

悦动力空间
骑行训练

山地车 圣经

骑行技术 完全手册

第3版

- XC越野
- 压抬场
- 双人回转
- 速降
- 耐力

Mastering
Mountain Bike
Skills

3rd Edition

[美] 布莱恩·洛佩斯 (Brian Lopes) / 著
李·麦考马克 (Lee McCormack)

潘震 / 译

中国工信出版集团

人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



第3版

山地车圣经

骑行技术完全手册

[美] 布莱恩·洛佩斯 (Brian Lopes) 著
李·麦考马克 (Lee McCormack)

潘震译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

山地车圣经：骑行技术完全手册：第3版 / (美) 布莱恩·洛佩斯 (Brian Lopes), (美) 李·麦考马克 (Lee McCormack) 著；潘震译. — 北京：人民邮电出版社, 2019.7

(悦动空间·骑行训练)
ISBN 978-7-115-50695-5

I. ①山… II. ①布… ②李… ③潘… III. ①自行车运动—手册 IV. ①G872.3-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第020260号

-
- ◆ 著 [美] 布莱恩·洛佩斯 (Brian Lopes)
[美] 李·麦考马克 (Lee McCormack)
译 潘 震
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>
北京瑞禾彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本：690 × 970 1/16
印张：22.5 2019年7月第1版
字数：457千字 2019年7月北京第1次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2018-2763号
-

定价：99.00 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

版权声明

Copyright © 2017,2010,2005 by Brian Lopes and Lee McCormack

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

内 容 提 要

本书是一本全面介绍山地车骑行技术的指南。书中涵盖了山地车的选择与调校，人车合一的骑行姿势，控制速度、创造动力、切过弯道、征服障碍的方法与技巧，包括高效合理的踩踏、压抬、独轮骑、后轮滑、兔跳、飞越等各种技术动作。同时还讲解了与伤病的预防和处理相关的知识，并针对各种地形，如弯道、陡坡和崎岖路面等给出了极具价值的技术指导，最后还介绍了耐力赛、4X赛、速降赛、XC越野赛等多种比赛形式及车手的参赛经验和技巧。

本书适合广大的山地车骑行爱好者阅读，是一本山地车骑行训练必备的手册，为广大爱好者提供了专业的技术指导，能使山地车骑行爱好者们骑得更快、更好、更安全并更有自信。

目录

引言 7



1 选择你的武器 19

购买合适的山地车 20
硬尾车还是全避震车 21
哪一款轮径最适合你 25
选择与骑行风格相符的山地车 34
了解车架的几何结构 40
依据自己的骑行风格调校山地车 44
山地车设置 47
避震器 64



2 人车合一 72

准备好才能少遭罪 73
掌控你的身体 74
学习如何接触山地车 77
进攻姿势 80
进攻以外的姿势 83
找到平衡感 86
将自身的重量施加在双脚上 87
向下施力和向上收力 92
上车和下车 94



3 控制速度 97

慢下来 98
不要让蜥蜴脑控制你的刹车 100
了解自己的刹车距离 104
有目的地刹车 105
攻克刹车颠簸带 106



4 创造强劲动力 109

注意姿势	110
坐姿踩踏	112
掌握踩踏练习的动作	113
站姿踩踏	116
冲刺	118
利用以下技巧产生巨大功率	122
高踏频获胜	126
来自专家的训练建议	128



5 切过所有弯道 131

了解弯道基础知识	132
自行车是如何转弯的	137
掌握改变方向的艺术	137
明智地选择走线	141
正确的侧倾角度	144
一侧脚在下还是双脚水平	148
内侧脚该伸还是缩	150
转弯墙攻略	151
水平弯道攻略	153
斜面向外弯道攻略	154
发卡弯攻略	155
在松滑地面侧滑过弯	157
压抬转弯墙获取额外速度	158
处理漂移	159



6 骑下所有障碍 163

比想象的简单	164
滑行下山	166
碾下岩壁	167
飞下落差	171
后轮下落差	174



7 骑上任何障碍 177

常见的爬坡错误	178
轻松爬坡的关键	179
踩踏上山	179
从平到陡的过渡	181
踩踏上陡坡面	182
飘上垂直的岩壁	183



8 通过压抬获取速度 185

什么是压抬	186
压抬第一步：双臂	187
压抬第二步：双腿	188
压抬第三步：双臂和双腿	190
让压抬成为骑行的一部分	191
在弯道中压抬	193
压抬场：继单人径之后最炙手可热的地形	195



9 独轮骑、后轮滑和跳跃 198

抬前轮	199
抬后轮	204
跳过小障碍	206
跳过大障碍	207
跳上岩石台阶	209
推拉	211
功夫强力后轮骑	212
真正的兔跳	214
压抬-后轮滑	216
压抬-后轮滑跳	217
踩踏兔跳	219



10 轻盈飞越 221

学会飞越	222
找到自己的飞越风格	231
应对各种土坡	237



11 避免受伤 250

慢性损伤	251
急性损伤	252
远离麻烦	254
常见错误及改正方法	258
脱离困境的方法	265
预防伤害并提高山地车骑行表现的最佳练习	269
一生的运动	274



12 应对各种地形 275

不必要的崎岖度	276
应对湿滑路面	280
应对松软路面	282
远离沟槽	284
骑行窄木道	285
冬季的胖胎车	288



13 在任何道路上享受流畅 292

看得更清，骑得更快	293
选择最佳路线	296
调整速度	298
保留一定实力	299
全情投入	300
选择与自己技能相符的路线和速度	302
追寻流畅境界	305
知道自己为什么骑车	309



14 像冠军一样比赛 312

振奋精神	313
耐力赛	320
压抬比赛	325
双人回转对抗赛	328
4X赛	331
速降赛	334
XC越野赛	340
24小时耐力赛	343



第3版

山地车圣经

骑行技术完全手册

[美] 布莱恩·洛佩斯 (Brian Lopes) 著
李·麦考马克 (Lee McCormack)

潘震译

人民邮电出版社

北京

版权声明

Copyright © 2017,2010,2005 by Brian Lopes and Lee McCormack

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

内 容 提 要

本书是一本全面介绍山地车骑行技术的指南。书中涵盖了山地车的选择与调校，人车合一的骑行姿势，控制速度、创造动力、切过弯道、征服障碍的方法与技巧，包括高效合理的踩踏、压抬、独轮骑、后轮滑、免跳、飞越等各种技术动作。同时还讲解了与伤病的预防和处理相关的知识，并针对各种地形，如弯道、陡坡和崎岖路面等给出了极具价值的技术指导，最后还介绍了耐力赛、4X赛、速降赛、XC越野赛等多种比赛形式及车手的参赛经验和技巧。

本书适合广大的山地车骑行爱好者阅读，是一本山地车骑行训练必备的手册，为广大爱好者提供了专业的技术指导，能使山地车骑行爱好者们骑得更快、更好、更安全并更有自信。

目录

引言

7

1 选择你的武器

19

- 购买合适的山地车 20
- 硬尾车还是全避震车 21
- 哪一款轮径最适合你 25
- 选择与骑行风格相符的山地车 34
- 了解车架的几何结构 40
- 依据自己的骑行风格调校山地车 44
- 山地车设置 47
- 避震器 64

2 人车合一

72

- 准备好才能少遭罪 73
- 掌控你的身体 74
- 学习如何接触山地车 77
- 进攻姿势 80
- 进攻以外的姿势 83
- 找到平衡感 86
- 将自身的重量施加在双脚上 87
- 向下施力和向上收力 92
- 上车和下车 94

3 控制速度

97

- 慢下来 98
- 不要让蜥蜴脑控制你的刹车 100
- 了解自己的刹车距离 104
- 有目的地刹车 105
- 攻克刹车颠簸带 106





4 创造强劲动力 109

注意姿势	110
坐姿踩踏	112
掌握踩踏练习的动作	113
站姿踩踏	116
冲刺	118
利用以下技巧产生巨大功率	122
高踏频获胜	126
来自专家的训练建议	128



5 切过所有弯道 131

了解弯道基础知识	132
自行车是如何转弯的	137
掌握改变方向的艺术	137
明智地选择走线	141
正确的侧倾角度	144
一侧脚在下还是双脚水平	148
内侧脚该伸还是缩	150
转弯墙攻略	151
水平弯道攻略	153
斜面向外弯道攻略	154
发卡弯攻略	155
在松滑地面侧滑过弯	157
压抬转弯墙获取额外速度	158
处理漂移	159



6 骑下所有障碍 163

比想象的简单	164
滑行下山	166
碾下岩壁	167
飞下落差	171
后轮下落差	174



7 骑上任何障碍 177

常见的爬坡错误	178
轻松爬坡的关键	179
踩踏上山	179
从平到陡的过渡	181
踩踏上陡坡面	182
飘上垂直的岩壁	183



8 通过压抬获取速度 185

什么是压抬	186
压抬第一步：双臂	187
压抬第二步：双腿	188
压抬第三步：双臂和双腿	190
让压抬成为骑行的一部分	191
在弯道中压抬	193
压抬场：继单人径之后最炙手可热的地形	195



9 独轮骑、后轮滑和跳跃 198

抬前轮	199
抬后轮	204
跳过小障碍	206
跳过大障碍	207
跳上岩石台阶	209
推拉	211
功夫强力后轮骑	212
真正的兔跳	214
压抬-后轮滑	216
压抬-后轮滑跳	217
踩踏兔跳	219



10 轻盈飞越 221

学会飞越	222
找到自己的飞越风格	231
应对各种土坡	237



11 避免受伤 250

慢性损伤	251
急性损伤	252
远离麻烦	254
常见错误及改正方法	258
脱离困境的方法	265
预防伤害并提高山地车骑行表现的最佳练习	269
一生的运动	274



12 应对各种地形 275

不必要的崎岖度	276
应对湿滑路面	280
应对松软路面	282
远离沟槽	284
骑行窄木道	285
冬季的胖胎车	288



13 在任何道路上享受流畅 292

看得更清，骑得更快	293
选择最佳路线	296
调整速度	298
保留一定实力	299
全情投入	300
选择与自己技能相符的路线和速度	302
追寻流畅境界	305
知道自己为什么骑车	309



14 像冠军一样比赛 312

振奋精神	313
耐力赛	320
压抬比赛	325
双人回转对抗赛	328
4X赛	331
速降赛	334
XC越野赛	340
24小时耐力赛	343

引言

欢迎阅读《山地车圣经：骑行技术完全手册（第3版）》这本书。随着时间的推移，山地车的世界也在发生着变化，所以准备好开始提升自己吧！如果你已经阅读过了这本书的前两个版本，那么我相信你已学到了很多知识，以及一些很棒的技巧来提高自己的水平。第3版将会向你介绍更多知识和技能，我们会帮助你成为一名更好的全能山地自行车手。



山地自行车运动棒极了！即使你做得不对——像大多数初学者一样，感到恐惧、紧张和疲惫，它仍然是最伟大的运动。当你正确地掌握了它，骑行变得自信、流畅和有力的时候，这项运动就更棒了。你可以与志趣相投的人一起骑车去探索美丽的地方，保持健康的体魄，最重要的是，你可以极为流畅地骑行。

李在自己的技能课上遇到过成千上万名各种水平的车手，从初学者到世界冠军，应有尽有，李从中发现了一些重要的真相。

1. 没有人能完全掌握这项运动，最好的车手之所以是最好的，是因为他们在不断进步。

2. 每个人——第一次骑车的人、胆小的初学者、季节性的骑行爱好者以及顶级职业车手——都能变得更好。

3. 骑得越好，得到的快乐就越多。

作为一名和自行车打了40年交道的职业自行车手，布莱恩有着能帮你达成上述3点的知识。以下内容则是本书的目标，我们希望你能够实现。

在自行车上获得更多的乐趣。更加自信、更加安全、更好的飞越、更快的速度，不管你是如何定义乐趣的，我们都希望你能拥有它。记住：只要你还在学习，就能享受到乐趣。



应用 80/20 的原则。你所学习的核心技能的 20% 造就了 80% 的成果。本书不是描述了一些随机的技术，而是重点讲述了能帮助车手骑得更好的核心技术：那些能够提高、相互组合并在骑行时随时应用的核心运动模式。读完这本书后，你会为一次伟大的骑行原来如此简单而感到惊讶。

将这本书最大化应用。这是一本纸质书，我们不能像面对面或者在网上一样互动，因此我很难帮你解决一些具体问题。本书容纳了所有它能传达的技术和学习方法，而最棒的地方在于它是永久的文本，我建议你时常翻开这本书看看，阅读其中的一小部分，然后带着新的理解到林道上去实践。

掌握扎实的基本技术。所有伟大的骑行技术都是自下而上建立起来的。这本书着重介绍基础且通用的技术，适用于任何类型的车手以及任何不同的地形。我们从技术树的底端开始讲起，逐渐展开枝干。

遵循大师之路。据我们所知，在技术树的顶端没有任何魔法技术可言。随着核心技术的提高，你能更加准确且有力地运用它们，并且用一些有趣的方式将它们结合起来。这样看来，骑行就像画画一样，一旦你掌握了原色（基本动作）的运用技巧，就能调出任何想要的颜色了。

祝玩得开心！

学 会 学 习

如果你已经爱上了山地骑行，那么别着急，你会变得越来越棒，特别是当你遵循以下几条关于学习的技巧的时候。



布莱恩小课堂

布莱恩是有史以来最好的山地车手之一。他非常强壮，技术精湛，而且信心十足，他能在短时间内处理大量数据，他感知骑行的方式与我们不同。这个“布莱恩小课堂”版块将以他的精英视角来介绍山地车骑行的各个方面。

每次只做一件事。每次出门骑车，都只专注于一项技术，或是一项技术中的某个部分。始终从自己的身体开始：放低脚跟，调整臀部在车座上的位置，然后放松肘部。一旦你的身体运转良好，就把注意力集中到赛道上：在弯道时找准出弯方向，飞包前压低重心，在空中推把落在接坡上。想一想如何才能完美地完成动作。很快，你想都不用想就能把动作做好了，然后再继续学习下一项技术。

不要让坏习惯毁了你的生活。如果你是一个正常人，那第一次下陡坡的时候就会不由自主地把头抬高并向后靠（为了远离危险）。而从控车的角度来看，这是一件最糟糕的事

情！但你很可能会活下来。你的大脑很简单，它想要的只有活下去和生孩子。如果好几次你都没有正确地骑车，那么你已经养成了一个坏习惯了！应牢记下面的忠告。

- 一旦大脑里“刻”下了一个习惯，那就永远也改不了了。这就好比和你的妻子进行“讨论”时，在某个时候，你的大脑会回到11岁，自己不受控制地说一些蠢话。同样的事情也会发生在下一个陡坡时，你明知道自己要降低重心、保持平衡，但还是不由自主地直立起上身。这种事做多了你就会受伤的。
- 你可以学习更有效的新动作，这就是本书的内容所在，关注更新且更好的技术，让你在熟悉的林道上骑车，养成更新且更好的习惯。
- 一旦超出舒适区，你就会犯老毛病。这就是你一定要在舒适区骑车的原因！

想着自己要做什么，而不是不要做什么。

如果你一直想着“不要往双峰土坡的大坑里看”，你认为自己会看哪里呢？很多教练都会推荐学员重复念叨一个积极向上的“咒语”：“我会飞过去的，我会飞过去的。”不要一直盯着你害怕的地方，而是看你想要骑过去的地方。不要一直盯着一块石头，而是要看看它的周围然后绕过去。

永远不要挑战自己的恐惧心理。你站在一个能把自己吓死的大山坡上，然后你的兄弟告诉你不要做一个胆小鬼，只管向前冲就好，这条建议既显得无知又具有危险性。你感到害怕是有原因的，最常见的原因是你不知道怎么骑过这个山坡。把你的恐惧推向未知和掷骰子没什么区别。老习惯重新出现的可能性很大，你或许能克服，或许不能。

先平稳，后速度。不要让自己成为“人肉导弹”，如果你已经是了，那么希望在导弹爆炸前你能学到点东西。学习一项新技术时，要先在简单的地形上慢慢练习。急于求成不但容易犯错，而且大大增加了危险性。把这句话贴到冰箱上吧：“平稳第一，速度第二。”



布莱恩小课堂

无论出去进行什么骑行活动，都要提前做好准备，具体包括考虑一下骑行时长，出门时间，天气情况，遇到的地形障碍，以及你的骑行伙伴。如果能够聪明的话，你就能根据这些情况决定携带水和食物数量的多少，打包的衣服和装备，骑什么类型的车，避震行程如何设置，轮胎怎么选择，胎压是多少等。

在行程结束的时候因为太阳下山而感到寒冷，或是下雨了你却没有准备雨具是很糟糕的事情。耗尽食物和水是给自己找麻烦的最好方法。因为认为单层轮胎能够应付所有锋利的石头而毫无准备，然后不得不每10分钟停下来补一次胎能把朋友和自己气疯掉。当你的伙伴们骑着他们6英寸（15厘米）行程（指车架避震行程）的全地形车从林道上冲下来的时候，你骑着没有后胆和升降座杆的硬尾车很容易摔伤或者掉队，因为你征服不了朋友们所经过的地形。

骑行的底线应该是玩得开心，不出差错地完成一趟骑行，而且不想有快要死了一样的感觉。如果每个人都提前做好准备了，那么有一个愉快回忆的概率就会高得多。