

Fantastic Sports

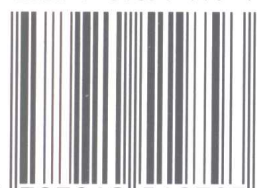
Mountain

BIKING

责任编辑：张清垣
封面设计：叶 莱



ISBN 7-81051-979-4



9 787810 519793 >



ISBN 7-81051-979-4/G · 819

定价：14.00元

策划编辑 张清垣
责任编辑 张清垣
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 长 春
责任印制 陈 莎

版权登记号: 图字: 01-2003-4552 号

图书在版编目(CIP)数据

山地自行车 / (英) 理查德著; 张一凡译. —北京: 北京体育大学出版社,
2003.8
(时尚体育)
ISBN 7-81051-979-4

I. 山... II. ①理... ②张... III. 山地 - 自行车运动 IV. G 872.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 052263 号

山地自行车 (英) 布莱特·理查德 著 张一凡 译

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京雅艺彩印有限公司印刷
开 本 889 × 1194 毫米 1 / 16
印 张 2

2003 年 8 月第 1 版第 1 次印刷 印 数 6000 册

ISBN 7-81051-979-4/G · 819

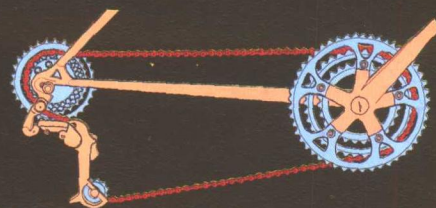
定 价 14.00 元

版权所有 翻印必究

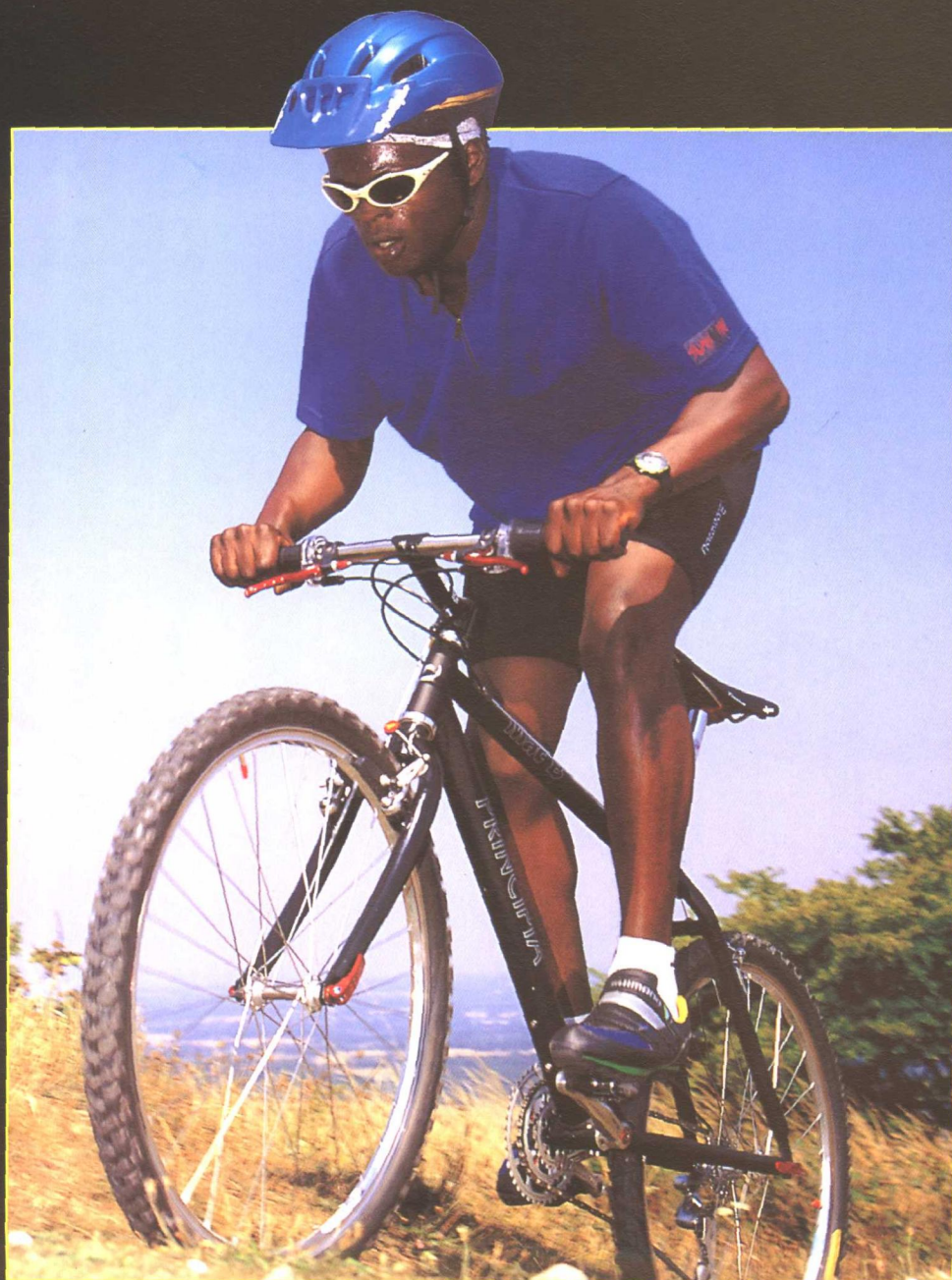
(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

时尚体育

山地自行车



(英) 布莱特·理查德 著 张一凡 译



北京体育大学出版社

© Aladdin Book Ltd 2003

An Aladdin Book

Designed and directed by

Aladdin Books Ltd

28 Percy Road
London W1T 2BZ

Editor

Sarah Levete

Design

David West
Children's Book Design

Designer

Flick Killerby

Illustrators

Catherine Ward (Simon
Girling & Associates)
Rob Shone

Picture Research

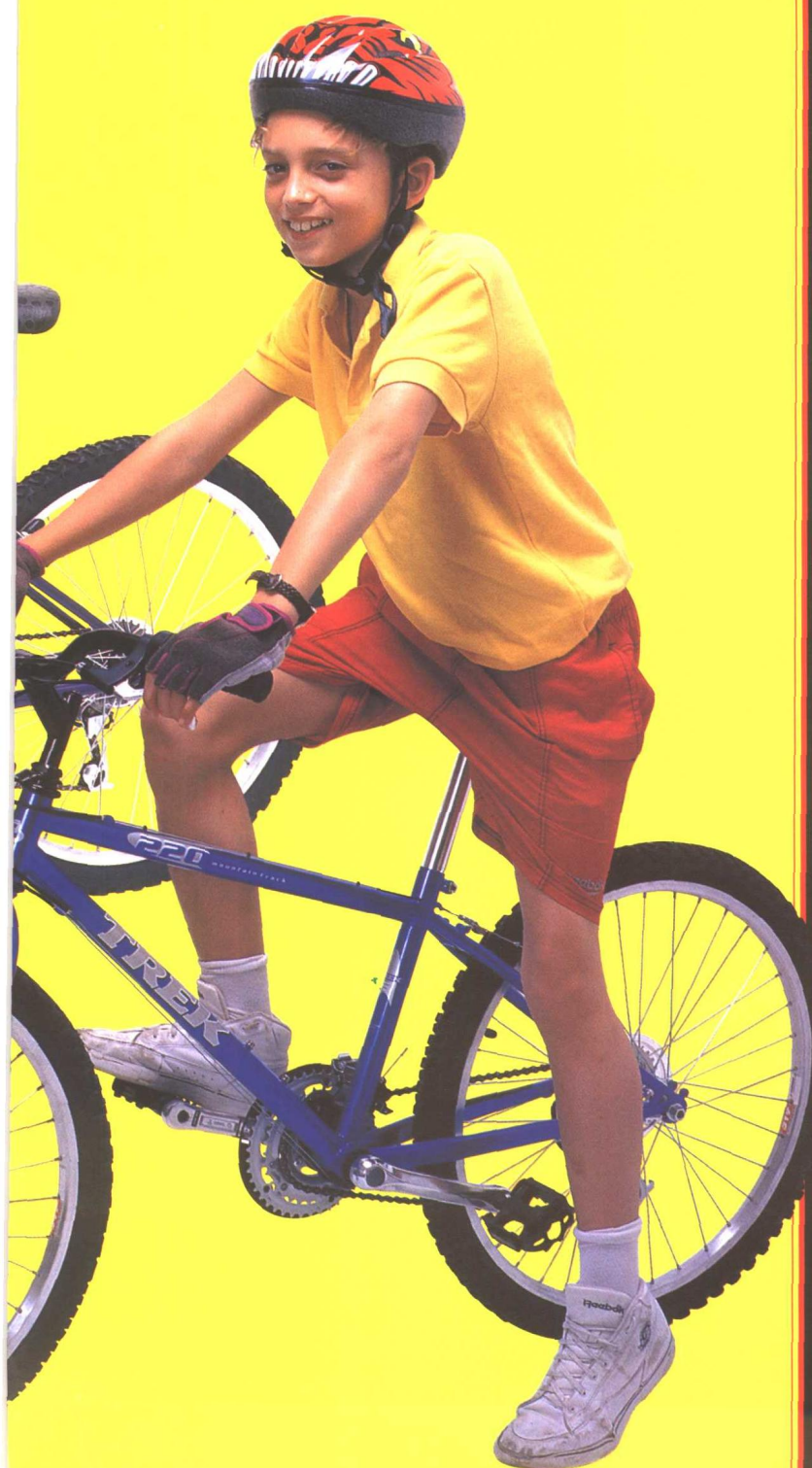
Brooks Krikler Research

The Author, Brant Richards, is an
experienced mountain bike rider
and editor of a mountain bike
magazine.



目 录

介 绍	4
山地自行车运动的开展	6
山地自行车的结构	8
如何选购自己的山地自行车	10
舒适与安全	12
学骑山地自行车	14
哪里适合骑山地车	16
健康的饮食与训练	17
基本（常规）技术	18
高级技术	20
山地车的保养及维护	22
改良你的山地车装备	24
技巧练习	26
专业技巧	28
保证安全，享受乐趣	30



介 绍

在全世界，难以数计的不同年龄层次的人们都热衷于山地车运动。这是一项容易驾驭的运动。提速、减速随心所欲，并广泛适合于各种路况，比如：陡峭的山坡和崎岖的小路。无论是和朋友一起骑过泥泞的小路，还是刺激的下坡比赛，山地车都会让我们感受到运动的乐趣和融于大自然的畅快。

无论你是否是一个有经验的车手，本书都将带给你最需要的东西，从呵护你的爱车到练习冲跳技巧。

初次体验山地车，你首先要从车行购买或租用的一辆车和一个头盔。在那里，销售人员会帮助你挑选一辆适合你的山地车，在这之后，找一块平坦的路，就可以练习了。

骑山地自行车是充满乐趣的，同时，它也伴随着伤害和危险。无论你骑在宁静的乡间小路，或是在无路的山间，安全都是第一位的。这包括你要清楚车子的性能(参见第12~13页)，运动前的车况检查(参见第22~23页)，以及了解运动区域的路况。同时，技术动作的尝试，必须在有把握的、安全的前提下进行。

做好充分的准备后，带上你的头盔，登上车，享受快乐吧！







关于山地车

山地车适用于多种路况，如：城市街道、无路地带和开阔的田野等。

当你具备了一些骑车的基本技巧(参见第14~15页)后，在感觉安全和自信的情况下，便可以尝试不同风格的骑法，像长距离的跋涉穿越乡间的道路或原地技巧(参见第26~27页)。

无论你的车技多么高超，无论你做什么样的练习，切记保证安全，量力而行。



竞赛场上

作为一名骑手，你可以和一个同伴开展一场简单的二人对决，也可以参加比较正规的山地车竞赛(如上图)。每一个选手都可以从相关杂志或车行海报中得知越野赛、下坡赛等各种比赛的信息。

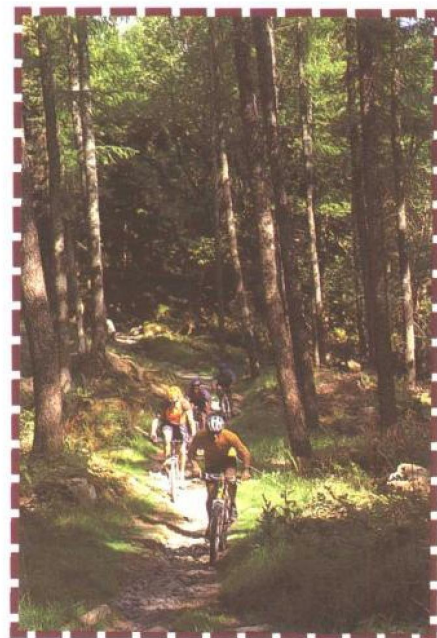
关于技巧

多数山地车爱好者都对山地车的高超技巧很狂热，例如：车身竖立技巧(右图)。但需要做到的是：你必须已经是一个经验丰富的骑手，才能进行技巧练习。



山地自行车运动的开展

山地自行车运动是一项深受欢迎的令人刺激的体育运动。与普通自行车相比，它更好骑一些。结实的轮胎、多选择的档位和灵活有效的制动装置，可以使山地自行车穿越普通自行车难以到达的地方，如繁茂的丛林和陡峭的山路等。



在路上

当你在路上训练时，一定要随身携带自行车维修工具及备用零件。

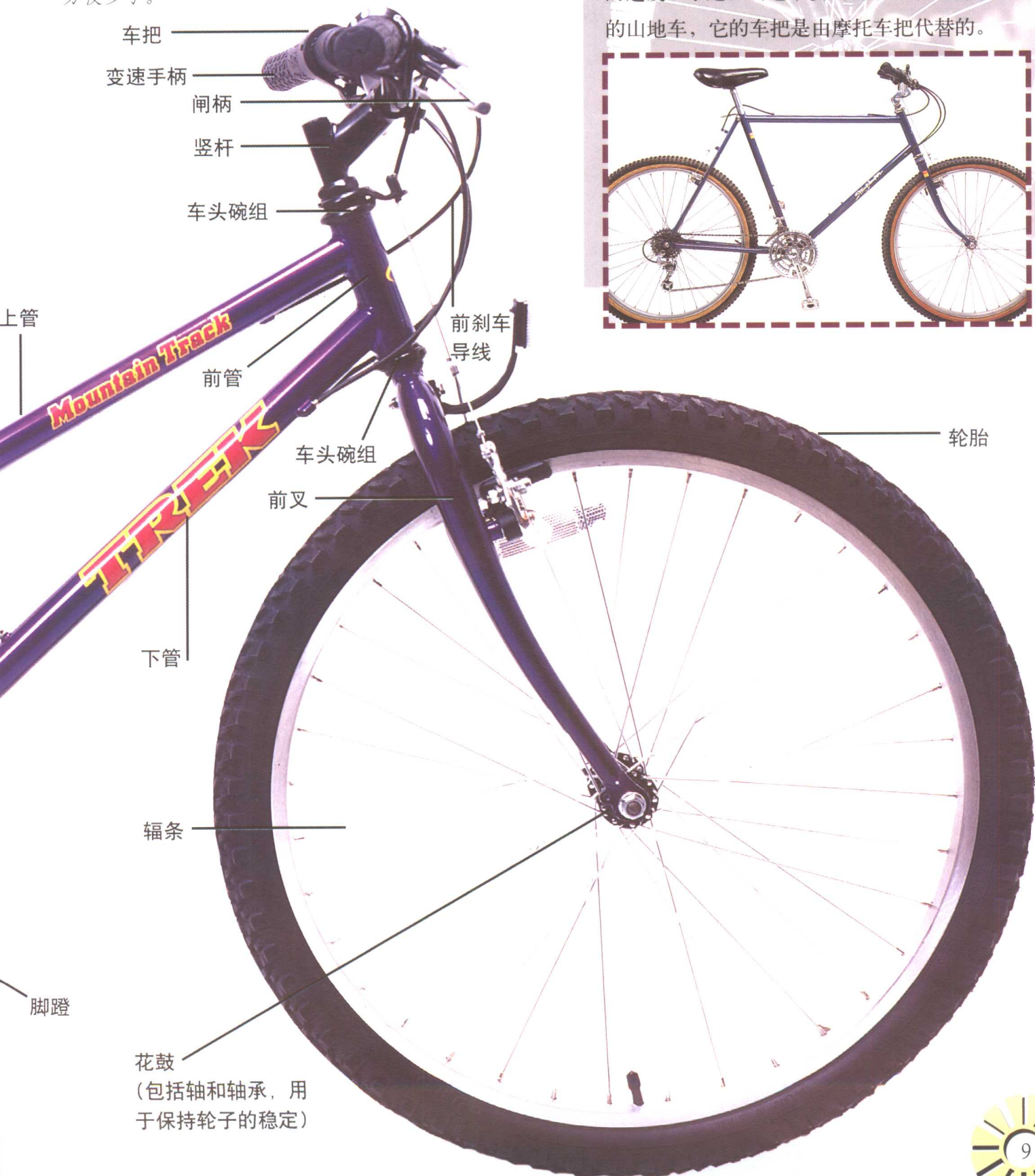
骑山地车的理由

你只需要一个头盔，即可到户外享受新鲜的空气和运动的乐趣。这个美妙的运动对男孩、女孩都适合；和你的朋友到户外骑山地车是一个明智的选择。同时，通过这项运动还可以学到很多技巧。即使你是一个新手，也会从中得到无穷乐趣。



方便的变速手柄

在这张结构图中，我们可以看到一个变速手柄。车手通过转动手柄来完成自行车的齿轮转换。相对于只有推动式变速杆的普通自行车，它确实方便多了。



山地车的历史

20世纪60年代，在美国加州，骑摩托车是被禁止的，但人们对于速度的向往却丝毫未减。因此，人们希冀自行车的改进，盼望它能拥有很快的速度。于是，山地车便出现了。下图就是最早的山地车，它的车把是由摩托车把代替的。





如何选购自己的山地自行车

那一款？

在车行，一般会有上百款山地车供你选择，销售人员会帮你挑选最适合你的山地车。

选购山地车的最佳场所就是专业的自行车行。在那里，销售人员可以指导你选购一辆合适的山地车，这其中包括车的型号、质量等。经过专业人员的指导，你将清楚何种类型的车适合什么样的路段。而且，在车行，工作人员将为你组装好车的各个部分，并保证车的安全性能。



1



2



3

影响车价的主要因素是什么？

一般说来，车架的材质(参见下页)、减震器的有无，是影响价格的主要因素。减震器由弹簧和活塞组成，其作用是减轻地面对车手的冲击。比较便宜的车拥有一个稳固的车架，但没有减震器(图1)；好一点儿的车带一个前减震器(图2)。相比之下，带着前后减震器的车(图3)会更舒适一些，当然，价格也会高一些。

型号是最重要的！

当你选择一辆山地车时，车的大小是最重要的。合适的大小是在双脚踩地时，车梁与大腿根部的距离为5厘米左右。也就是说，在你起跨在车上并身体直立时，臀部基本达到车座的高度。如果这个比例不合适，在遇到情况时，你可能会受伤。在你买车时，销售人员会帮你挑选一辆合适的车(左图)。





山地车的车架

山地车的车架一般都是合金材料的。这种材料保证了自行

车的坚韧的车架(右下图)是铝和其它金属合成的(右上图), 这种材料

经久耐用, 但比较沉重。



赶快行动吧!

现在, 你已经了解了什么样的山地车适合你。赶快行动吧! 不过你一定要买一辆适合你现在使用的车。等你长大一些时, 你可以卖掉这辆车, 再更换一辆那时适合你的车。

必要的装束

每次骑车都要佩戴头盔,而且要把带子调好并系好。在你摔倒时,手套将有效地保护你的手免受伤害,在你握紧车把时,手也不会感到硌痛。一双结实的鞋也是必要的。记住,正确的装束会让你在骑车时很舒服。

舒适与安全

山地自行车运动是非常有趣的,但它也有危险。所以,一定要穿着有保护作用的装束,像手套、头盔等。山地车运动是一项全年适宜的运动。但在不同季节,你要有不同的装备:天冷时注意保暖(左图),天热时保证凉爽干燥(右边图)。

每次骑车时都要佩戴头盔。

穿在长袖T恤衫外的防水外套可以帮助你保暖。

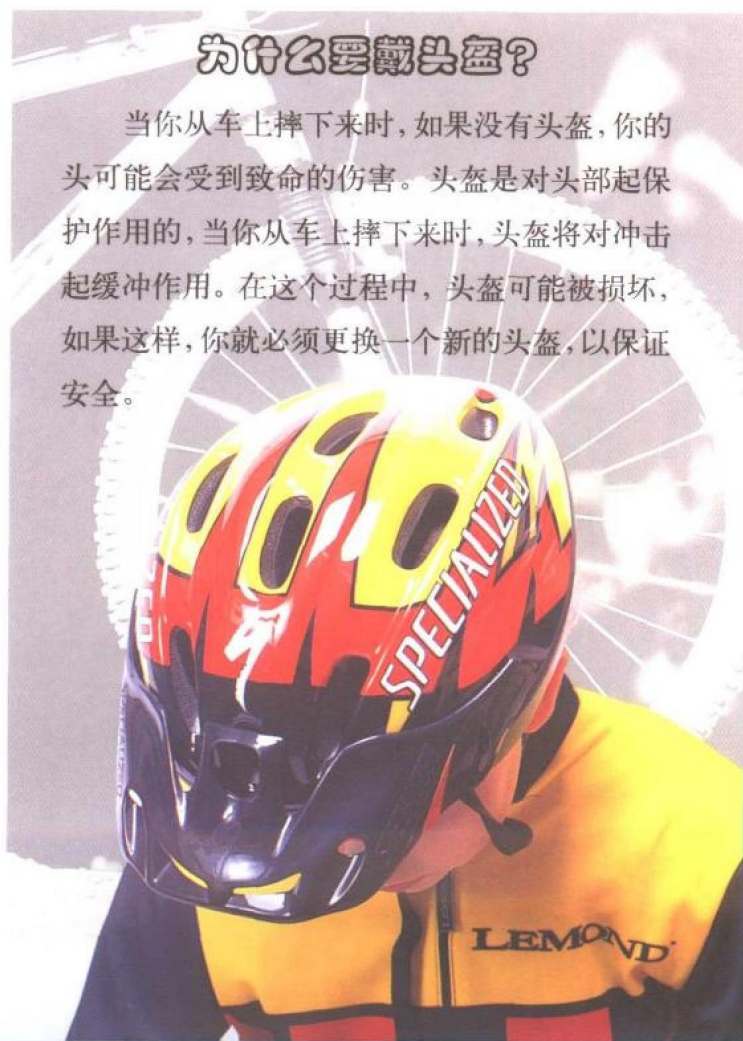
在寒冷的季节里,你需要一双带手指的自行车手套。

防水长裤帮你保持身体的干燥。

你要有一双结实的训练鞋或山地自行车专用鞋。

为什么要戴头盔?

当你从车上摔下来时,如果没有头盔,你的头可能会受到致命的伤害。头盔是对头部起保护作用的,当你从车上摔下来时,头盔将对冲击起缓冲作用。在这个过程中,头盔可能被损坏,如果这样,你就必须更换一个新的头盔,以保证安全。



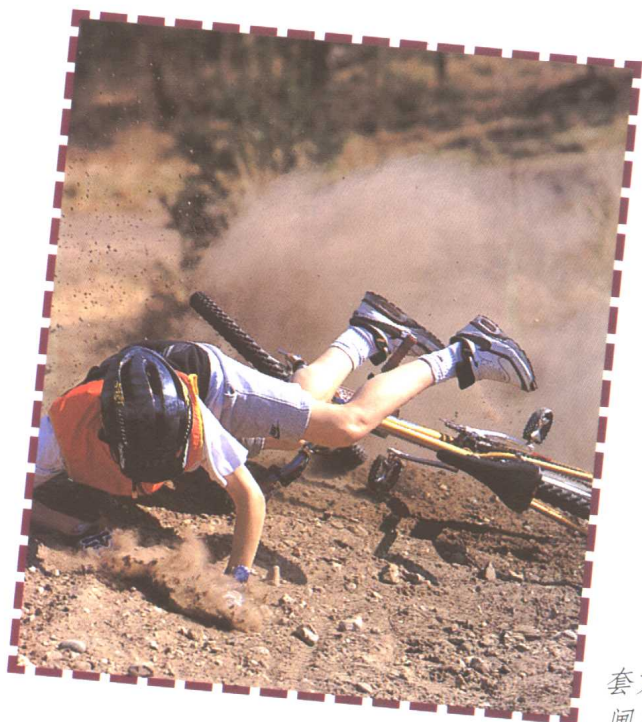


车座的高度

你必须让车座保持适当的高度——这将便于你蹬车。合适的位置是车座到脚蹬的最低处和腿的长度基本一致(左图)。如果车座太低,你的脚就会很容易踩地,那样骑车会比较困难,膝盖也容易受伤。

正确的保护

骑车过程中,摔倒或碰撞是经常发生的。为了保护自己,你必须学会如何摔跤(下图),并穿戴有效的护具和衣着(如男孩所示)。



无指手套方便你捏闸及转动变速柄。



正确的摔跤

无论你是与别人相撞还是摔倒,都要知道如何正确的保护自己。如果你撞上其他东西,要试着将车歪向一侧,捏住车闸,尽可能地减慢速度。如果条件允许,你最好从车上跳下。手臂不要过分伸直,也不要紧握车把不放,因为那样极容易使锁骨受伤。

任何季节都要戴头盔。

穿着自行车运动衫。材料的选择要保证散热和保暖。

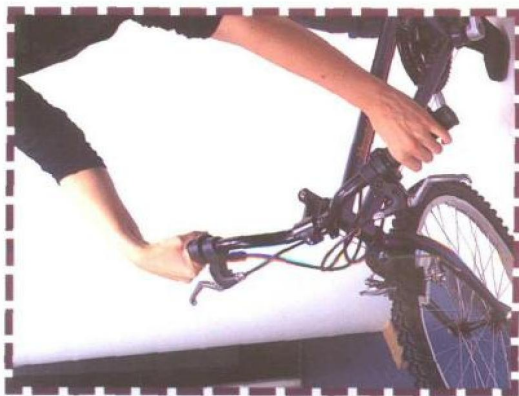


带有收口的自行车短裤,可以避免衣服与车座的摩擦。



学骑山地自行车

在把车座调好(参见第13页),并做好检查准备工作后(参见第23页),你就可以开始骑车了。找一块远离行驶车辆的平坦地带,练习起步及车闸的使用。一圈一圈地练习快速停车及加速,中间不停顿,并通过变速器帮你改变速度。当你习惯了车的工作方式,并能控制山地车后,你就可以到道路上骑行了。



变速

山地自行车有一系列可调节的齿轮(最多可以有24个档位)。在你蹬车频率不变时,它们可以带来不同的速度,以便不同路况的需要。变速器的档位由车上轮盘和飞轮的个数多少决定(参见第8~9页)。轮盘就是连接在曲柄上的齿轮,飞轮则是后轮上的齿轮。一般来说,

一辆车上有三个轮盘和七八个飞轮。

转动左手的变速手柄,你可以转换轮盘,转动右手的手柄,可以转换飞轮。转动每一档轮盘(大、中、小,下图)时,你都可以调节右手的飞轮。

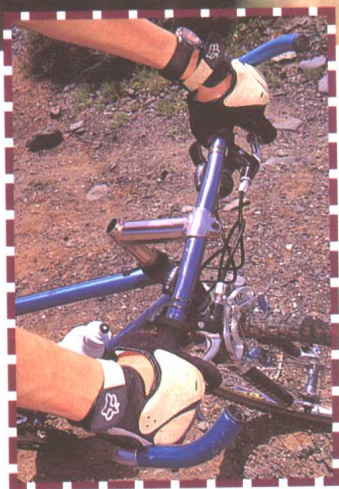
拐弯

在进行圆圈练习时,不要打把太快,缓慢地转动车把到要去的方向。你骑得越快,打把就越要慢。



使用你的车闸

山地自行车配有非常好的前后闸(下图),它是通过车



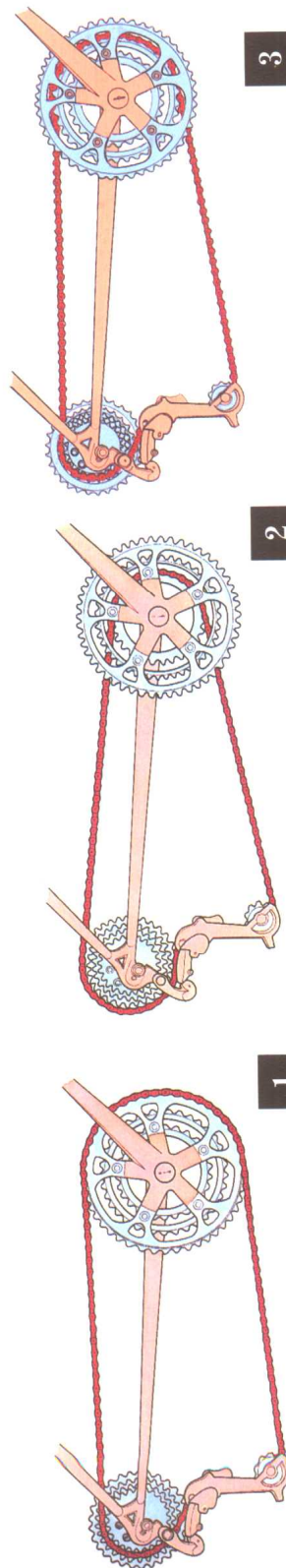
把上的闸柄来操作的,左手控制后闸;右手控制前闸。当你使用前闸时一定要小心——如果你捏得太猛,你将和车一起向前冲;紧捏后闸时,车轮会和地面产生较大的摩擦。要学会合理地使用前后闸。

路上的规则

当你在马路上骑车时,一定要与人行道保持半米的距离,并注意排水管道。目视前方,特别是交叉路口,注意从你身边转弯的车辆。马路上是不可以练习技巧动作的。做这些练习一定要到安全地带,本书第16和30页会详细说明。

蹬车

前脚掌踩在脚踏中间,这会帮你更好地控制自行车。



齿轮推动器

避免蹬车很快时,变换档位。

除了在比赛或登山时,一般情况下请用中档轮。

三个轮盘的使用方法: ①最大的轮盘配合最小的飞轮适用于下山时骑行; ②最小的轮盘与最大的飞轮组合适用于上山时骑行; ③中间轮盘和最小的飞轮组合适用于平地时骑行。

