第一图书网, tushu007.com

<<单车圣经>>

图书基本信息

书名：<<单车圣经>>

13位ISBN编号：9787111417606

10位ISBN编号：7111417607

出版时间：2013-5

出版时间：机械工业出版社

作者：《单车圣经》编委会

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《单车圣经》是国内第一部自行车完全宝典，是数十位国内外专业车手、教练、技师经验和技巧的结晶。
书中内容全面、专业、实用，并配有千余张精美彩色插图，可以让车友轻松掌握自行车整车、配件及装备产品导购，调校维护保养，骑行技术，体能训练与健康，骑行安全等知识和技能。

《单车圣经》是自行车运动爱好者必备的技术工具书和骑行指导书，无论是热爱骑行的入门级车友、单车资深玩家，还是经常参加赛事的业余选手，或是专业车店技师，都能从中获益。

作者简介

本书由《单车圣经》编委会多位委员共同完成，包括李晓飞、皮埃尔？阿诺（PierreArnaudLeMagnan）、张诺、田柱其、四丁等专业作者。
李晓飞：国家体育总局认证的“国家运动健将”，国家二级自行车裁判员，全国第一位院校自行车专业女教师。
皮埃尔？阿诺：业余车手，暂居于香港的法国人，自行车长途骑行和复合材料方面的专家，香港自行车品牌CHIRU创始人。
张诺：业余车手，拥有丰富的业余自行车赛事经验并多次获奖。
田柱其：职业车手，现效力于中国MOTION魔迅车队，拥有丰富的职业自行车赛事经验并多次获奖。
四丁：本名郭一丁，具有丰富的长途骑行经验，现在是广州一家运动自行车店的老板。
另本书由各大知名品牌企业提供技术支持与供稿：捷安特（整车知识/图片）；崔克（整车知识/图片）；禧玛诺（变速系统）；建大（轮组系统）；捷酷（骑行服）；思帕客（骑行手套）；多特（骑行包袋）；锐竞（骑行头盔）；RUDY（骑行眼镜）。

<<单车圣经>>

书籍目录

名家推荐 前言 Part Ⅰ 走进自行车世界 第1章了解自行车 1自行车的缘起与发展 2自行车运动成为一种潮流 3运动自行车的分类 4选购适合的运动自行车 PartⅡ运动自行车全解析 第2章整车认知与设定 1整车认知 2山地车的骑行姿势与基本设定 3公路车的骑行姿势与基本设定 4自行车维修工具 第3章支撑系统 1车架的种类及选购 2车把的选购与安装 3坐垫的种类与选购 4座管 第4章轮组系统 1自行车轮组 2花鼓 3快拆 4轮组的拆装及新车轴挡调校 5轮胎的种类与选购 6车圈的编织与调整 第5章制动系统 1常见刹车的类型 2刹车的选择 3V刹 4碟刹 5油碟刹车油的更换 6公路车刹车的调校 7刹车把 8在旅行车上使用“前碟后V”刹车 第6章变速系统 1自行车变速系统 2自行车指拨与变速器 3自行车变速系统的选择 4传动系统的调校 5链条 6中轴 7牙盘和曲柄 8飞轮 9脚踏 10如何正确使用变速系统 第7章避震系统 1避震系统的分类 2避震前叉 3后避震系统 第8章日常问题处理与清洁保养 1自行车常见故障及处理方法 2如何清洁你的爱车 3自行车油类的选择和使用 PartⅢ骑行装备、安全、健康与技巧 第9章骑行装备 1骑行头盔 2骑行眼镜 3骑行服饰 4骑行手套 5骑行鞋袜 6骑行包袋 7骑行水壶／水壶架／水袋 8自行车码表 9打气筒 10自行车照明设备 11其他装备 第10章骑行安全 1道路骑行安全准则 2道路上常见的不安全因素 3骑行手语人人会 4遇到交通意外怎么办 5野外骑行的自救与求救 6夜间骑行安全 7雨雪天骑行安全事项 8高原骑行安全事项 第11章骑行知识与技巧 1正确的踏蹬方法与踏蹬频率 2不同路面的骑行技巧 3骑车上下坡技巧 4过弯技巧 5如何通过障碍物 6刹车技巧 7户外遇狗的对策 第12章骑行的体能锻炼与健康 1如何进行正确的骑行训练 2使用心率带和功率计进行训练 3了解自行车的空气动力学 4应对身体的疼痛 5解决抽筋问题 6骑行前后的拉伸动作 7能量补给要跟上 8骑行饮食 9合理补充水分 10常见“自行车病”的预防 第13章户外骑行 1出发前的准备 2自行车的打包与运输 3骑行的更多乐趣 附录 附录A国内外重要自行车赛事一览 附录B自行车名词解释 附录C自行车品牌一览 附录D全国主要自行车网站／论坛 附录E国外主要自行车资讯网站 附录F全国主要自行车店分布（内地） 致谢辞

章节摘录

版权页： 插图： 链条的日常保养 自行车链条的日常保养通常指链条的清洁与上油。
链条使用一段时间后，或多或少会黏附一些灰尘和杂物，以致加速链条的磨损，也会降低传动效率。
如果要让链条保持良好的工作状态，最好的方法是定期保养、保持清洁。
1.什么时候需要保养链条？
链条保养的时机一般取决于骑行的环境，如果经常在潮湿或泥泞的路面骑行，其保养的频率要比干燥路面和柏油路面高。
一般在天气晴好的普通路面条件下，至少每个月或每骑行250km就需要保养一次。
在越野路面条件下，至少每骑行100km就要清洁保养一次。
如果有经过泥泞路面，造成链条黏附较多杂物的，在骑行结束后就应该进行清洁保养。
如果遇到雨天，在骑行结束后就需要对链条进行擦干和上油的简单保养，以防止链条生锈。
2.链条的清洁 可按照以下方式清洁链条。
（1）用干布沾少许中性清洁剂擦拭链条表面。
（2）配合使用洗链器与专用的链条清洁剂能达到更佳效果。
先将洗链器固定在链条上，合上外盖，把清洁剂注入洗链器，转动曲柄即可洗链，最后用水冲洗、擦干链条。
3.链条的上油 首先应选择专用的链条油，切勿使用黄油、缝纫机油、机油等重油，因为这些油品极易黏附杂物，也无法达到很好的润滑效果。
链条上油的过程，主要是给链条转动的轴承部位上油，其他部位均匀抹上一层以防止生锈即可。
链条上油不宜过多，否则容易黏附灰尘，最佳效果应该是上过油之后，链条表面还保持干燥。
4.什么时候需要更换链条？
一般来说，当链条磨损过多，或拉伸过长、超过0.8mm，就应当更换链条，否则会磨损飞轮和齿盘。
建议先使用专用于测量链条拉伸率的卡规，将卡规的一端卡入链条，卡规的另外一端如果可以自动落入另一侧的链条槽内，则证明该链条拉伸率超过0.8mm，必须更换。
如使用电子卡规，则可直接根据卡规上的读数判断拉伸长度。

媒体关注与评论

《单车圣经》这本书所介绍的内容相当全面，如果没有对自行车运动的执著与热爱，是写不出来的。
骑车是一项非常健康又很有乐趣的运动，既有参与的普遍性，又不失其时尚，尤其在能源紧缺，提倡低碳、环保、文明的生活方式时，自行车无论用于代步还是休闲健身都是值得推荐的。
只有真正了解自行车，才能安全、舒适地进行运动，熟读此书，一定会帮到你，使运动更添乐趣。
——中国自行车队总教练沈金康《单车圣经》推广自行车运动，普及自行车文化；传播健康、环保的生活方式，让更多民众安全、正确、快乐地骑车。
——捷安特创办人暨董事长刘金标向所有喜爱自行车运动的中国读者们真诚推荐《单车圣经》。
这本书几乎把骑车过程中需要掌握的技巧都讲透了，而且很容易看懂。
作者们真的是从骑行者的角度出发来写书。
——亚洲自行车展&亚洲户外展顾问耶格（KnutJaeger）这是一本严谨、详实的单车运动指南书，每个热爱骑行的朋友都应该拥有它，您从中一定能得到收获！
骑车出发吧，换个视角感受这个世界的美好！
——TREK中国区总经理李博《单车圣经》是一本不平凡的书，它填补了中国单车书籍领域的一大空白。
喜爱单车的朋友们，一定可以从这本书中找到自己想要的知识。
——桂盟链条（KMC）董事长吴盈进《单车圣经》堪称年度最优秀单车运动指导书，中国的自行车运动还有非常大的发展空间，希望本书可以让更多的朋友真正了解与喜欢自行车运动，我也会将此书介绍给台湾和国外的爱好者。
——志庆工业（NECO）总经理王进源平时有很多初入自行车运动的爱好者，会问我这样或那样关于单车的问题。
现在我会为他们推荐《单车圣经》这本书，因为《单车圣经》是集指导性和权威性的工具书，是自行车运动爱好者的必读之物。
——户外运动摄影师韦侠士这不是一部个人作品，而是集单车爱好者、制造厂商、单车媒体人几方协作成果，历时数年完成。
内容全面，解说专业，信息量大，是一本真正意义上为单车骑行者准备的“枕边书”，既是技术手册，也是时尚指南，让你的单车梦想飞起来。
——单车旅行者，《单车上路》《不想骑了》作者刘文

编辑推荐

《单车圣经》编辑推荐：国内第一部权威单车大百科、全彩色印刷。

名人推荐

《单车圣经》这本书所介绍的内容相当全面，如果没有对自行车运动的执著与热爱，是写不出来的。
骑车是一项非常健康又很有乐趣的运动，既有参与的普遍性，又不失其时尚，尤其在能源紧缺，提倡低碳、环保、文明的生活方式时，自行车无论用于代步还是休闲健身都是值得推荐的。
只有真正了解自行车，才能安全、舒适地进行运动，熟读此书，一定会帮到你，使运动更添乐趣。
——中国自行车队总教练 沈金康《单车圣经》推广自行车运动，普及自行车文化；传播健康、环保的生活方式，让更多民众安全、正确、快乐地骑车。
——捷安特创办人暨董事长 刘金标向所有喜爱自行车运动的中国读者们真诚推荐《单车圣经》。
这本书几乎把骑车过程中需要掌握的技巧都讲透了，而且很容易看懂。
作者们真的是从骑行者的角度出发来写书。
——亚洲自行车展&亚洲户外展顾问 耶格（Knut Jaeger）这是一本严谨、详实的单车运动指南书，每个热爱骑行的朋友都应该拥有它，您从中一定能得到收获！
骑车出发吧，换个视角感受这个世界的美好！
——TREK中国区总经理 李博《单车圣经》是一本不平凡的书，它填补了中国单车书籍领域的一大空白。
喜爱单车的朋友们，一定可以从这本书中找到自己想要的知识。
——桂盟链条（KMC）董事长 吴盈进《单车圣经》堪称年度最优秀单车运动指导书，中国的自行车运动还有非常大的发展空间，希望本书可以让更多的朋友真正了解与喜欢自行车运动，我也会将此书介绍给台湾和国外的爱好者。
——志庆工业（NECO）总经理 王进源平时有很多初入自行车运动的爱好者，会问我这样或那样关于单车的问题。
现在我会为他们推荐《单车圣经》这本书，因为《单车圣经》是集指导性和权威性的工具书，是自行车运动爱好者的必读之物。
——户外运动摄影师 韦侠士这不是一部个人作品，而是集单车爱好者、制造厂商、单车媒体人几方协作成果，历时数年完成。
内容全面，解说专业，信息量大，是一本真正意义上为单车骑行者准备的“枕边书”，既是技术手册，也是时尚指南，让你的单车梦想飞起来。
——单车旅行者，《单车上路》《不想骑了》作者 刘文

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com