

<<一生的自行车计划>>

图书基本信息

书名：<<一生的自行车计划>>

13位ISBN编号：9787531729051

10位ISBN编号：7531729059

出版时间：2012-11

出版时间：北方文艺出版社

作者：罗伊·沃雷克 比尔·科多夫斯基

页数：495

字数：400000

译者：黄致洁

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>

## &lt;&lt;一生的自行车计划&gt;&gt;

## 前言

本书的目标很简单，难道你不想在活到百岁还能参加百里赛吗？你可能会觉得这是痴人说梦，怎么可能活到一百岁还能参加百里赛呢。不过，这其实真的有可能。

但科学与药物的效果其实有限，研究也显示，基因对长寿与否仅发挥20%~30%的影响；其他因素则是运动与饮食，这些都能够减缓三十几岁开始发生的老化。

本书提供你健康长寿和幸福的蓝图。

自行车是很独特的运动，一举数得，不但能延年益寿，使身体和心灵发挥潜能、接受挑战，还能放松心情，创造乐趣和成就感，同时刺激有趣，又能促进人际互动。

骑车跨越性别、年龄和时代，结合健身与休闲。

不过自行车运动并非十全十美，虽然能促进心肺功能，让我们更长寿，但也可能对肌力、体态、骨骼健康等造成负面影响。

因此本书用新颖的观点探讨骑自行车可能遇到的问题，包含训练、技巧和运动营养学等，以及骑自行车人时常忽略的问题：骨质疏松、两性关系、忧郁症、性功能障碍、膝盖和背部保健。

除此之外当然还考虑到其他细节：如何避免和处理自行车意外、骑车被抢时如何应付，以及更多其他意想不到，却可能打乱长期计划的大小意外。

本书很开心能针对以下主题提出突破的见解：  
· 骨质流失：想要确保自己到了70岁都不会骨折吗？

请详读第9章《自行车骑乘与骨质疏松症》。

如果骑自行车是你唯一的运动，你可能会提前面临骨质流失的威胁。

本书将告诉你上健身房的重要性，也会说明为什么慢跑和做开合跳能够让骨骼与心脏一样健康。

· 背部疼痛：打算去找脊椎按摩师之前，请先详读第8章《预建》，本章提供的独特运动能帮助你调整姿势，节省时间、金钱，免去许多疼痛。

· 年龄、体力、耐力：想要40岁时比30岁更强健吗？

想要60岁时比50岁更神勇吗？

第7章《自行车调整：骑车的根本》讨论以臀部为主的骑乘法，帮助你利用常被忽略但其实很有力的臀部肌肉。

· 自行车手的瑜伽：这是本书的独特之处。

第1章《训练》提供知名瑜伽和自行车教练史蒂芬·艾格的一套瑜伽动作，包含10种体位，舒缓骑车造成的不适和疼痛。

· 加强反应能力：年纪大了，担心碰到紧急情况时反应不过来而不敢再骑自行车吗？

没有关系，请详读第5章《抗老作战》，提供你快速有效的举重训练，也是唯一被证实能够重建快缩肌纤维的方法。

额外的好处是：让原本老化的肌肉恢复青春弹性。

· 5:1的感情原则：若把自行车比喻成自己的另一半，那么她的要求其实还挺多的。

要怎么分配骑自行车的时间和心力，同时平衡与现实生活中另一半的相处呢？

请详读第12章《踩动家庭关系》，由全世界最健康最优秀的两性关系心理学家，以最科学的方式告诉你。

你或许会直觉地认为，就长期健康而言，骑自行车优于其他运动。

相较于跑步，骑车时关节和肌肉会比较轻松；相较于游泳，骑车不那么单调。

如果买个六千多元的训练台，骑车可说是唯一能够边看晚间新闻边做的运动了。

最吸引人的是，骑车可以独自行动或团体活动，且没有年龄限制。

举个例子，你看过一群60岁的男人一起打橄榄球或篮球吗？

大概没有吧！

但是，如果你参加百里骑乘、周末的慈善自行车骑乘，甚至极限活动，像是24小时的越野车赛，或者火炉溪508里赛，穿越加州死亡谷，那么你就可能见到许多退休银发族还继续骑车，而且大多骑到七十

## <<一生的自行车计划>>

好几。

与其他热衷自行车的好手一起运动，可以说是最完善的社会安全制度。

骑自行车骑到六十几或七十几岁当然值得称许，但难道就仅止于此吗？

年龄为什么要成为健康的绊脚石呢？

如果方法合宜，其实骑自行车可以成为健康的基石。

只要看看车坛中致力于训练的传奇人物，像是约翰·豪尔、盖瑞·费雪和奈德·欧沃伦德于本书中的访谈，就会看到这些人虽已迈入中年，却都还坚持骑车健身。

他们没有停下来的意思，打算一直骑下去。

2004年8月30日《时代》杂志的封面故事就是《如何活到一百岁》。

其中波士顿大学老年医学专家汤姆斯·皮尔斯医师就指出：“不是年纪越大，身体就越差；而是身体状况越好，才能活得越久。

”这篇报道印证了我们对长寿的看法。

不过我们认为本书提倡的观念更好，教大家“如何骑到一百岁”。

只要善加运用本书内容，我们相信你能够将年龄的里程表累积到三位数。

由于这本书是我们两人共同的心血结晶，而且我们又都很固执，就好像两个选手骑协力车时都争着要坐在前面一样，我们决定在本书一开头写下自己对骑自行车以及对彼此骑车的看法。

## <<一生的自行车计划>>

### 内容概要

骑车技巧：爬坡、转弯、下坡等关键技巧，由外行变内行，由骑士变成真正的高手。

自行车调整：把自行车调整到最适合你身体的状态，以最自然的姿势，发挥最大踩踏效率。

骑车饮食法：运动时该吃什么、怎么吃，以及环法车手的高能量饮食策略。

飞轮课：飞轮课程有何魅力，为何能把死硬派运动员带到室内，把原先不骑车的人带到户外？

训练法：顶尖教练的周期训练法让你达到最佳体能，参加铁人三项赛也不怕。

重量训练：减缓肌肉质量流失、抗老化、锻炼肌力，不能不提重量训练。

生存指南：如何在都市中骑车、遇到雷雨怎么办.....以及膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症等自行车骑士不能不预防的问题.....

百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行.....多姿多彩的自行车活动

12位传奇人物的专题：谁洞察自行车产业先机、摔断全身骨头也要骑车的下坡赛女神、改变美国自行车界的工作狂教练.....

## <<一生的自行车计划>>

### 作者简介

罗伊·沃雷克：曾骑上万里路横越北美、欧洲和新西兰，完成世上数一数二艰难的自行车赛。长期担任自行车、健身、铁人三项杂志的编辑和专栏作家，著有自行车旅游书。

比尔·科多夫斯基：《铁人三项》等多本运动杂志创办人，在美国西部进行无数次长程旅行。对政治议题、国际形势极为关注，相关著作曾获“哈佛金匠书奖”。

## <<一生的自行车计划>>

### 书籍目录

前言 PAGE004

第1章 PAGE015 训练 通过设定目标、周期训练法、重量训练和瑜伽，让身体更强健

第2章 PAGE063 技巧 骑得更快、更安全、更漂亮的技巧

第3章 PAGE087 室内飞轮 善用室内飞轮课程，成为更优秀的户外骑士

第4章 PAGE117 骑车的饮食法 高能量饮食的策略和科学

第5章 PAGE161 抗老作战想在40岁、60岁、80岁都还保持年轻健康吗？

秘诀：光靠骑车是不够的！

第6章 PAGE205 自行车与亲密关系 骑车与性功能障碍：简单解决硬（不）起来的问题

第7章 PAGE239 自行车调整：骑车的根本 适当调整，舒适骑乘、增加动力、预防伤害

第8章 PAGE267 预防与治疗 骑自行车两大伤害的预防与治疗：骑士膝和骑士背

第9章 PAGE315 自行车骑乘与骨质疏松症 如何预防骨质流失

第10章 PAGE343 动机与精神锻炼如何用正面思考、想象、呼吸控制、训练日志、创意骑乘和时间管理制胜

第11章 PAGE363 骑车与精神状态 骑车可以赶走 或带来负面情绪。

运动员如何平衡运动时的心情起伏

第12章 PAGE385 踩动家庭关系 如何兼顾骑车与家人

第13章 PAGE427 生存技巧 碰上抢匪、暴风雨、粗心驾驶、疯狗及其他突如其来的危险时，该如何自保

第14章 PAGE447 旅程百里赛、旅行、爬坡挑战、24小时赛、长程骑行……多彩多姿的自行车活动激励我们

人物专题 PAGE054 盖瑞·费雪 身为登山车教父

PAGE077 约翰·豪尔 无所不能的男人

PAGE107 强尼·高柏 引领自行车至另一个境界

PAGE146 约翰·西尼波帝 迈向一百岁

PAGE195 奈德·欧沃伦德 平衡大师

PAGE227 麦克·辛亚德 在登山车上找到未来

PAGE257 艾迪·毕 改变美国自行车界的工作狂教练

PAGE308 吉米·欧屈维兹 运动经理人

PAGE333 玛莉莎·吉欧芙 火力全开、永远追寻全新挑战

PAGE358 派崔克·欧葛瑞帝 多骑、多休息、多写、多画

PAGE380 玛拉·史翠普 下坡赛冠军的科学博士

PAGE414 里奇·怀特 自行车传道士

PAGE468 名词解释

PAGE471 注释

PAGE473 名词对照

PAGE480 全国自行车协会网址

PAGE483 自行车网址大全

PAGE492 全国自行车品牌一览表

## &lt;&lt;一生的自行车计划&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：本书的目标很简单，难道你不想在活到百岁还能参加百里赛吗？

你可能会觉得这是痴人说梦，怎么可能活到一百岁还能参加百里赛呢。

不过，这其实真的有可能。

但科学与药物的效果其实有限，研究也显示，基因对长寿与否仅发挥20%~30%的影响；其他因素则是运动与饮食，这些都能够减缓三十几岁开始发生的老化。

本书提供你健康长寿和幸福的蓝图。

自行车是很独特的运动，一举数得，不但能延年益寿，使身体和心灵发挥潜能、接受挑战，还能放松心情，创造乐趣和成就感，同时刺激有趣，又能促进人际互动。

骑车跨越性别、年龄和时代，结合健身与休闲。

不过自行车运动并非十全十美，虽然能促进心肺功能，让我们更长寿，但也可能对肌力、体态、骨骼健康等造成负面影响。

因此本书用新颖的观点探讨骑自行车可能遇到的问题，包含训练、技巧和运动营养学等，以及骑自行车人时常忽略的问题：骨质疏松、两性关系、忧郁症、性功能障碍、膝盖和背部保健。

除此之外当然还考虑到其他细节：如何避免和处理自行车意外、骑车被抢时如何应付，以及更多其他意想不到，却可能打乱长期计划的大小意外。

本书很开心能针对以下主题提出突破的见解：骨质流失：想要确保自己到了70岁都不会骨折吗？

请详读第9章《自行车骑乘与骨质疏松症》。

如果骑自行车是你唯一的运动，你可能会提前面临骨质流失的威胁。

本书将告诉你上健身房的重要性，也会说明为什么慢跑和做开合跳能够让骨骼与心脏一样健康。

背部疼痛：打算去找脊椎按摩师之前，请先详读第8章《预建》，本章提供的独特运动能帮助你调整姿势，节省时间、金钱，免去许多疼痛。

年龄、体力、耐力：想要40岁时比30岁更强健吗？

想要60岁时比50岁更神勇吗？

第7章《自行车调整：骑车的根本》讨论以臀部为主的骑乘法，帮助你利用常被忽略但其实很有力的臀部肌肉。

自行车手的瑜伽：这是本书的独特之处。

第1章《训练》提供知名瑜伽和自行车教练史蒂芬·艾格的一套瑜伽动作，包含10种体位，舒缓骑车造成的不适和疼痛。

加强反应能力：年纪大了，担心碰到紧急情况时反应不过来而不敢再骑自行车吗？

没有关系，请详读第5章《抗老作战》，提供你快速有效的举重训练，也是唯一被证实能够重建快缩肌纤维的方法。

额外的好处是：让原本老化的肌肉恢复青春弹性。

5:1的感情原则：若把自行车比喻成自己的另一半，那么她的要求其实还挺多的。

要怎么分配骑自行车的时间和心力，同时平衡与现实生活中另一半的相处呢？

请详读第12章《踩动家庭关系》，由全世界最健康最优秀的两性关系心理学家，以最科学的方式告诉你。

你或许会直觉地认为，就长期健康而言，骑自行车优于其他运动。

相较于跑步，骑车时关节和肌肉会比较轻松；相较于游泳，骑车不那么单调。

如果买个六千多元的训练台，骑车可说是唯一能够边看晚间新闻边做的运动了。

最吸引人的是，骑车可以独自行动或团体活动，且没有年龄限制。

举个例子，你看过一群60岁的男人一起打橄榄球或篮球吗？

大概没有吧！

但是，如果你参加百里骑乘、周末的慈善自行车骑乘，甚至极限活动，像是24小时的越野车赛，或者火炉溪508里赛，穿越加州死亡谷，那么你就可能见到许多退休银发族还继续骑车，而且大多骑到七十好几。

## <<一生的自行车计划>>

与其他热衷自行车的好手一起运动，可以说是最完善的社会安全制度。



## <<一生的自行车计划>>

### 编辑推荐

《一生的自行车计划》编辑推荐：让自行车陪你走向100岁！

一本全球关于自行车最权威的书！

《一生的自行车计划》涉及骑车技巧、自行车调整、飞轮课、训练法、重量训练、生存指南等内容。解决膝盖和背部伤害、性功能障碍、骨质疏松症、两性关系等自行车爱好者不得不预防的问题。12位传奇人物励志故事，激发你对自行车和生活的热爱。

<<一生的自行车计划>>

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>