

快乐生活教科书：自行车减肥



[快乐生活教科书：自行车减肥_下载链接1](#)

著者:[日] 绢代 著，日本株式会社编辑部 编，台湾乐活文化 译

[快乐生活教科书：自行车减肥_下载链接1](#)

标签

评论

绢代写的快乐生活教科书：自行车减肥很好，特别适合喜欢自行车运动的人，推荐

不错，还没开始看呢，速度很快噢

我最近看了一些引进日本出版的书，这本书也写的很细腻、很完整，包括与自行车运动有关的方方面面，为什么要选择自行车运动，如何选择自行车、您选择什么样的自行车，根据你的需要如何选择运动方法，运动前准备，运动后休息，饮食搭配等等，当然也可能有些是我们普遍认为的“废话”，但我现在真的很喜欢这些……

很实用的一本书,科学介绍了自行车运动和减肥的关系.

书很好，慢慢看，买了许多书了

好书，买来慢慢的看。

快乐生活教科书：自行车减肥 很好

质量很给力 喜欢，进口的就是好

书不错，很喜欢。就是发货周期太长了。6月28日下单，7月5日才收到。

不错不错不错凑满是个字

自行车减肥这话题真的很无聊。但相信就好。

不单有运动常识，还包含了美-景、美-女！

受益匪浅！非常有用的书

书内容很丰富，细节和数据很有帮助！！

书不错 不过和自行车设定更有重复之处

是一本不错的自行车入门手册。

自行车减肥必备书籍，写得很好！

这样的书太少了，非常不错~

玩单车的人士必看的参考书！

对自行车爱好者很有用

非常不错.....能帮助车店提升销售额..哈哈

还没仔细看，有的内容已经在其他书籍上看过了。

Very good!

不错

[illegible]

很好下次再来书不错还送光碟就是快递不给力太慢了但还行好期待的书可来了上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾？于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。在我还没有看这本书的时候，我丝毫不怀疑它是一本好书，很符合80后读者的口味。很难想象一本图书会被我看得像郭德纲的相声书一样，在地铁上都如饥似渴地手不释卷。人都说《红楼梦》是一部罕见的奇书，是人生的镜子，那么对于这部书，在某种意义上

也令我感到了丝丝“找出心中所想”的意味，因为我不仅从中看出大论的味道，更是以一种看搞笑图书的心情在愉悦自己，事实上这本书确实不失幽默，在大论了一把之后确实愉悦了广大读者，在此之前，我从来没想过会像一本幽默小说一样去看这本书，因为多年来这类书的泛滥使我对其十分不屑。京东商城图书频道提供丰富的图书产品，种类包括小说、文学、传记、艺术、少儿、经济、管理、生活等图书的网上销售，为您提供最佳的购书体验。网购上京东，省钱又放心！在网上购物，动辄就要十多元的运费，往往是令许多网购消费者和商家踌躇于网购及销售的成本。就在买方卖方都在考虑成本的同时，京东做了一个表率性的举动。只要达到某个会员级别，不分品类实行全场免运费。这是一个太摔的举动了，支持京东。给大家介绍本好书《小时代3.0：刺金时代》内容简介《小时代3.0：刺金时代》是郭敬明的第五部长篇小说，于2007年11月开始在《最小说》上独家连载，获得读者们空前热烈的追捧，各大媒体的相关讨论和争议也层出不穷，一场火爆的《小时代3.0：刺金时代》风潮由此掀起。郭敬明在《小时代3.0：刺金时代》的创作中，又一次展现了对多种文字风格的完美驾驭能力。他以全新的叙事风格和敏感而细微的笔触，将当代青少年、大学生、都市白领的生活和情感故事集中、加工、娓娓道来，从小角度展现了作者对整个社会的观察和思考。这部长篇系列正式开始前，郭敬明曾许诺将要连续创作五年，而在五年终结之际，《小时代3.0：刺金时代》系列将如约迎来它辉煌的谢幕。林萧、简溪、顾源、顾里、南湘、唐宛如……五年间，他们已然成为陪伴读者们度过青春时期的伙伴，他们仿佛活生生地站在读者身边，呼吸着，微笑着，与每一个人共同欢乐，共同哭泣。故事有终结的一天，然而人物却能跃出故事，在读者心中长长久久地鲜活下去，从这个意义上讲，《小时代3.0：刺金时代》是每一个读者的小时代，它永远也不会完结。

快乐生活教科书自行车减肥，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。快乐生活教科书自行车减肥是本掌故集，内中所有，是关乎近现代中国的往事点滴。掌故大家都写，巧妙各有不同。同样是巧克力，瑞典巧克力和国产巧克力的差别，稍稍有点口味的人都不难辨别。书的内容值得一读减轻压力，减掉赘肉，塑造完美身姿，从骑车开始！，阅读了一下，写得很好，快乐生活教科书自行车减肥是一本关于通过骑行自行车来减肥的运动健身图书。书中主要介绍了骑行益处、如何购买一辆符合自己需求的自行车、如何饮食搭配骑车减肥、骑行减肥塑型技巧等。书中通过专家型美女作者绢代的介绍惟妙惟肖，可信度极强！此书是目前中国大陆唯一一本通过骑车减肥塑型的使用手册。，内容也很丰富。，一本书多读几次。，快递送货也很快。还送货上楼。非常好。快乐生活教科书自行车减肥，超值。买书就来京东商城。价格还比别家便宜，还免邮费不错，速度还真是快而且都是正版书同样，一个故事，经过不同的笔写出来，其效果相差之大，也往往出乎我们的意料。掌故是古已有之的东西，亲身经历大小事件，因而有幸成为历史舞台上的一员的人是幸运的。当大幕谢下许久之后，也许主角配角都已辞世，那么，即使是当初跑龙套的人也具备了权威的地位，他们所写的掌故，文笔佳的，读来自然是赏心悦目即使枯燥无味的，也自有历史学家及大小研究者奉为珍贵史料，细加分析，再传与后人。快乐生活教科书自行车减肥因具备了好读好玩的品质，在各类掌故书籍中，也就有了一席之地。作者仿佛是熟读了各类掌故，读到兴致高时，自己也想试试手，于是把读来的故事换了一种说法与别人分享，再次出现的故事，便成了我们面前这本书。然而不要小看了这换种写法，如何在浩如烟海的史料中挑出有趣的部分，或者是把原本枯燥的历史说出趣味来，所靠无非是见识和笔法，这里且谈笔法。作者高芾，是有心在掌故的写法上做点试验的人，因此快乐生活教科书自行车减肥中的掌故，即使性质相近，写法也大不相同。快乐生活教科书自行车减肥用巡警口吻，带出的却是恐怕早已被人遗忘的清末报人彭翼仲那个逃席的人写的是一处已经沦为杂货铺的松筠庵旧址，这个杂货铺中曾发生的故事却让我们对历史的偶然有了另一种认识也不妨读读民国催债第一高手，一尊一卑两个人物的对话或许与历史相差甚远，却也能让我们在各类宏大叙事面前诚惶诚恐已久的你我会心一笑。既是试验，自然也有生硬或不甚成功的产物。作者在后记中称自己总掌握不好两种笔墨，再加上写作时间的不同，似也影响到全书的不均衡，有些篇章学术味明显偏重，有些又似乎更追求阅读的趣味，这势必影响到全书给人的总体印象。在怀旧成为流行的时代，掌故也有了挤入阅读时尚圈的可能

快乐生活教科书自行车减肥和描述的一样，好评！上周周六，闲来无事，上午上了一个上午网，想起好久没买书了，似乎我买书有点上瘾，一段时间不逛书店就周身不爽，难道男人逛书店就象女人逛商场似的上瘾于是下楼吃了碗面，这段时间非常冷，还下这雨，到书店主要目的是买一大堆书，上次专程去买却被告知缺货，这次应该可以买到了吧。可是到一楼的查询处问，小姐却说昨天刚到的一批又卖完了！晕！为什么不多进点货，于是上京东挑选书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，一个人重要的是找到自己的腔调，不论说话还是写字。腔调一旦确立，就好比打架有了块趁手的板砖，怎么使怎么顺手，怎么拍怎么有劲，顺带着身体姿态也挥洒自如，打架简直成了舞蹈，兼有了美感和韵味。要论到写字，腔调甚至先于主题，它是一个人特有的形式，或者工具不这么说，不这么写，就会别扭工欲善其事，必先利其器，腔调有时候就是器，有时候又是事，对一篇文章或者一本书来说，器就是事，事就是器。这本书，的确是用他特有的腔调表达了对腔调本身的赞美。|发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！了解京东2013年3月30日晚间，京东商城正式将原域名360更换为，并同步推出名为的吉祥物形象，其首页也进行了一定程度改版。此外，用户在输入域名后，网页也自动跳转至。对于更换域名，京东方面表示，相对于原域名360，新切换的域名更符合中国用户语言习惯，简洁明了，使全球消费者都可以方便快捷地访问京东。同时，作为京东二字的拼音首字母拼写，也更易于和京东品牌产生联想，有利于京东品牌形象的传播和提升。京东在进步，京东越做越大。|||好了，现在给大家介绍两本本好书谢谢你离开我是张小娴在想念后时隔两年推出的新散文集。从拿到文稿到把它送到读者面前，几个月的时间，欣喜与不舍交杂。这是张小娴最美的散文。美在每个充满灵性的文字，美在细细道来的倾诉话语。美在作者书写时真实饱满的情绪，更美在打动人心的厚重情感。从装帧到设计前所未有的突破，每个精致跳动的文字，不再只是黑白配，而是有了鲜艳的色彩，首次全彩印刷，法国著名唯美派插画大师，亲绘插图。|两年的等待加最美的文字，就是你面前这本最值得期待的新作。洗脑术怎样有逻辑地说服他人全球最高端隐秘的心理学课程，彻底改变你思维逻辑的头脑风暴。白宫智囊团、美国、全球十大上市公司总裁都在秘密学习！当今世界最高明的思想控制与精神绑架，政治、宗教、信仰给我们的终极启示。

送货神速。希望一切顺利还没看完~

我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最

大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

买书、读书、藏书，对我来说是一个幸福的过程。我的书都是在京东买的。

以前有“书非借不能读也”的说法，到我这里就变成

“书非买不能读也”了，在今天这个书价飙升的时代，买书已成为了一种很“奢侈”的消费行为，很多人宁愿在网络上读电子图书，也不愿意花这个“冤枉钱”。但是我却一直保持买书的“奢侈”习惯，我喜欢在书店里淘书带来的乐趣，更喜欢把买来的书捧在手中任意找一个时间来细读品味，思随书动，灵随书行，那种恬静、惬意的感觉是任何事情也比不了的。

从最初的《读者》、《散文诗》、《青年文摘》等一些期刊的订购，到现在的诗歌散文、随篇小说、文史哲类的书籍，总之都是些人文类的，买书十几年下来豁然发现自己的书柜已多达六七百册了。男人买书犹如女人上街买衣服，不光是注重样式更注重质量，如果遇到一本品质高、内容丰富，很符合口味的书就像如获至宝一样。

我是从来不买盗版书的，这也是真正读书人应该具备的原则，但我也很少去一些综合性的大书店买书。太阳城里的“龙媒书店”我隔三差五就要去转一圈，那里主要经营的是文学类的书籍，书店虽然小但是文化氛围比较好，见到爱不释手的好书就急忙买下来。我还喜欢逛一些大学附近的小书店，无论走到那个地方，我首先想去的就是这个城市的书店，临近大学的更要去，因为那样的书店不乏青春的气息，在那里更容易找到有激情、有深度甚至是有些批判性质的书籍。

书买回来自然是需要读的，但是渐渐的我发现，读书的速度往往是赶不上买书的速度，直到现在书橱里依然有好几套书还没有与我有过“亲密接触”，有时候越放越不想读了，面对这样的书，自己心里也很愧疚与自责，怪自己当初就不应该草率的买回来，又对人家置之不理。好在书八成是都读过的，不然买书只是为了摆设，那就真成为附庸风雅的人了。

读书可以分两种，一种是读有实用性的书，多是为了应付考试的那种；另一种是只为慰藉心灵，寻得精神享受的书，而我说的读书是指后一种的闲书。喜欢读书的人，一定把读书当成一种兴趣与习惯，他也一定是一个乐读者，如果三日不读书就衍生日子苍白，心灵空虚、知识匮乏之感，如同吸烟者犯了烟瘾般的痛苦。

读书可以净化心灵，亦可改变人生。这里我还要说一个观点，那就是读书人往往一味的追求精神的富足，而忽视了身体的健康。“读书养心，锻炼强体”，因此希望大家不要因为读书而忽视了身体的健康，如今的很多近视、腰椎、颈椎不好的病都是因为上学时候长久不良的坐姿引发的。古人云“读万卷书，行万里路”，只读书不行走，真的是

人把书读死了，甚至会造成书把人读死。
最后说说藏书。喜欢书的人都是求书欲极强的人，他们总喜欢把喜欢的书占为己有，因此收藏书自然成为读书人爱书、恋书的一种嗜好。看着自己多年积累的书籍犹如金屋藏娇，夜阑人静目视他们仿佛是在与自己昔日的情人对话，挽手相伴遨游在浩瀚的知识海洋，有震撼更有一种内心的满足与幸福。
但是书只放在书橱上是一种形式，藏在内心里，藏在脑海中，然后运用于工作、生活才能称得上是真正的藏书。说白了藏书其实就是在储备知识与快乐，书应该是越读越薄的，把从书中得来的越来越多知识合理的释放出来，才是我们买书、读书、藏书的真实目的。
朋友们！其实生活本身就是一本书，一本无形而博大的书，一本丰富而耐读的书，这本书同样需要我们用精力去购买，用心智去品读，最后用记忆来久久珍藏。

读书心得书陶冶了我的性情书丰富了我的知识书开阔了我的视野书给予了我人生的启迪以书相伴人生就会有大不同生活可以清贫但不可以无书博览全书的人往往知识丰富能集众家之所所长于其身因此能使人喜欢读书将使他终身受益
\\N\\N\\N虽然我们都要知道要多读书读好书可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯究其原因那是因为他们没有对读书产生兴趣兴趣才是最好的老
\\N\\N\\N读书不仅可以让孩子获取广泛的知识陶冶情操还能使孩子得到放松休闲缓解焦虑调节情绪与孩子一起读书既能留出一些时间与孩子共处又能要求自己也养成读书的习惯一举两得
\\N\\N\\N经常读书的人会思考知道怎么才能想出办法他们智商比较高能够把无序而纷乱的世界理出头绪抓住根本和要害从而提出解决问题的方法经常读书的人不会乱说话言必有据每一个结论会通过合理的推导得出而不会人云亦云信口雌黄
\\N\\N\\N读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识锻炼心胸逐步训练感受幸福的能力培养自信心形成实践能力有道是腹有诗书气自华因此养成阅读习惯将受用终生阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机一个人养成了读书的习惯一辈子不寂寞养不成读书的习惯一辈子不知所措爱是恒久忍耐又有恩慈爱是不嫉妒爱是不自夸不张狂不做害羞的事不求自己的益处不轻易发怒不计算人的恶不喜欢不义只喜欢真理凡事包容凡事相信凡事盼望凡事忍耐爱是永不止息读书心得读《淡定的人生不寂寞》有感但是爱情是什么呢有人问过我认为爱情真的存在吗我的回答是信则有不信则无在生活中经常能听到神鬼妖魔的传说说到神会崇敬说到鬼怪会惧怕或许有人见到过但我没有也不是很希望见到爱情不也是一样吗说到爱情都会憧憬或许有人拥有过但我没有看完这本书后才明白成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实爱情也一样但我们一直欠缺耐心不要束缚不要缠绕不要占有不要渴望从对方的身上挖掘到意义那是注定要落空的东西有谁会用十年的时间去等一个远行的人有些爱情因为太急于要得到它的功利无法被证明于是显得单薄爱要经的起平淡的流年但人的感情也是有底线的与其苦苦等待不可能有的结果还不如放弃放弃也是一种爱因为爱他所以离开他很感人的一句话有些感情如此直接喝残酷容不下任何迂回曲折的温暖带着温暖的心情离开要比苍白的真相要好\\N幸福没有一种特定的模式只能是一种相对的概念对于大众而言觉不会有事先安排的道路更不会有上天赐予的幸福所有幸福的产生皆源于人们的不懈追求的价值不断实现鼓起生命的风帆勇敢地迎接命运的挑战对我来说幸福很简单早起时伸个懒腰刷牙时看到洁白的牙齿上班的路上能及时赶上公交到公司时看到同事们晚饭时吃到大块的肉一个人时耳朵里能有音乐的声音洗澡时能有足够多的热水睡觉时有暖和的被子心得体会《读书心得读《淡定的人生不寂寞》有感》\\N古龙曾经说过真正的寂寞是一种深入骨髓的空虚一种令你发狂的空虚纵然在欢呼声中你也会感到内心的空虚惆怅和沮丧曾经有一段时间手机只是当做钟表来用走在大街上会感觉过往的车辆人群都那么的让人烦躁食堂的嘈杂更是难以忍受音乐在耳边也显得刺耳不想与任何人联系常常会在噩梦中惊醒动不了黎明过后才慢慢睡去这就是我感受到的寂寞原来大可不必这样如果在工作学习中不得志不要悲观迷惘静下心来好好审视和反思自己积极乐观面对挑战如果被爱情抛弃不用悲伤更不要怨恨守住一颗淡定而宁静的心重新面对生活珍惜身边的人你会觉得生活依然还是那样美好\\N如果你因为错过了太阳而哭泣那么你也要错过群星了人生就是一个学习的过程只有在体会过失去的痛苦以后才知道

珍惜但以前的永不再来这就是成长的代价坚守自己心中的本真不去过多地考量别人的错误不要在乞求他人对自己的理解中消耗过多的时间和精力要从被动地适应他人中解脱出来否则你就是在用别人的错误来惩罚自己最后被伤害的或者失去的是自己而不是别人一根手指指向别人的同时会有三根手指是指向自己的这就提醒我们要平静下来多反省自己观照内心宁静以致远\\N人的心理是非常复杂的寂寞悲伤愤怒失望抑郁痛苦等等心态时常会出现我们可以尝试着慢慢地去接受它们这些情感也都是自己的一部分以旁观者的角度观察自己悲观时候的状态平静淡然的去分析去反思宠辱不惊看庭前花开花落去留无意望天外云卷云疏\\N《快乐生活教科书自行车减肥》读后感及推荐再便宜点就好了书很好是正版的包装一般书角有点压坏还好不影响什么质量很好发货速度很快两天就收到了书的内容确实很实用这些天忘记回老家拿书了家里人帮忙收到这

一本关于通过骑行自行车来减肥的运动健身图书。书中主要介绍了骑行益处、如何购买一辆符合自己需求的自行车、如何饮食搭配骑车减肥、骑行减肥塑型技巧等。书中通过专家型美女作者绢代的介绍惟妙惟肖，可信度极强！此书是目前中国大陆唯一一本通过骑车减肥塑型的使用手册。绢代

出生于日本横滨市，东京大学农学院毕业。曾服务于日本国际协力事业团，是日本相当活跃的女艺人，经常担纲各类体育运动和演讲活动的主持人，为日本单车活动推广代言人。同时具有营养管理士资格。Part1 骑自行车有益身心的原因

自行车能够帮您雕塑出充满魅力的身体曲线 把脂肪转换为热量燃烧的秘诀

搭配不同的骑行路线与速度就能轻易达到理想效果 各种疑难杂症自行车能帮助您

“持续”是减肥的不二法门 骑自行车带来各种改善身体功能的效果

大量使用大块肌肉群全面提升塑身效果 了解身体是如何堆积脂肪 从此不再为瘦身挨饿

选择与自己最速配的自行车 Part2从今天起踏上自行车旅程

选择适合自己体型的运动自行车是入门的第一步

购买运动自行车时，建议连装备都一并备齐

根据自己的体型量身打造世界独一无二跟自己最搭配、最舒适的自行车

上路前必须熟记的自行车安全骑行姿势与停车方法 肌肉的特点：

1、不常使用或使用过度，都会使肌肉缩短变粗、失去韧性而脆弱易断

2、常拉筋舒展筋骨，能保持筋的韧性和柔软度。

在运动前、中、后的舒展拉筋很重要，至少在运动后要拉筋，让运动伤害降低到最小。

骑前拉筋从颈部开始，往下到脚部；途中和骑后相反从脚部开始，往上到颈部。

视线注意力前方15米处。注意力分配后方60%，前方40%。

骑行时全身保持微曲柔软弹性，像骑马一样。

良好的变速习惯，让链条尽可能地维持于中心在线。

踏频维持在80-90rpm之间。维持心跳在120-130bpm（时速20-25公里），骑行60分钟，可大约消耗600大卡热量（相当于两碗米饭）。

骑行30公里左右，屁股痛通常是车况或人的姿势有问题；60公里左右屁股痛，可能脚力不够；100公里左右屁股不适，甚至有疼痛是正常的。通常是男麻女痛。

骑行前后养成喝50-100ml水的习惯，骑行中，每15分钟，补给50-100ml水分，10秒内完成喝水动作。使用腹部呼吸，不闭气才是正确的自行车有氧运动。

心跳管理：骑行时先花15-20分钟以上热身，在慢慢加重运动强度，是心跳加快到目标心跳数，持续至少20-30分钟，最好持续60分钟以上，结束前，再花10分钟把心跳数降到100以下正常数。

优质运动的三条件：频率、时间、强度，再搭配锻炼、休息和营养。

平时练习90转/每分钟，长途骑行的最经济效益RPM：年轻人50-70转/分钟，中老年60-70转/分钟

持续2小时以上的激烈运动，一定要补充卡路里：香蕉、蜂蜜、柠檬、椰果、巧克力、牛轧糖、葡萄干、葡萄糖水、运动饮料、energy

bar、酸奶、润喉糖、话梅、芝麻坚果酱。

《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

人车一体：“芝麻球”与脚踏轴心黏合在一起

黄金肌肉群：股四头肌、股二头肌、臀大肌、髂腰肌。

缩小腹、立骨盆、弓背拱、肘微弯、高踝。以最小的能量，换取最大的效率。

上半身放松，重心在脚踏上，用自己的体重助踩。50%重心放在脚踏上，20%在车把上，30%在车座上。车把是用来轻扣的，不是用来紧紧握住的；车座是用来靠的，不是用来坐的。上半身基础肌力培养，增加手臂，腹部及背部的力量，支撑上半身的安定。

勤练髂肌、腰肌、内外腹斜肌、股直肌

下半身主要用力肌群：股四头肌、股二头肌、臀大肌。

利用缓坡练习来感受股二头肌及臀大肌的酸痛。每一次练习都积极体会自己正在运用那一堆肌肉，没有使用的肌肉要放松，养成不用与踩踏无关的肌肉的习惯。

一推（股四头肌）、二压（股四头肌、臀大肌）、三拖（股二头肌）、四提（股二头肌、股直肌）。意想脚的踝动轨迹

双脚平行踩踏：两只脚从膝盖到脚掌维持平行的距离。练习平行脚站姿。

双脚平均用力，训练左右肌力和神经。

舒展拉筋的基本精神：不勉强、不强压、以轻松、舒服为原则。

[快乐生活教科书：自行车减肥 下载链接1](#)

书评

[快乐生活教科书：自行车减肥 下载链接1](#)