

山地自行车

〔德〕乌尔斯·格瑞西 托马斯·弗里希克莱特 著

邓二红 译 谢丽娟 校



人民体育出版社

山地自行车

[德]乌尔斯·格瑞西 著
托马斯·弗里希克莱特

邓二红 译 谢丽娟 校

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

山地自行车/(德)乌尔斯·格瑞西,(德)托马斯·
弗里希克莱特著;邓二红译.-北京:人民体育出
版社,2001

ISBN 7-5009-2172-1

I. 山… II. ①格…②弗…③邓… III. 山地-
自行车运动 IV. G872.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 040825 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 4 印张 100 千字
2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷
印数:1-5,150 册

*

ISBN 7-5009-2172-1/G·2071
定价:21.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

目 录

山地自行车——大众体育项目.....9

健身运动员10

适度运动11

职业车手14

全能职业车手14

运动初学者14

没有人是完美的15

下山的车手16

山地自行车的历史18

巡航舰、气球者和克伦克丝18

瑞奇山地自行车18

从娱乐到奥运会项目19

作为日常交通工具的自行车21

适量的运动强度23

听听心脏的跳动23

最高心率23

静态心率24

找出你的心率区25

健康区25

脂肪燃烧区25

竞技状态良好区26

这样测你的心跳次数26

电子心率测量仪26

带着感情去训练28

不要超负荷训练28

休息也是一种训练29

进行山地自行车运动时**的能量需求**31

碳水化合物与糖元的代谢31

乳酸32

脂肪代谢33

脂肪酸33

加强脂肪代谢34

蛋白质的代谢35

因为节食而使肌肉减少36

通过山地自行车运动**来控制体重**37

训练强度与脂肪燃烧37

没有时间来进行锻炼?39

脂肪使人发胖39

身体尺度指数41

脂肪公式42

体育锻炼应摄入的营养42

饮水的重要性44

液体的任务44

运动饮料45

运动员的营养——	
碳水化合物凝胶和链	46
运动影响身心	48
体育和心灵	48
压力——从紧张到放松	48
运动:消除紧张状态的	
最好方法	52
运动和免疫系统	53
防止传染	53
不断增大的感染危险	53
需要用头脑进行的	
山地自行车训练	54
理想地分配训练时间	54
训练计划中常见的错误	55
制定训练计划的一些建议	55
优势和弱点分析	56
个人训练计划的五个步骤	57
第一步:年度训练时间	57
第二步:每月的训练时间	57
第三步:每个训练周期的	
时间	57
第四步:每周的训练时间	57
第五步:训练内容	58
年度训练的五个阶段	58
第一阶段:基础训练阶段	58
冬训	61
第二阶段:强度训练阶段	62
第三阶段:训练的顶峰阶段	62
第四阶段:比赛阶段	62
第五阶段:休息阶段	62
运动强度的五个阶段	63
第一阶段:最大心率的	
60% ~ 70%	63
第二阶段:最大心率的	
71% ~ 75%	63
第三阶段:最大心率的	
76% ~ 80%	63
第四阶段:最大心率的	
81% ~ 90%	66
第五阶段:最大心率的	
91% ~ 100%	66
最高脉搏测试	67
训练日记	67
周计划	67
训练内容	70
耐力	70
使用山地自行车进行耐力	
训练	72
使用公路自行车进行耐力	
训练	72
体能	72
体能训练	72
专项体能训练:	
车轮上的体能训练	73
非专项体能训练:	
器械上的体能训练	74

在家中使用简单的辅助手段 进行体能训练	74	速度训练	86
采用其他运动方式进行体能 训练	74	极限间隙训练	87
骑行技术与身体平衡	76	比赛形式的训练	87
前轮控制技术	76	交替训练	87
前轮刹车技术	77	注意力训练	88
选挡和速比	77	交叉训练	89
图片中的骑行技术和关键词	79	山地自行车训练中形式的 多样化	90
在平坦的地面行驶	79	交叉训练给运动专家带来 了什么?	90
遇到障碍物和较缓的斜坡	79	对交叉训练的宝贵建议	91
上山	79	特殊项目——下山	93
上山时的站立骑行技术	79	用于下山的自行车	93
下山	80	弹簧	94
转弯技术	81	制动器	94
骑行技术:实践练习	81	轮胎	94
离开车座儿	81	器材装备	96
越过障碍物	83	下山运动员进行的耐力训练	97
让车静止	83	女子山地车运动	98
越障碍:碾过障碍物	83	女子山地自行车比赛	98
越障碍:跳过障碍物	84	山地自行车 ——妇女的业余爱好	98
速度	84	适合妇女使用的山地自行车	98
训练方法	85	坐骨疼痛	98
长时间耐力训练和普通 耐力训练	85	女性取得好成绩要 具备的能力	100
间隔训练	85		
极限训练	85		

目 录

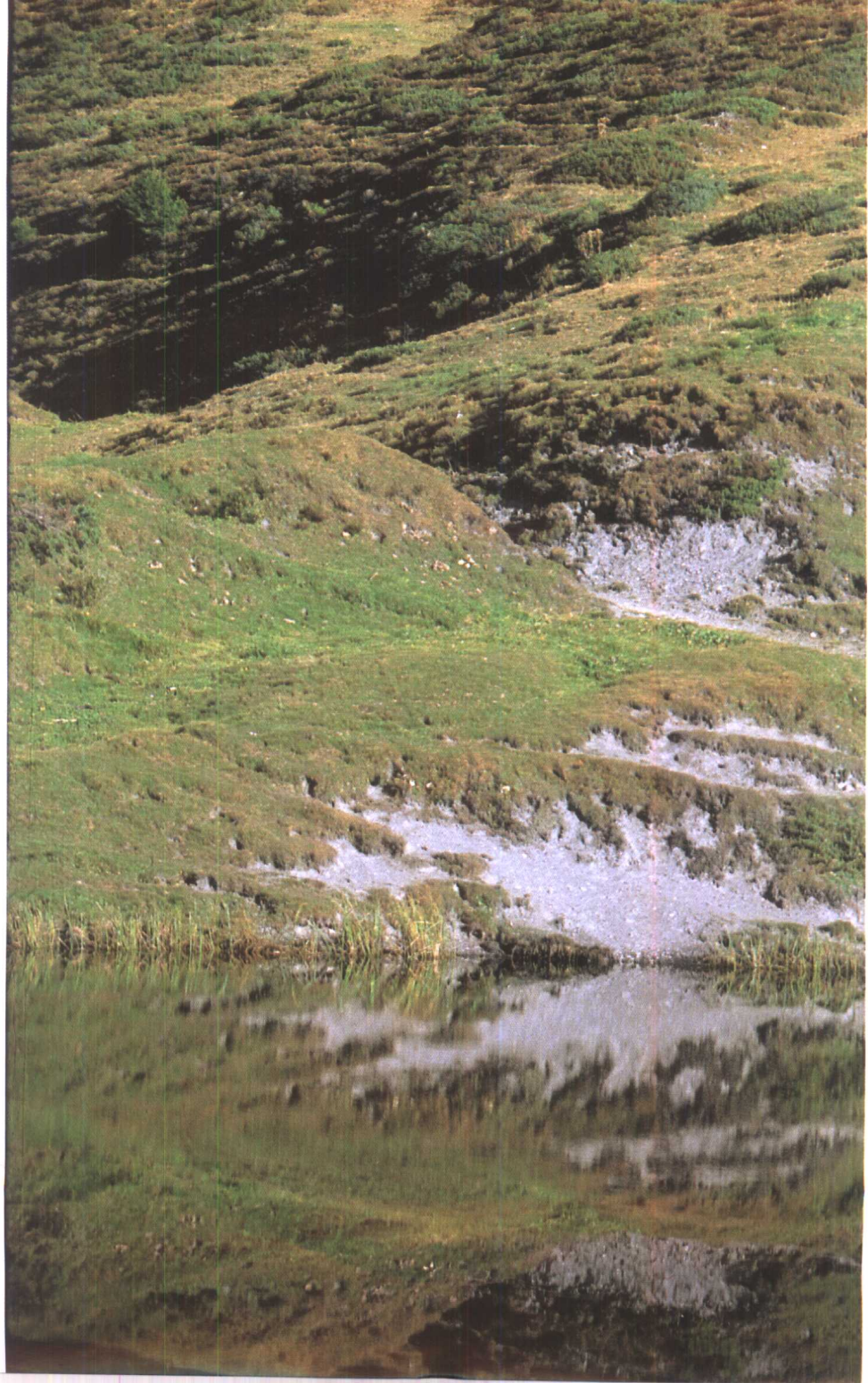
耐力·····	100	车架的构造·····	110
体力·····	100	车架与其他部分的组装·····	112
速度·····	100	一步的长度·····	112
灵活性·····	100	合适的车架尺寸的计算·····	113
平衡能力·····	100		
青少年山地自行车运动·····	101	特殊的服装·····	114
青年人的身体特征·····	101	风·····	114
儿童的物质代谢·····	102	雨·····	115
通过体育锻炼而逐渐成熟·····	102	头盔和护肘·····	116
器材保养·····	103	其他装备·····	116
快速清洁·····	103	手套、帽子和额饰带·····	116
全面清洁·····	104	过踝的鞋袜·····	117
驱动装置·····	104	运动眼镜·····	117
磨损·····	105	有助于恢复的休息措施·····	118
自行车的类型·····	106	进行基础训练·····	118
使用目的·····	106	睡觉·····	118
大小·····	106	积极的准备活动·····	118
功能·····	106	营养·····	120
儿童和青少年自行车·····	106	降低疲劳·····	120
跑车·····	107	自我按摩·····	120
城市自行车·····	108	冷水浴·····	121
长途旅行专用自行车·····	108	其他方法·····	121
双人自行车·····	108	对山地自行车运动员的	
山地自行车·····	108	十条要求·····	123
车架·····	108	对山地自行车运动的展望·····	125
构成车架的材料·····	109	附表·····	126

山地自行车

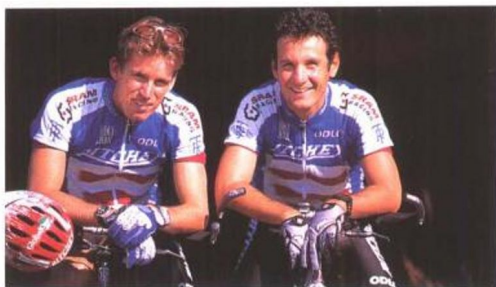
[德] 乌尔斯·格瑞西 著
托马斯·弗里希克莱特

邓二红 译 谢丽娟 校

人民体育出版社







作者简介

乌尔斯·格瑞西(右), 1965 年出生, 运动按摩专家、长跑教练员。他以积极的态度长期从事跑步和山地自行车运动, 积累了相当丰富的运动经验, 他主要参与职业运动员及健身运动员的疾病预防和治疗工作, 还为普通体育爱好者开设了基础体育课。

托马斯·弗里希克莱特(左), 1970 年出生, 职业山地自行车运动员。十多年来, 他的比赛成绩一直处在世界顶尖的水平。他是亚特兰大奥运会银牌得主, 曾经 4 次获得世界锦标赛冠军、15 次获得世界杯分站冠军、3 次获得世界杯总冠军、2 次获得越野赛冠军。可以说, 他是当今最优秀的自行车运动员。

版权声明

原书名: RICHTIG
MOUNTAINBIKEN

作者: Urs Gerig、
Thomas Frischknecht

版权所有人: ©
BLV Verlagsgesellschaft
mbH Munchen 1999

本书中文版由德国
BLV 出版公司授权出
版

图字: 01 - 1999 -
3794

目 录

山地自行车——大众体育项目	9	带着感情去训练	28
健身运动员	10	不要超负荷训练	28
适度运动	11	休息也是一种训练	29
职业车手	14	进行山地自行车运动时	
全能职业车手	14	的能量需求	31
运动初学者	14	碳水化合物与糖元的代谢	31
没有人是完美的	15	乳酸	32
下山的车手	16	脂肪代谢	33
山地自行车的历史	18	脂肪酸	33
巡航舰、气球者和克伦克丝	18	加强脂肪代谢	34
瑞奇山地自行车	18	蛋白质的代谢	35
从娱乐到奥运会项目	19	因为节食而使肌肉减少	36
作为日常交通工具的自行车	21	通过山地自行车运动	
适量的运动强度	23	来控制体重	37
听听心脏的跳动	23	训练强度与脂肪燃烧	37
最高心率	23	没有时间来进行锻炼?	39
静态心率	24	脂肪使人发胖	39
找出你的心率区	25	身体尺度指数	41
健康区	25	脂肪公式	42
脂肪燃烧区	25	体育锻炼应摄入的营养	42
竞技状态良好区	26	饮水的重要性	44
这样测你的心跳次数	26	液体的任务	44
电子心率测量仪	26	运动饮料	45

运动员的营养——

碳水化合物凝胶和链 ……46

运动影响身心 ……48

体育和心灵 ……48

压力——从紧张到放松 ……48

运动:消除紧张状态的

最好方法 ……52

运动和免疫系统 ……53

防止传染 ……53

不断增大的感染危险 ……53

需要用头脑进行的

山地自行车训练 ……54

理想地分配训练时间 ……54

训练计划中常见的错误 ……55

制定训练计划的一些建议 ……55

优势和弱点分析 ……56

个人训练计划的五个步骤 ……57

第一步:年度训练时间 ……57

第二步:每月的训练时间 ……57

第三步:每个训练周期的

时间 ……57

第四步:每周的训练时间 ……57

第五步:训练内容 ……58

年度训练的五个阶段 ……58

第一阶段:基础训练阶段 ……58

冬训 ……61

第二阶段:强度训练阶段 ……62

第三阶段:训练的顶峰阶段 ……62

第四阶段:比赛阶段 ……62

第五阶段:休息阶段 ……62

运动强度的五个阶段 ……63

第一阶段:最大心率的

60% ~ 70% ……63

第二阶段:最大心率的

71% ~ 75% ……63

第三阶段:最大心率的

76% ~ 80% ……63

第四阶段:最大心率的

81% ~ 90% ……66

第五阶段:最大心率的

91% ~ 100% ……66

最高脉搏测试 ……67

训练日记 ……67

周计划 ……67

训练内容 ……70

耐力 ……70

使用山地自行车进行耐力

训练 ……72

使用公路自行车进行耐力

训练 ……72

体能 ……72

体能训练 ……72

专项体能训练:

车轮上的体能训练 ……73

非专项体能训练:

器械上的体能训练 ……74

在家中使用简单的辅助手段 进行体能训练	74	速度训练	86
采用其他运动方式进行体能 训练	74	极限间隙训练	87
骑行技术与身体平衡	76	比赛形式的训练	87
前轮控制技术	76	交替训练	87
前轮刹车技术	77	注意力训练	88
换挡和速比	77	交叉训练	89
图片中的骑行技术和关键词	79	山地自行车训练中形式的 多样化	90
在平坦的地面行驶	79	交叉训练给运动专家带来 了什么?	90
遇到障碍物和较缓的斜坡	79	对交叉训练的宝贵建议	91
上山	79	特殊项目——下山	93
上山时的站立骑行技术	79	用于下山的自行车	93
下山	80	弹簧	94
转弯技术	81	制动器	94
骑行技术:实践练习	81	轮胎	94
离开车座儿	81	器材装备	96
越过障碍物	83	下山运动员进行的耐力训练	97
让车静止	83	女子山地车运动	98
越障碍:碾过障碍物	83	女子山地自行车比赛	98
越障碍:跳过障碍物	84	山地自行车 ——妇女的业余爱好	98
速度	84	适合妇女使用的山地自行车	98
训练方法	85	坐骨疼痛	98
长时间耐力训练和普通 耐力训练	85	女性取得好成绩要 具备的能力	100
间隔训练	85		
极限训练	85		

耐力	100	车架的构造	110
体力	100	车架与其他部分的组装	112
速度	100	一步的长度	112
灵活性	100	合适的车架尺寸的计算	113
平衡能力	100		
青少年山地自行车运动	101	特殊的服装	114
青年人的身体特征	101	风	114
儿童的物质代谢	102	雨	115
通过体育锻炼而逐渐成熟	102	头盔和护肘	116
		其他装备	116
器材保养	103	手套、帽子和额饰带	116
快速清洁	103	过踝的鞋袜	117
全面清洁	104	运动眼镜	117
驱动装置	104	有助于恢复的休息措施	118
磨损	105	进行基础训练	118
自行车的类型	106	睡觉	118
使用目的	106	积极的准备活动	118
大小	106	营养	120
功能	106	降低疲劳	120
儿童和青少年自行车	106	自我按摩	120
跑车	107	冷水浴	121
城市自行车	108	其他方法	121
长途旅行专用自行车	108	对山地自行车运动员的	
双人自行车	108	十条要求	123
山地自行车	108	对山地自行车运动的展望	125
车架	108	附表	126
构成车架的材料	109		

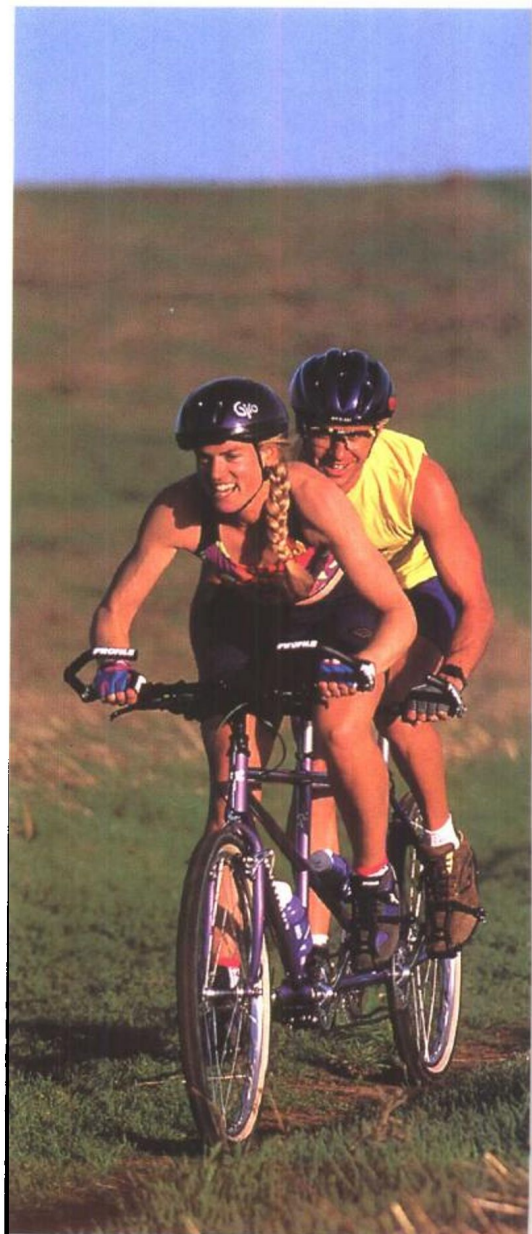
山地自行车—— 大众体育项目

在山地自行车运动中，竞技体育和健身体育的界限很难区分，究竟什么属于竞技体育、什么属于健身体育，两者又存在着什么区别呢？

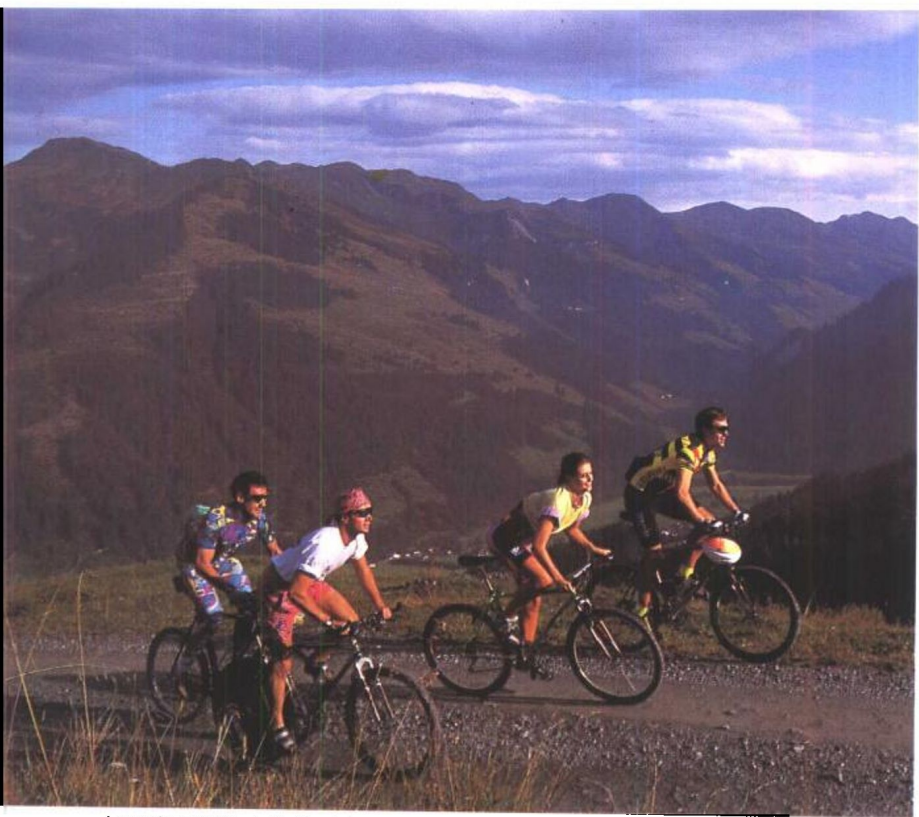
本书将从不同角度来介绍这项体育活动。为了达到个人理想的成绩，健身运动员可以从优秀的职业运动员那儿吸取一些经验并得到一些建议，从而有步骤、有系统、有目的地安排自己的训练时间；相反，职业运动员也能从健身运动员那儿首先学习到如何预防受伤及平衡训练的方法。

因为山地自行车运动是一个适合大众需要的体育项目，因此，为了尽可能地使参与者受益，就应从多方面满足个人需要。

个人先天的身体条件、所从事的运动目的以及对该体育项目的期望值决定了运动目标群的划分。无论是大众体育还是竞技体育，归根结底，



山地自行车运动有益于人们
身心健康，并且是理想的娱乐方式



在延绵不断的山峰的陪伴下,进行山地自行车运动极富挑战性,给人无穷乐趣

它们都是对运动者身体素质的考验。“我需要多少运动量?”健身运动员这样问自己,而职业运动员则很关心“我能承受多大的运动量”这个问题。

你对这些原则性的问题已经很清楚了吗?你的运动目标又是什么呢?

健身运动员

在瑞士大约有 $1/3$ 的居民每天徒步的行程不足 800 米, $2/3$ 的居民既不走路也不骑自行车。缺乏运动是影响身体健康的重要因素之一,心脏循环系统疾病会给人带来很多