

自行车健身全攻略



[自行车健身全攻略_下载链接1](#)

著者:首都体育学院，王港，郭意志 编

[自行车健身全攻略_下载链接1](#)

标签

评论

是正品，非常实用，值得购买

关于自行车和骑行方面，内容很全面，个人认为其中部分内容可以再细化。

618年中大促，买了好多书，巨实惠

实用，骑行不受伤，受益匪浅。

实体书体验不同 就是太占地方 而且看的机会很少

不错的京东商城值得拥有

浏览了一下，印刷精美，对我来说足够了

不错不错不错不错

物流，书籍质量好，很满意。

书还不错，对于自行车平时的日常保养，骑行注意事项很有帮助

京东自营的书配送就是快！晚上下单，第二天就能拿到货了！真的是非常的满意！而且最最重要的是比书店里的便宜好多哦！书的质量也很好！很满意！

自行车健身全攻略，用纸、字迹，满意！

相当好，内容相当丰富，只要是热爱骑行都值得拥有

好书，内容丰富

入门级用这本足够了

喜欢的书就要去买，超喜欢，看了很有启发。

很不错，内容丰富，图文并茂。

才买了山地车，买本入门书参考一下，书里有图，好书！

依然速度，留着慢慢看吧。继续支持！

骑行爱好者关于骑行入门知识书，内容比较基础，如果要了解骑行装备，可以看一下。

不错，促销时买的，希望对骑行有帮助。

好快的物流！书还没看，据说不错！全五星

非常好的一本书，图文并茂，清晰直观！

总体感觉不错！ 总体感觉不错！

东西不错。和描述相符。不错。

骑自行车，好好学习一下。

基本都是废话！！ 不好看

印刷质量好，喜欢此书。

不错，图文结合，也很简单

工作生活的指导用书 值得推荐

送货速度就是块啊非常喜欢

给老公买的，他在骑行健身……

很薄的书，太他妈贵了

没想到快递如此神速，已经阅读中。书内容丰富很实用

很好，好好好，好好好，好好好好。

不错的东西，值得购买

看看能有些用处

内容不多，但简单实用

多运动，骑行是一种运动+享受乐趣的活动。

入门级应知应会，新手可以看看。

书正版 适合初学

对骑自行车应该是有很大帮助的。

这个学会了，不容易受伤

书还没有看，买了备用的

一本骑行的说明书，不得不看。

喜欢上骑行，学点理论知识～

对骑行有帮助，有收获……

不错通俗易懂简单！

内容不错，就是有点薄。

很好 价格便宜量又足很好 价格便宜量又足很好 价格便宜量又足很好
价格便宜量又足很好 价格便宜量又足

书的内容太少了。

不错不错！！！！！！！！！！

内容太肤浅，叫做从零开始学骑车合适

英女王问卡梅伦：“卡中堂，都谈什么了”？
卡梅伦：“回老佛爷，洋人要来给我们修铁路了”。老佛爷：钱从哪来？
卡中堂：洋人带了四大洋行给咱借款。老佛爷：洋人意欲何为？
卡中堂：洋人要求五口通商。老佛爷：有啥附加条件？
卡中堂：洋人要求自由入境旅行，通商口岸开埠唐人街。老佛爷：还有吗？
卡中堂：洋人还带来了一个全聚德的厨子和一只烤鸭。老佛爷：鸦片！……

历史，惊人的相似！

非常喜欢?????????

好，质量可以

书还可以，没事随便翻翻

自行车健身全攻略 内容简单实用。

随便看看吧，一般般，不算很值得，

不错的骑行者入门读物，图文并茂的小册子，比较全面。

好评！！！！

挺好的。

棒棒哒

新手必读.....

一般般，没什么价值，没有从里面学到什么有价值的东西。不推荐

很好

一般

一点都不好，垃圾 。大家别买

1234567890123

力量骑法
即根据不同的条件用力去骑行，如上坡、下坡，这样可以有效地提高双腿的力量或耐力素质，还可以有效地预防大腿骨骼疾患的产生。 间歇骑法
在骑车时，先慢骑几分钟，再快骑几分钟，然后再慢，再快，如此交替循环锻炼，可以有效地锻炼人的心脏功能。 脚心骑法
用脚心部位（即涌泉穴）接触自行车踏板骑车，可以起到按摩穴位的作用。具体做法是：一只脚蹬车时，另一只脚不用力，以一只脚带动自行车前进，每次一只脚蹬车30至50下，在顶风或上坡时锻炼，效果更佳。[1] 效果最佳
健康、减脂的运动多种多样，在健身房蹬自行车就是不错的选择。但要注意运动的时间，不宜太少也不可太多。
在健身房，固定自行车最受人欢迎，因为锻炼时不仅可以坐在上面看电视、听音乐，甚至卧式的固定自行车还装备了靠背，的确很舒服。
长时间骑固定单车或骑车与久坐的道理一样，可造成“下半身”局部充血。如果固定自行车的座位调整不好，还可能出现会阴部麻木不适，会阴疼痛等。
慢性前列腺炎病人最好不要选择固定自行车进行锻炼，可选择椭圆仪、登山机等器械。

自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略自行车健身全攻略

加措活佛是一位很有才华的年轻僧人，早在北大上学的时候，就给我读过他写的一些诗

，既有天然画意又有深邃哲理，相当感人。这本《一切都是最好的安排》，则是他开示人生智慧的感悟随笔。每篇文字不多，然不乏触动你心灵的警言，让你与他一起去面对人生生命、生活中的种种问题，以及由此而悟得的解脱智慧。

人生是苦，这是佛教的一个基本教义。然而，没有乐又哪来苦，没有苦又哪来乐？苦中有乐，乐中有苦；苦尽甘来，乐极生悲。苦乐无常，全在一念之转。佛陀开示众生说：执取名相，执我为本，乐亦为苦；看破名相，放下自我，苦亦为乐。在生活中修行修心，面对人生的种种苦难，让自己的心智成熟起来、坚强起来，不为苦纠结，不为乐陶醉，自主自在。

我相信，读者在读了加措活佛这本书后，一定能从中得到智慧的启示，从而增长自心内在的力量，破除生命历程中的困惑和无常，以无畏的勇气去面对日常生活中的无尽磨难。——楼宇烈

----- 单车骑行的黄金三点

脚踏、车座、车把是单车骑行的“黄金三点”，调整好车座与车把的高低、前后，保持标准的骑行姿势，才能让骑车更安全、舒适。

1) 调整坐垫高低：保证坐在坐垫上，脚踩在踏板上时腿是伸直的（伸直的程度视个人喜好）。

2) 调整坐垫前后：坐在坐垫上，曲柄平行于地面，脚掌踩在踏板轴心上，调整坐垫前后位置，使膝盖（髌骨）内侧下降呈垂直线，正好通过踏板轴心。

3) 调整把手的前后：将坐垫的高低、前后位置确定之后，再调整把手的位置。手肘靠在坐垫上，手指头可触摸到龙头即可。

4) 调整把手的高度：调整后要将把手锁牢，避免松动。调整自行车车把的方法调整自行车车把包括调整车把的宽度和高度，应根据骑行者上体

尺寸和臂长来决定，并注意各自的特点。1) 车把宽度：应与肩宽大体相同，一般为38

~41厘米。宽于肩宽的话会增加风的阻力，窄于肩宽则胸腔会受到挤压，影响正常呼吸功能。

2) 车把高度：公路骑行者的上体角度（即通过髋关节的水平线和髋关节中心至颈椎中心连线）保持在35~45度之间，场地骑行者的上体角度保持在20~

自行车运动是一项没有年龄限制的运动，自行车也是辅助治疗心脏疾病的最佳工具之一。这项运动对身体许多部位均有益处。

1) 强化微血管组织、防治高血压病，具有药物不可替代的功效。

2) 能防止发胖、血管硬化并使骨骼强壮，每周骑自行车达30公里能使心血管疾病发病率减少50%。3) 促进身体新陈代谢，且无副作用。4) 使心情愉悦。

《自行车健身全攻略》列出125条骑行攻略，囊括了训练、健康、单车维修、装备等5大篇章，适合入门级骑行爱好者阅读。

自行车运动是一项没有年龄限制的运动，自行车也是辅助治疗心脏疾病的最佳工具之一。这项运动对身体许多部位均有益处。

1) 强化微血管组织、防治高血压病，具有药物不可替代的功效。

2) 能防止发胖、血管硬化并使骨骼强壮，每周骑自行车达30公里能使心血管疾病发病率减少50%。3) 促进身体新陈代谢，且无副作用。4) 使心情愉悦。

《自行车健身全攻略》列出125条骑行攻略，囊括了训练、健康、单车维修、装备等5大篇章，适合入门级骑行爱好者阅读。

自行车运动是一项没有年龄限制的运动，自行车也是辅助治疗心脏疾病的最佳工具之一。这项运动对身体许多部位均有益处。

1) 强化微血管组织、防治高血压病，具有药物不可替代的功效。

2) 能防止发胖、血管硬化并使骨骼强壮，每周骑自行车达30公里能使心血管疾病发病

率减少50%。3) 促进身体新陈代谢，且无副作用。4) 使心情愉悦。
《自行车健身全攻略》列出125条骑行攻略，囊括了训练、健康、单车维修、装备等5大篇章，适合入门级骑行爱好者阅读。

自行车最早是在英国出现的，当时，自行车还远不如现在安全，它是由两个很大的木轮子和木架子组成，木轮子弹性小，车又很高，遇到坑坑洼洼的地带非常容易出危险，直到有一天，一位英国医生在花园里浇花，发现浇花用的胶皮水管弹性很大，突发奇想，把木头轮子改成了胶皮轮，又经过了几十年的变迁，自行车才变成，现在的这个样子。现在的自行车，质量，外形都优于以前，现在的自行车，骑上去身轻如燕，脚轻轻一蹬，车就能前进，不象以前自行车有一个笨重的车身。现在的自行车大小可分为二四、二六、二八等多种型号，主要分为男车和坤车，它们的最大区别就是车座与车把之间的那根横梁，以往的自行车，颜色以黑色、绿色居多，现在呢，车身采用高级喷涂技术，有多彩花纹，琥珀花纹等等颜色，五彩缤纷，款式各异，每一款都很有个性。经过查阅资料，我知道了自行车从物理角度上讲，可以说是简单机械的合体，即复杂机械。它的车把相当于一个轮轴，控制着前轮，掌握着自行车行驶的方向和平衡。车链条起到的是传送带的作用，把由蹬车产生的力传给后轮，带架做成的三角形，不仅使自行车本身更加轻巧灵便。自行车的后架，不仅起到驮物的作用，也使造型美观。

很好的书，正版价格也划算，满意！读书可以使自己的知识得到积累，君子学以聚之。总之，爱好读书是好事。让我们都来读书吧。
其实读书有很多好处，就等有心人去慢慢发现。
最大的好处是可以让你有属于自己的本领靠自己生存。
让你的生活过得更充实，学习到不同的东西。高尔基先生说过：“书籍是人类进步的阶梯。”书还能带给你许多重要的好处。
多读书，可以让你觉得有许多的写作灵感。可以让你在写作文的方法上用的更好。在写作的时候，我们往往可以运用一些书中的好词好句和生活哲理。让别人觉得你更富有文采，美感。
多读书，可以让你全身都有礼节。俗话说：“第一印象最重要。”从你留给别人的第一印象中，就可以让别人看出你是什么样的人。所以多读书可以让你感觉你知书答礼，颇有风度。
多读书，可以让你多增加一些课外知识。培根先生说过：“知识就是力量。”不错，多读书，增长了课外知识，可以让你感到浑身充满了一股力量。这种力量可以激励着你不断地前进，不断地成长。从书中，你往往可以发现自己身上的不足之处，使你不断地改正错误，摆正自己前进的方向。所以，书也是我们的良师益友。
多读书，可以让你变聪明，变得有智慧去战胜对手。书让你变得更聪明，你就可以勇敢地面对困难。让你用自己的方法来解决这个问题。这样，你又向你自己的人生道路上迈出了一步。
多读书，也能使你的心情便得快乐。读书也是一种休闲，一种娱乐的方式。读书可以调节身体的血管流动，使你身心健康。所以在书的海洋里遨游也是一种无限快乐的事情。用读书来为自己放松心情也是一种十分明智的。
读书能陶冶人的情操，给人知识和智慧。所以，我们应该多读书，为我们以后的人生道路打下好的、扎实的基础！读书养性，读书可以陶冶自己的性情，使自己温文尔雅，具有书卷气；读书破万卷，下笔如有神，多读书可以提高写作能力，写文章就才思敏捷；旧书不厌百回读，熟读深思子自知，读书可以提高理解能力，只要熟读深思，你就可以知道其中的道理了；感受世界的不同。
不需要有生存的压力，毕竟都是有父母的负担。
虽然现在读书的压力很大，但请务必相信你是幸福的。
在我们国家还有很多孩子连最基本的教育都没办法享受的。

所以，你现在不需要总结，随着年龄的成长，你会明白的，还是有时间多学习一下。古代的那些文人墨客，都有一个相同的爱好-----读书。书是人类进步的阶梯。读书是每个人都做过的事情，有许多人爱书如宝，手不释卷，因为一本好书可以影响一个人的一生。读一些有关写作方面的书籍，能使我们改正作文中的一些不足，从而提高了我们的习作水平。读书的好处还有一点，就是为我们以后的生活做准备。那么，读书有哪些好处呢？1.读书可以丰富我们的知识量。多读一些好书，能让我们了解许多科学知识。2.读书可以让我们拥有千里眼。俗话说的好：秀才不出门，便知天下事；运筹帷幄，决胜千里。多读一些书，能通古今，通四方，很多事都可以未卜先知。3.读书可以让我们励志。读一些有关历史的书籍，可以激起我们的爱国热情。4.读书能提高我们的写作水平。

从书籍中汲取知识和力量，是人生之必需。每个人从一出生开始，就在不停地学习各种各样的知识，以便将来在社会上更好的立足。

读书就如同一个科学家去读当代文学作品，一个诗人去读某个考古学家的记录一样，读是因为喜欢，读是源于兴趣，有一句话说的好：“阅读不能改变人生的长度，但它可以改变人生的宽度。”正是这种兴趣的阅读，让我的生活丰富多彩。

读书已经成为我的一种习惯，小学时最爱做的事情，就是看各种各样的“闲书”，从爸爸妈妈给订阅的儿童杂志，到一些文学名著，我都照单全收。即使是上中学以后，也是依然爱读书，也要在繁忙间隙让自己的心灵得到些许的休憩。拿起一本喜爱的书籍，就好像随手推开一扇窗户，欣赏窗外美丽的风景。这风景或粗犷豪放，或细腻委婉，或雄伟磅礴，或感人肺腑，令我浑然忘却了学习中的烦恼与不快，仿佛徘徊在青山绿水之间，呼吸着新鲜的空气，挥着思想的翅膀，感受着生命的美好。

捧一帧书册，看史事五千；品一壶清茗，行通途八百。无须走马塞上，你便可看楚汉交兵；无须程门立雪，你便可听师长之谆谆教诲。莘莘学子，自幼苦读经书，不惜为此头悬梁，锥刺骨，为的是是什么，就是充实自己的知识体系，而这最根本的途径就是“开卷”。曹雪芹“披阅十载，增删五次”，方成“红楼巨著”；纪晓岚“饱览群书，徜徉书海”，方得“天下第一才子”称号……他们都是从“开卷”那里得到了最大的益处。

初读好书，如获良友；重读好书，如逢故知。书，可以使我们增长见识，不出门便可知天下事。书，可以提高我们的阅读能力和写作水平。书，可以使我们变得有修养。书，还可使我们在竞争激烈的社会上立于不败之地……其实读书的好处有很多，就等着有心人去慢慢发现。

同书一样，报纸上形形色色的消息，五花八门的知识，都像磁铁般吸引着人们。世界天天在变化，社会天天在发展，新人新事新科技层出不穷。这样，报纸就天天有新内容，每天都会给你新的启发，新的感受。忠实的读者因经常读报，不仅乐趣无穷，而且开阔了视野，陶冶了性情，有的人因此而走上了成功之路。毫无疑问，报纸是千百万人终身的良师和益友。

读书好，好读书，读好书；勤读报，会读报，你就会和大千世界息息相通。这样的好机会，我们从小就因该抓住；这样的好习惯，我们从小就因该养成。[BJTJ]，买回来觉得还是非常值的。我喜欢看书，喜欢看各种各样的书，看的很杂，文学名著，流行小说都看，只要作者的文笔不是太差，总能让我从头到脚看完整本书。

[自行车健身全攻略 下载链接1](#)

书评

