84

价格与舒适性	87
短裤	88
贴身衣物	90
骑行服	91
骑行袜	94
骑行鞋	95
头盔	98
手套	100
外套	101
骑行紧身裤	102
腿部和手臂保暖套	103
适用于极端湿冷天气的服饰	104
护目镜	106
骑行装备	107

自行车的运送与存放	113
骑行工具	114
固定式训练台	115

第5章 自行车设定 118

车座高度和角度	120
前端和躯干	123

第6章 体能与训练 125

综合体能	126
骑行不只是腿部运动	128
日常训练	131
制订一个训练计划	132
训练周计划	134
生活方式和膳食营养	135
踩踏技巧	137
室内训练的好处	139
4种流行的室内训练课程	140
自行车的控制技巧	141
安全第一	143
转弯	145
团队骑行技巧	147
危险警示	149

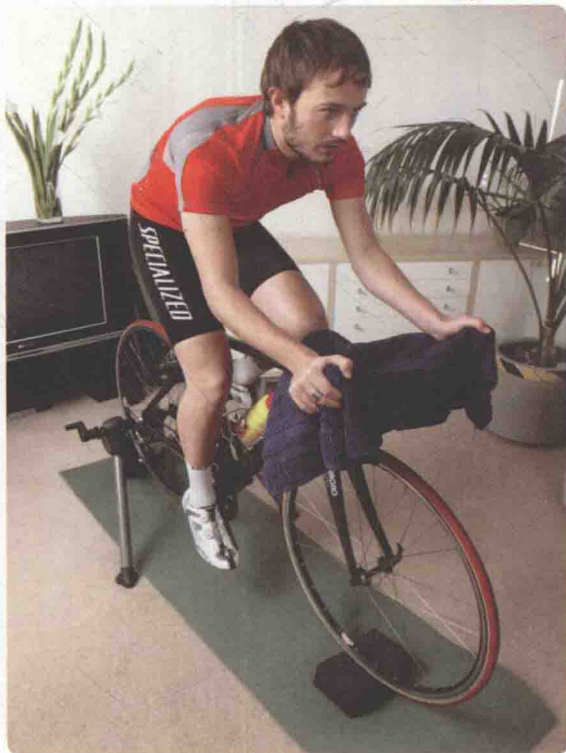


第7章 耐力赛和骑行比赛 150

耐力赛	153
公路比赛	156
计时赛	159
装备包	159

第8章 保养与维修 161

清洗自行车	163
更换内胎	166
维修链条	169
调节后拨链器	172
调节前拨链器	176
更换把带	178
保养车头碗组	181
调节刹车	185
调节液压碟刹	188
保养中轴	191
修理车轮	194
更换飞轮和牙盘	196
骑行前的检查	198





序

肖恩·耶茨

多次英国计时赛冠军和该赛事纪录保持者，环法自行车赛单站冠军和黄衫持有者，9次参加环法自行车赛并抵达终点，被列入“英国骑行名人堂”名单。

20世纪70年代，我开始环亚士顿森林骑行时，骑行这项运动在英国还极少有人关注，甚至都不被视为一项体育运动。所有人都认为玩自行车的人性格古怪，穿着奇特，讲着只有同一个圈子的人才能听懂的话。对于大众来说，自行车运动是一项孤独的计时赛运动，在星期日的清早，车手如犁地般“爬行”于僻静的双行道上，在他们的衣服上，用生锈的安全别针别着橙色的数字牌。

20世纪80年代，我在法国生活、参加比赛时，却看到了自行车运动的另一面。在欧洲大陆，骑行活动是极为受欢迎的国家级运动，从业余爱好者到有名的职业车手，几乎每个人都可以参加骑行活动和比赛。1996年，我15年的职业选手生涯宣告结束，而几年之后的奥运会上，英国车手的成功才促使英国的骑行运动形成改革之势，而这在20年前完全无法想象。

重大体育赛事上的成功让骑行运动得到媒体的关

注，让自行车骑行成为像跑步、游泳一样流行和受人欢迎的运动方式。此外，科学技术也在其中起到了不可小觑的作用，自行车变得更轻、更可靠、更安全、更快速，而且也形成了很好的产业。碳纤维、电子变速和空气动力学等产品和技术的应用让公路自行车变成了便捷好用的工具。

在我退休之后也没有停止骑行。我继续以业余爱好者的身份参加骑行活动，大部分是计时赛，不过我也会参加一些耐力赛，享受设定路线、无压力与无危险的比赛所带来的自由和乐趣。有组织的挑战性骑行活动配有路线指示牌和援助站，这种骑行作为挑战自己的一种尝试非常有意义，难怪耐力赛会这样受欢迎。

虽然我已经不再参加比赛，但我的儿子利亚姆和杰西现在都开始参加比赛了。我很喜欢自行车比赛时的现场气氛。这是世界上最难的运动之一，对我来说，比赛仍然是骑行能力的试金石。

但不管你选择怎样骑行，不论你是否只是在当地的公路或赛道上悠闲地骑行，只要你没有忘记从小时起骑行运动就带给你的那种兴奋感、自由感和冒险感，你就永远都是一名骑行车手。

肖恩·耶茨





简介

公路骑行是保持健康的良策。虽然也有其他的健身方式，比如跑步、游泳或去健身房锻炼，但是只有骑行运动能够将带给身体最小的压力与享受室外运动的乐趣、呼吸新鲜空气完美地结合起来。由于自行车是最具有效率的机器，因此，你可以使用最少的能量，以最慢的速度骑行。想象一下以最慢的速度跑步或者游泳，结果会发现自己在走步或者下沉！

以骑行来保持健康，只需要一辆自行车和一些舒适的服饰。城市和公园都设置有适合骑行的道路，初学者可以在这种安全、无交通的环境中练习骑行。你可以自己决定骑行的时间和距离。一开始，你可能觉得15分钟足矣，但是，因为骑行是个非常享受，甚至是上瘾的运动，你会很快想要骑行更长时间。随着你越来越有信心，你会主动为自己增加难度。

在更开阔的路上继续前行，你将会发现无数路线，骑行者可以任意选择路线的长度和难度。骑行运动本质上是一项有氧运动，对心脏、体内的循环系统和全身健康有极大的好处。你的腿部也会更加强健，不过为塑造完美的身材，你还需要多加锻炼核心力量和上身肌肉。

骑行可以作为一种极限运动式的运动方式。一方面，骑行几千米会为健康和体能带来很多好处；另一方面，如果连续骑行几小时，有时是几天，你会发现其健身的好处没有上限。当车轮支承你的体重，踩踏无疼痛感时，你完全可以进入马拉松式的训练模式，除睡眠不足外，没有任何事情能限制你。你也可以尽全力长时间骑行直至筋疲力尽。如果你想要燃烧几千焦耳的热量、拥有超强的有氧能力和完美的腿形，骑行非常适合你。世界上最健康的运动员中有很多是自行车运动员，这绝非偶然。

卢克·爱德华兹-埃文斯