



中国自行车协会权威推荐

THE CYCLING BIBLE

自行车圣经

从入门到精通完全指南（图文珍藏版）

[英] 罗宾·巴顿 著 | 潘震 译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位

THE CYCLING BIBLE

自行车圣经

从入门到精通完全指南（图文珍藏版）

[英] 罗宾·巴顿 著 | 潘震 译



图书在版编目 (CIP) 数据

自行车圣经 / (英) 罗宾·巴顿著; 潘震译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5184-1173-3

I. ①自… II. ①罗… ②潘… III. ①自行车运动 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268050号

© Robin Barton, 2011 together with the following acknowledgment: This translation of The Cycling Bible: The Complete Guide for All Cyclists from Novice to Expert is published by China Light Industry Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

策划编辑: 刘忠波

责任编辑: 刘忠波 李苑苑

责任终审: 劳国强

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 21.25

字数: 500千字

书号: ISBN 978-7-5184-1173-3 定价: 168.00元

著作权合同登记号 图字: 01-2014-0577

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

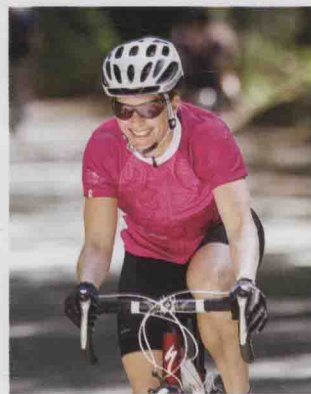
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140350S6X101ZYW

目录 | Contents

概述		CHAPTER2 装备	
概述	8	服装：城市通勤	58
如何使用这本书	11	服装：公路竞赛	60
CHAPTER1 自行车		服装：山地越野	62
自行车历史	16	女性专用装备	64
自行车概述	18	专业骑行鞋	66
车架	20	头盔	68
车架：材料	22	儿童骑乘装备	70
接触点：车座	24	山地自行车装备	72
接触点：车把、脚踏	26	附件：车灯	74
公路自行车	28	附件：小工具	76
旅行车	30	CHAPTER3 技术与安全	
硬尾山地自行车	32	学习骑车	80
全避震山地自行车	34	成年人学习骑车	82
城市自行车、折叠自行车		和孩子一起骑车	84
和平把公路自行车	36	家庭骑行	88
儿童自行车	38	饮食	90
载货自行车和双人自行车	40	骑行前检查	92
专业自行车	42	骑车要带什么	94
选择大小	44	道路知识：安全骑行	96
自行车尺寸和设定	46	城市骑行	102
专业设定	48	城市潜在危险	104
购买自行车	50	自行车技巧	106
安全：车锁、标签和跟踪	52	高级公路骑行：如何踩踏	108
		高级公路骑行：如何爬坡	110
		高级公路骑行：如何下坡	112
		高级公路骑行：如何转弯	114
		高级越野骑行：爬坡与转弯	116
		高级越野骑行：速降	118
		高级越野骑行：跳跃和障碍	120





CHAPTER4 健身与营养

重操旧骑	124
健身基础知识	126
骑行体质	128
体能测试	132
设定目标	134
训练：无车训练	136
训练：有车训练	144
带病骑行：哮喘与糖尿病	150
避免损伤：热身	152
避免损伤：疼痛	154
饮食：吃什么	160
饮食：避免“撞墙”	164
补水	166

CHAPTER5 竞赛

巡回赛	172
大环赛 (Grand Tours)	182
古典赛	184
比赛日程：公路车	188
比赛日程：山地车	192
非传统赛事	194
参赛选手	196
团队	200
比赛	208
这样你也想参加比赛?	210
骑游赛 (Sportives)	214
山地车骑行	218
小轮车 (BMX)	226
公路越野 (Cyclo-cross)	228
场地赛 (Track cycling)	230

CHAPTER6 自行车目的地

神圣隘口, 永远的阿尔卑斯山	236
那些山: 比利牛斯山脉	238
旺度山 (Mont Ventoux)	240
专业训练圣地: 马洛卡岛 (Mallorca)	242
骑行城市: 哥本哈根	244
骑行城市: 巴黎	246
骑行城市: 伦敦	248
骑行城市: 波特兰	250
骑行城市: 纽约	252
骑行城市: 墨尔本	254
山地自行车圣地: 加利福尼亚	256
山地自行车圣地: 科罗拉多	258
山地自行车圣地: 不列颠哥伦比亚省	260
山地自行车圣地: 新西兰	262
山地自行车圣地: 苏格兰	264
山地自行车圣地: 威尔士	266
山地自行车圣地: 阿尔卑斯山	268
轻松骑行: 欧洲	270
轻松骑行: 新西兰&澳大利亚	276
轻松骑行: 美国	278
史诗骑行: 亚洲	282
史诗骑行: 欧洲	284
史诗骑行: 美国&加拿大	286
史诗骑行: 环球骑行	288
计划骑行旅程	290
自行车托运	298

CHAPTER7 保养

工具: 基本和高级	302
基本规则: 清洁和润滑	306
问题诊断: 磨损与损坏	308
出发之前: 基础知识	312
维修: 在路上	314
驾驶舱: 把立、车把、座杆和车座	316
刹车: 卡钳、碟刹和V刹	318
脚踏、曲柄和中轴	324
传动系统	326
车轮	332
避震系统	334
后避震系统	336
词汇表	338





THE
CYCLING
BIBLE



THE CYCLING BIBLE

自行车圣经

从入门到精通完全指南（图文珍藏版）

[英] 罗宾·巴顿 著 | 潘震 译



图书在版编目 (CIP) 数据

自行车圣经 / (英) 罗宾·巴顿著; 潘震译. —北京: 中国轻工业出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5184-1173-3

I. ①自… II. ①罗… ②潘… III. ①自行车运动 IV. ①G872.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第268050号

© Robin Barton, 2011 together with the following acknowledgment: This translation of *The Cycling Bible: The Complete Guide for All Cyclists from Novice to Expert* is published by China Light Industry Press by arrangement with Bloomsbury Publishing Plc.

策划编辑: 刘忠波

责任编辑: 刘忠波 李苑苑

责任终审: 劳国强

封面设计: 知墨堂文化

版式设计: 知墨堂文化

责任监印: 张京华

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2017年1月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 21.25

字数: 500千字

书号: ISBN 978-7-5184-1173-3 定价: 168.00元

著作权合同登记号 图字: 01-2014-0577

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn>

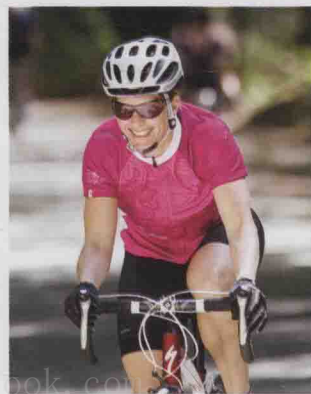
Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

140350S6X101ZYW

目录 | Contents

概述		CHAPTER2 装备	
概述	8	服装：城市通勤	58
如何使用这本书	11	服装：公路竞赛	60
CHAPTER1 自行车		服装：山地越野	62
自行车历史	16	女性专用装备	64
自行车概述	18	专业骑行鞋	66
车架	20	头盔	68
车架：材料	22	儿童骑乘装备	70
接触点：车座	24	山地自行车装备	72
接触点：车把、脚踏	26	附件：车灯	74
公路自行车	28	附件：小工具	76
旅行车	30	CHAPTER3 技术与安全	
硬尾山地自行车	32	学习骑车	80
全避震山地自行车	34	成年人学习骑车	82
城市自行车、折叠自行车		和孩子一起骑车	84
和平把公路自行车	36	家庭骑行	88
儿童自行车	38	饮食	90
载货自行车和双人自行车	40	骑行前检查	92
专业自行车	42	骑车要带什么	94
选择大小	44	道路知识：安全骑行	96
自行车尺寸和设定	46	城市骑行	102
专业设定	48	城市潜在危险	104
购买自行车	50	自行车技巧	106
安全：车锁、标签和跟踪	52	高级公路骑行：如何踩踏	108
		高级公路骑行：如何爬坡	110
		高级公路骑行：如何下坡	112
		高级公路骑行：如何转弯	114
		高级越野骑行：爬坡与转弯	116
		高级越野骑行：速降	118
		高级越野骑行：跳跃和障碍	120





CHAPTER4 健身与营养

重操旧骑	124
健身基础知识	126
骑行体质	128
体能测试	132
设定目标	134
训练：无车训练	136
训练：有车训练	144
带病骑行：哮喘与糖尿病	150
避免损伤：热身	152
避免损伤：疼痛	154
饮食：吃什么	160
饮食：避免“撞墙”	164
补水	166

CHAPTER5 竞赛

巡回赛	172
大环赛 (Grand Tours)	182
古典赛	184
比赛日程：公路车	188
比赛日程：山地车	192
非传统赛事	194
参赛选手	196
团队	200
比赛	208
这样你也想参加比赛?	210
骑游赛 (Sportives)	214
山地车骑行	218
小轮车 (BMX)	226
公路越野 (Cyclo-cross)	228
场地赛 (Track cycling)	230

CHAPTER6 自行车目的地

神圣隘口, 永远的阿尔卑斯山	236
那些山: 比利牛斯山脉	238
旺度山 (Mont Ventoux)	240
专业训练圣地: 马洛卡岛 (Mallorca)	242
骑行城市: 哥本哈根	244
骑行城市: 巴黎	246
骑行城市: 伦敦	248
骑行城市: 波特兰	250
骑行城市: 纽约	252
骑行城市: 墨尔本	254
山地自行车圣地: 加利福尼亚	256
山地自行车圣地: 科罗拉多	258
山地自行车圣地: 不列颠哥伦比亚省	260
山地自行车圣地: 新西兰	262
山地自行车圣地: 苏格兰	264
山地自行车圣地: 威尔士	266
山地自行车圣地: 阿尔卑斯山	268
轻松骑行: 欧洲	270
轻松骑行: 新西兰&澳大利亚	276
轻松骑行: 美国	278
史诗骑行: 亚洲	282
史诗骑行: 欧洲	284
史诗骑行: 美国&加拿大	286
史诗骑行: 环球骑行	288
计划骑行旅程	290
自行车托运	298

CHAPTER7 保养

工具: 基本和高级	302
基本规则: 清洁和润滑	306
问题诊断: 磨损与损坏	308
出发之前: 基础知识	312
维修: 在路上	314
驾驶舱: 把立、车把、座杆和车座	316
刹车: 卡钳、碟刹和V刹	318
脚踏、曲柄和中轴	324
传动系统	326
车轮	332
避震系统	334
后避震系统	336
词汇表	338



概述

想知道两个轮子、几根金属管和一段链条，能带你走多远吗？相信你一定会惊讶的：有人骑车环游世界，也有人骑车参加比赛，并闻名于世。还有人通过骑车变得更健康、更强壮；或者仅仅为了避开交通拥堵，骑着自行车准时去上班。尽管骑自行车的目的不同，有一点是共同的，那就是骑自行车便捷而快乐。

无论你是在假期骑车游览大自然的壮丽风光，或是在通勤路上穿梭于车流之中，骑自行车都是一种独特的自由释放和令人兴奋的出行方式。

自行车从问世到现在的这150年间，它在各种出行方式中所占的比例也是波动很大。在某些国家，例如中国和印度，直到近些年，自行车一直都是大众的基本出行方式。而在西方国家，例如英国，自行车已经演变成一种休闲或运动工具。然而，这些如何使用自行车的独特理念正在开始融合，一场骑行复兴运动正在欧洲、美国和其他很多地方悄然兴起。

世界各地的城市，无论从伦敦到华盛顿，或是从多伦多到墨尔

左

中国北京等亚洲城市，自行车曾是百姓的主要交通工具。



本，自行车租赁系统正在逐步开始成长。智能化的自行车租赁点遍布城镇，以方便人们在城市中、短途出行。

自行车正在回归到人们的生活当中，而且更多的人在开发新的用途。如今，许多人重新开始骑车，甚至有很多人是告别童年后的初次骑行。无需惊讶，自行车作为交通工具正在蓬勃发展。到2015年，英国的自行车销量预计每年将增加约400万辆，新的自行车绿道也一直在铺设。即使是在快节奏的纽约，骑车可能非常不易，但是自行车革命也已经扎根，很多街道正在变成机动车的禁区——自行车专用道。计划到2030年，新的自行车道总长度将超过1900千米（1200英里）。2009年以来的三年中，骑车通勤率提高了45%：只要铺路，就有人来骑车。

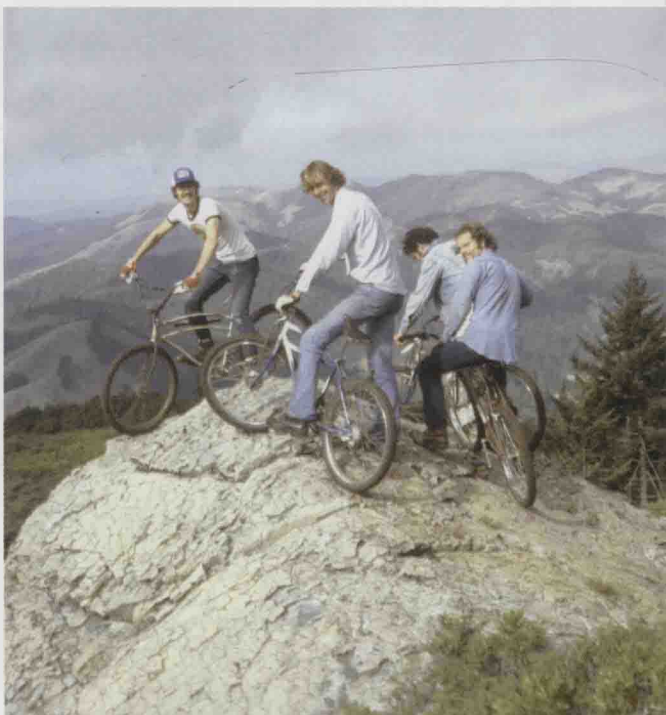
人们重新开始骑车的原因很多：关心环境问题或者节省汽车燃油费，低成本的运动方式或者是比汽车或公交车更快的点到点出行方式。在这些新的骑车人中，会有人愿意带着自行车去新的地方，或者和别人进行比赛。这些内容本书会陆续讲述。无论你是刚刚开始骑自行车，骑车健身或者参与比赛，《自行车圣经》都将与你分享这些实用的见解和信息。书中将阐述如何购买合适你的自行车，如何提高身体素质，以及骑得更快、更远的所有技巧。无论你在平坦路面骑行，还是在越野骑行，无论你骑哪类自行车，如何着装、需要哪些装备以及如何使用，本书都给出专业指导。安全对于骑车人绝对是首要问题，无论通勤还是越野，专业建议帮你降低各种风险。

右上

加利福尼亚州塔马尔帕斯山上的山地车越野先驱者们，最早将普通自行车改装成山地自行车。

右

自行车公共租赁计划正在世界各地推广。



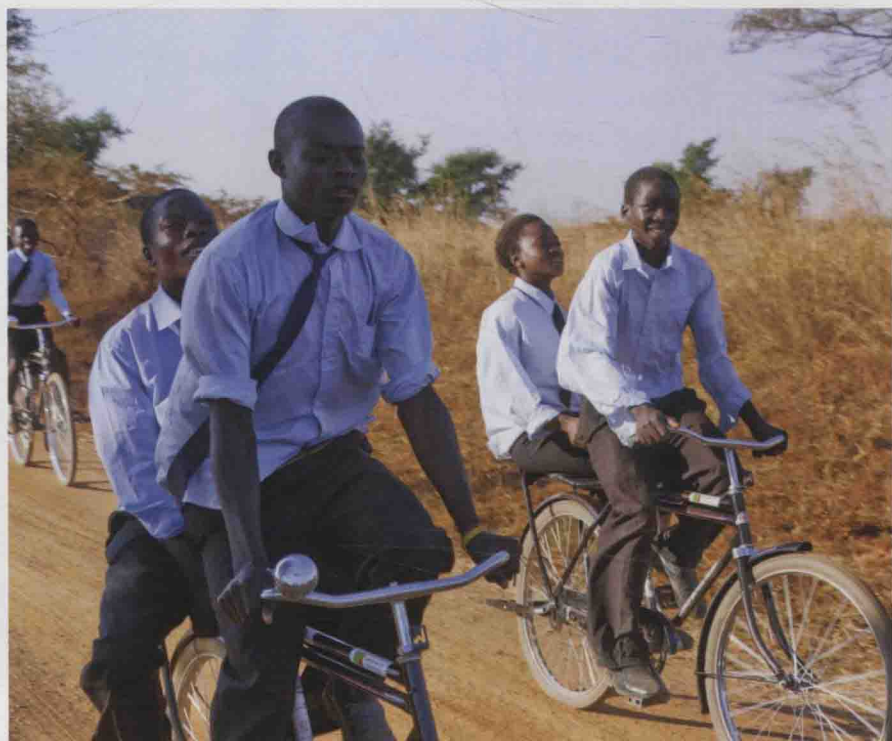
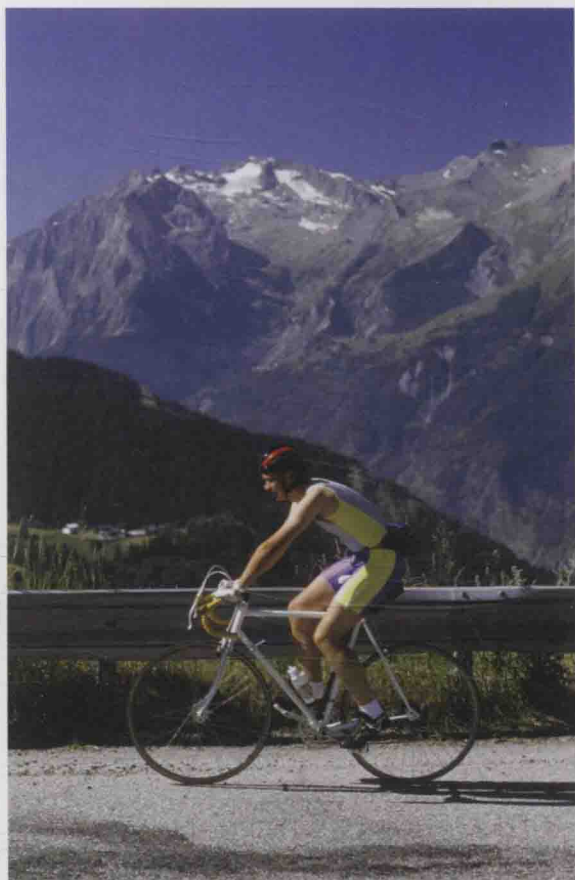
概述

整本书中充满了对自行车的赞美。虽然自行车只是一辆实用的器材，但它却能激发出骑行者们的极大热情而对比不离不弃，无论是学生，还是周末骑行者。从某方面来说，这要归功于骑自行车能为骑车人带来的好处。通过骑自行车，可以与朋友聚会，挑战自我，或者只是甩掉一天的压力，去感受风吹过头发的那种轻松洒脱的感觉。

“自行车是人类已知的最文明的运输工具，”作者默多克（Murdoch）写道，“其他交通形式呈噩梦式增长，唯有自行车保持一颗纯洁的心。”

自行车能够帮你敞开心扉，融入城市，感受自由。当一个骑车人成为整个风景的一部分，便会瞬间享受一切的景象、声音和气味。从铁笼般的火车或汽车中解放出来，骑着自行车可以自在地穿过公园的小路，停下来和朋友打招呼，或者领略下坡的惊险刺激。如果在享受快乐骑行的过程中，自行车突然爆胎了，《自行车圣经》会教你如何在几分钟之内补好内胎。

无论是作为一项运动、娱乐方式或者交通问题的解决方案，自行车的复兴必将持续，而且吸引着越来越多的关注。无论你参加24小时的山地自行车马拉松赛或者只是带着孩子们去上学，这本《自行车圣经》都将是你的一个好伙伴。



右上

在山里骑自行车绝对令人兴奋不已。

右

非洲的世界自行车救济项目（World Bicycle Relief）让孩子们可以骑自行车上学。

如何使用这本书

在七个章节中，为你介绍拥有一辆自行车的关键要素，包括如何选择合适的自行车，学习如何骑和在哪里骑，以及基本的保养和维修知识。



CHAPTER1 自行车

从城市车到山地车，今天的自行车类型多得让人眼花，甚至可能比小汽车还要贵。新材料、新技术和新功能足以让新人摸不着头脑。但是不要被吓倒：本章着眼于所有车型，解密各种术语，并给出你买到合适自行车的实用建议，并着重讲解自行车的尺寸和调试问题。最后关于安全的部分还将教你如何确保快乐骑行，安全骑行。

与朋友和家人一起骑车是共度时光的绝好方式。

CHAPTER2 装备

无论天气如何，保持温暖和干燥是享受骑行的关键。本章将介绍从头到脚的穿着要领，骑行头盔和骑行鞋，以及最近出现的专为女性设计的骑行装备，都会分别介绍。对于山地车手的护具，也有章节专门讲述；关于保护装备、自行车相关配件则同时讲解。

CHAPTER3 技术与安全

这一章中讲述了作为骑行者所必需的最重要技能，从学习如何在城区安全骑行到山地越野的高级技术。用图解的方式，一步一步地教授初学者如何提高，教授孩子们掌握骑行技能的最佳方式。本章还讲述了如不小心摔车，如何最大限度减少受伤的几率。



上左和上右

和朋友和家人一起骑车是度假的好方式。

左

正确的装备使骑行更有趣。