

单车运动指南(下)

第六编 骑行时饮食需要注意哪些?

你在骑行过后都吃什么东西呢?喝果汁、喝饮料那么骑行前呢?是吃些什么呢?你是在吃饭过多久后才骑行的呢?你知道怎么吃才不会变胖呢?这对许多的单车手来说常常造成困扰,因为怕运动过后乱吃东西会变胖,所以你常常挨饿吗?那么,本人介绍一下你在骑行的前后该如何的吃最恰当。

一、骑行前 在骑行前你最好是提前 1 到 2 小时之间吃些高纤维饼干,或是优酪乳,葡萄干,或是新鲜的水果来让你骑行的更有劲。

二、骑行后 骑行过后大约一小时后在吃东西,骑行后比较容易接受各式饮料或是流质的食物,而且同时可以补充水份,若是在运动后两小时还没有吃正餐的话,可以再吃固体状的食物补充醣类和蛋白质。例如三个水果(苹果、橘子等等),两个水果加一杯牛奶,500 毫升纯果汁,两个水果加一个冰棍,两片面包加少许果酱和一杯牛奶等等。这里特别提出回城 FB 问题,劳累了一天回京犒劳一下自己毫不过分,我本身也乐此不疲。但是,过量的暴饮暴食对身体绝对没有好处,因为一般 FB 多集中在晚餐,长期处于饥饿的肠胃根部无法立刻吸收大量的食品,从胃酸的匮乏分泌到恢复正常需要 5 个时。故此,我建议 FB 可以,但是要少吃精吃,吃到味觉得以满足、肚子不再饥饿即可。

三、应该避免的 骑行后避免含有咖啡因的饮料,例如咖啡、汽水、和茶,因为咖啡因也有利尿的作用,会令你体内水份的补充不足。虽然汽水也可以提供水份和醣类,不是适合的骑行后饮料,大人和小孩最好避免。

四、水与饮料 虽然骑行饮料可以补充流失的电解质,不过其实平常的饮食中就能够补充电解质了,所以水还是比饮料来的好。

五、骑行后如何科学饮水 长距离骑行不仅消耗能量,也消耗水分,尤其夏日进行骑行,往往口干舌燥,该如何补充体内丢失的水分,也是需要注意的一个方面。

第一,是饮水的质量问题。应尽量不喝各种饮料,诸如汽水之类;要喝白开水、绿豆汤或淡盐水等,以去热除暑,及时补充体内由于大量出汗而丢失的钠。

第二,就是忌服过冷的水。因为平时人的体温在 37℃ 左右,经过大量爬坡运动后,可上升到 39℃ 左右,如果饮用过冷的水,会强烈刺激胃肠道,引起胃肠平滑肌痉挛、血管突然收缩,造成胃肠功能紊乱,导致消化不良。

第三,是饮水的量。爬坡骑行中出汗多,需饮用的水量自然大,但不能一次喝足,要分次饮用。一次饮水量一般不应超过 200 毫升,两次饮水至少间隔 15 分钟。另外饮水速度要慢,不可过猛,以至于造成井喷!

第七编 骑行腰背痛的人请看

腰、背痛是骑行爱好者最常见的毛病,初学者和老手都抱怨此一问题。我认识的骑行朋友中 40% 以上抱怨过腰痛问题,本人自己最初也有此症状。如何避免背痛,以及使背部强的方法。有两个方法可以使用“正确的座垫位置和每天的舒展运动”会产生惊人的效果。

秘诀一:调节坐姿

1、背痛与链条脱落一样,是完全可以避免的。只要能找出适合体型和骑乘风格的正确座垫姿势、车架高度、上管长度等,就能阻止背痛的产生。至于已经有腰痛问题的骑行者,则可藉下文调整治疗。

2、座垫姿势正确与否在买车时就要注意。许多 js 常搞错了问题的焦点,他们会问消费者:“您是用于运动型或休闲型骑车?”面对这样的问题,每一个朋友都会表示他想如运动员般地骑自行车,买太硬的车座便产生了。然而常有人误以为:使上身尽量向前、向下舒展开

来的坐姿就是运动坐姿。事实上，这种坐姿起源自山地车的初期发展阶段，今天看来这种坐姿是完全站不住脚的。上身放平的“运动姿势”是非良好坐姿。

3、如果毫无准就跨上一辆座垫很高、上管长度很长的自行车，几乎每一个人都会遭背痛侵袭。我们只要想想看肌肉在骑车时的反应就能明白：骑士上身和头部的重量必须要靠双手和手臂来支撑。整个头部和颈部的肉由于长久的静止支撑工作而负担沉重。上身向前倾的坐姿使身体重心向前移，肌肉因此必须承担更多的重量。

4、对于初学者和只想藉自行车松弛身心的旅游骑士，理想的座垫位置是：较短的上管、座垫和手把高度的差异微小。有背部问题的骑士亦应选择此种坐姿，因为此种坐姿能减少背部肌肉的负担。经过有规律的训练，可以将手把高度放低。但是要注意：对于每一种改变都必须渐进适应。半厘米的差异所带来的影响已经很大。其是肩胛骨的肌肉会因长达数个钟头的支撑工作而超负荷。此外，每一次自行车经过的树根和坑洞，都会带来撞击力，给肌肉带来支撑工作以外的负担。对于未经过训练的肌肉而言，这是最困难的工作。至少对初学者是如此。

秘诀二：背部运动想到有效地训练相关的肌肉组织，必须循序渐进地开始，给予肌肉适应在自行车上的新位置的机会。如此，肌肉会使自己快速地适应新型态的负担。附加的伸展及重量训练可加快此一过程。

1、肩膀旋转运动每一次出游之前或每日训练课程的理想热身运动：脚与胯骨同宽，以一只手臂向前运动带动肩膀的旋转。这可使肩膀肌肉放松，并使整个背部的血液畅通。另一只手轻松地放在胯骨。

2、风车运动两脚与胯骨同宽。一只手臂小心地向前旋转，另一只则向后。视线向前。两臂方向相反的前后旋转除可松弛紧张的肩部和颈部肌肉，亦可促进血液循环。

3、颈部伸展运动此一训练可使您伸展颈部肌肉。请将头尽量转向侧面，并以置于头上的手将下巴小心地压向肩膀。重要：要非常慢、非常小心地做。做此一运动时，背部亦应直，肩膀放松。

当然，导致剧烈背痛的其他原因有很多种，比如骑行时背太重的包包，办公室内不正确的工作姿势、不恰当的座椅等等。

本人的意见是：骑行运动是健康的，问题只在于如何调整车架高度、上管长度。只要能找出正确的坐姿，并规律地做肌肉松弛运动，就可以减免腰背痛的发生。

第八编 爬坡的技巧

朋友们是否在面对爬坡时心中有难以克服的障碍？爬得心跳加速、爬得肌肉疼痛、爬得呼天抢地、爬的姿势变形.....放轻松，本人从能想到的每一点入手，从正确的姿势到爬坡心理，调节你的爬坡技巧，让你在力量健全之前顺应爬坡过程、享受更加、更轻松的骑坡乐趣。

一、心理因素首先不能惧怕爬坡。人靠三分气、脚蹬两扇门，任何铺设柏油的公路我们单车一组都肯定能骑行而过。爬坡时心理放松、神情潇洒，遇到骑手、行人、自驾车者面带微笑，可以增加你的自信心。另外，也不要小觑陡坡，在不了解坡长的前提下拼命三郎似的冲向陡坡，往往会造成呼吸上青黄不接、和肌肉方面的预警信号。

二、爬坡技巧头部尽量抬起看前方的路况，切忌将头低下的“埋头苦干”，不但会有安全问题，也会影响到你的呼吸顺畅。但也不要使劲向上翘脖子，颈部血压的不足会导致骑行者眩晕。总之，以比较舒服且能正确观察前方路面为好。腹部爬坡时腹部的出力并不明显，但实际上腹部扮演着支撑的角色，就是当爬坡时腹部两侧有绷住的感觉，这就是腹部在支撑了上半身的出力，同时扮演平衡的角色，腰腹部力量不足的人在爬坡时姿势的平衡反应较差，应该以仰卧起坐、后仰伸展来补强此区域的力量。座位在适当的座垫高度前提之下，找到座垫前后位置以及座垫翘起的多少是非常重要的，一般而言，座垫中心会在齿

盘中轴的后方，但确实的位置就因人而异，必须多尝试，另一方面，座垫翘起的幅度多半是以座垫前后端呈水平为基准，以座垫凹下的鞍部去符合骑手的股部，便每个品牌的座垫凹下的程度并不同，也是要使用者去适应。

膝盖爬坡踩踏时尽量以膝盖靠近上管的姿势踩踏，这样一来在下踩动作时才能够利用到大腿及股外侧的肌肉，如果你习惯将膝盖在踩踏时远离车架，无疑是在浪费你的力量。手掌当你爬坡时以站姿骑乘时，手掌的位置应该压在煞车把手上会比较轻松，想要像一般的握下把站姿爬坡前进并不容易，因为重心向前时更弯的腰背部受力更大，加上头部的角度让呼吸也不容易，这招只有在攻击时比较用的上。

站姿使用站姿骑乘爬坡的目的有几个：1、坡度变陡时；2、加速冲刺时；3、变换姿势让其他肌肉放松；想像你是在单车上跑步一般，但不同的是在往前跨步开始下踩至底部死点之后，也必须注意到上拉时也要出力以维持平衡，这是与跑步最大的不同点。背部保持背部平坦才能使下背部的肌肉及腹部侧面的肌肉使得上力量，如果你无法让背部自然变成平坦，那么你可能选了一台太小的车架或太短的龙头。胸部保持胸部不在紧缩的情况，就如同你上下楼梯时一般自然，紧缩的胸部会因为扰乱横隔膜而影响到呼吸，使得能量转换的效率降低。呼吸爬坡时才需大口供氧，放弃你平时用鼻腔呼吸的习惯。大口呼吸能让更多的氧离子进入血液，减轻肌肉的供养匮乏和酸胀感。不过，切忌大口呼吸不等于连喘粗气，必须在持久的节奏下一下一下的进行，要做到节奏均匀、吸喘有力。

一旦出现腹疼、嗓子干裂的症状立刻调节呼吸频率，总之要在自己能接受的踏蹬频率下尽可能最大限度吐纳空气。手肘保持手肘略为弯曲，当腿部向前出力时，手部可以平行的往后拉同时出力，这会让你的全身同时有效率的作动；站姿踩踏时，手拉的动作变成往后上方，并且配合脚部往下踩踏的力量作单独轮流出力。臀部臀大肌是人体最大的肌肉，并且延伸至大腿后肌，以坐姿爬坡时若能运用到此处的肌肉便会更有效率，出力的感觉是与你由椅子上紧靠腿部力量准备站起来时的感觉类似，在单车上要做到这样的出力则必须注意到回转后勾的动作，但必须配合坐垫高，以免伤及脚后跟的肌腱。

三、车辆装备事实上，爬坡的训练是没有秘诀的，但单车在爬坡的路段是考验实力最佳的时刻，在爬坡时，每个骑乘者的条件皆于平等，大家的力量、心肺功能在此表露无遗，而爬坡骑程的训练过程中肌肉力量及心肺功能，更是必须按部就班的去建立，这与使用齿轮比的轻或重、踩踏回转的快或慢、训练路线的陡或缓.....都有着绝大的影响关系，但是在爬坡时利用以上因素作为检测，能够帮助你的骑乘建立在一个良好的基础。

第九编 辅助骑行装备之我见

如果你刚刚接触骑行活动，属于菜鸟级人物，这篇文章仅可以略读一遍，不一定将下述物品一一购买。如果你已经拥有 1000 公里以上的单车经验，又想在周边畅游下去并且爱好、定位于逐步提高自身的骑行水平，那么本人的文章你可以作为参考。在冬季这个骑行淡季，花些时间购买辅助装备，以备明年和风尚伴之时荡骑自然之境。下文所提到的装备，非教唆大家一次性购买到位，逐步研究配置、实践得出真知、寻求适合自己户外习惯的装备才是我写这篇文章的本意。

1、头盔出去骑行连个头盔都没有，连起码的安全无法保证，所以头盔的配备至关重要。我国是世界第一自行车大国，但百分之 99.99%的人骑车不配戴头盔，欧洲国家骑自行车在公路上行使，必须配戴头盔。为什么？因为大家平日上班下班，已然习以为常。我们外出骑行不比平常，动辄 100 公里、多则数日旅行，所以我个人认为尽头盔应该购买，而且有能力尽可能买好的。这个钱不能省，毕竟脑袋就一个。自行车专用头盔，采材料很轻的 PU 或保丽龙材料，帽上有排热通风洞；配戴时，前额要下压戴齐眉，因为大多数单车的摔车事故人会向前翻滚，前额容易着先着地，帽沿起部分保护作用；帽沿线配在下巴后，可调整至约脖子与帽带约一手指距离（即舒适又不脱落或晃动）。市面上所售自行车盔多为 13

孔、19气孔、23孔.....孔多必然安全性降低，孔少未必透气性不好。一个透气孔设计合理的头盔，无论从重量、价格、做工来说都会与众不同。强调一点，如果你预算不足，头盔一定要买坚固的，哪怕它是一次性的都可以，至于外观，是另一回事，头盔离开安全性那就是一个硬邦邦的瓜皮帽！

2、气筒我以前单车旅行随身带一个便携的小气筒，不锈钢的，不过是国产货，质量不稳定，虽然初期用起来还可以，但毕竟不是只用一次两次，万一该用的时候坏了可就麻烦了。现在用的是一个塑筒的，重量很轻，法嘴/美嘴互换，随身携带小巧玲珑。不过，我觉得最好有气压显示的才好，筒身材料金属的也不错，不会老化，并且有一定的强度。推荐 **GIANT** 的便携气筒，铝合金筒身，法嘴/美嘴互换，绑定车斜梁上，摘取方便。

3、骑行服对于骑行服有一点比较重要就是：大小！我个人觉得用不着每次都穿，毕竟大部分的设计目的都是为了减小风阻或是统一视觉。不过准备一套的价钱不菲，另外透气性也是需要考虑的。骑行上衣在辅助装备中并不十分重要，上衣只要舒服透气、不影响动作即可。至于骑行短裤的重要性，本人已经在《车座调节好方法——让 **PP** 舒服一点》一文中阐述过了，这里不再浪费资源。另外说明：有些人很注重风阻，实际上是多余的。没经过训练、姿势不对，给你最低风阻的衣服车子你还是觉得风阻太大，所以装备就不要买那么专业，虽然专业的看上去很酷！但你真的有必要把大把大把的银子都花在外表上嘛？骑着上千上万的车，穿着上百的装备，小心翼翼，连原来的水平都发挥不出来。

4、手套骑行手套可以使我们长时间握把手防止流汗手滑、跌倒时手着地时多一层保护，手心处有加厚处理、部份手套手背处有毛巾布材料，可机动擦汗(冬天擦鼻涕)。我有一付 **fox** 半指手套，近期想买一付全指的。毕竟冬天的骑行活动不多，预算不够的朋友半指手套基本上够使了。不过，手套对于骑车的来说要耐磨，要购买单车专用手套；大小一点不能错，本人必须亲自试戴；质地不能用太过松懈，否则会随着使用次数的增加而变大。手套要买好的，否则摔一回就刮了。

5、自锁脚踏+自锁鞋有这个意向的朋友，要先考虑经济因素才能购买，还要考虑到各个品牌的价格和质量差别以及个人的蹬车习惯。卡式鞋底可与踏板完全卡紧，使脚踏板所产生的力道完全反应到车上，另脚会固定置放在正确位置，不任意滑动，可增加踩踏效率。不过，有些朋友很不喜欢自锁鞋，摔说会妨碍脚掌活动，影响平路徒几步，而且摔跤时穿自锁鞋很可怕。仁者见仁，智者见智。关于自锁，我觉得如果是真正的比较大坡路，还是有必要备一双的，不过对于我们工薪阶层来说，一付脚踏+一双自锁一下拿出来还是均衡利弊，毕竟不便宜。

6、头灯或车灯，一般登山用的头灯只要能装绑在把横上都可以使用，再说野营的时候还可以当手电筒，一举两得。其实使用的时间我并不十分在意，主要是比较关心灯泡的寿命和原装灯泡的购买情况，原装灯泡一般都比一般的国产灯泡亮很多（大约 **70%~200%** 之间，主要是因为灯泡里加入了一些惰性气体，比如氩气等），原装灯泡一旦坏了换上普通灯泡性能就肯定大打折扣，再加上骑行时头灯一直在使用，灯泡是纯电阻的用电器，发热量会大的惊人，很有可能在长时间不间断的使用中烧毁。因此如果原装灯泡很难买到的话，我不建议大家购买昂贵的头灯。用作照明引路的头灯必须具有照明穿透性，普通国产的 **LED** 头灯只能短距离光面积照射，只能起到光源的作用。如果真的要夜行的话，不管头灯还是车灯是要买一个的，安全行车最重要嘛！

7、背包我有一个 **OZARK**（奥索卡）的专业骑行登山包，外带防雨罩，背上去很舒服。不过是 **30L** 的，比较大，适合中途旅行，象这样近途的越野用不上那么大空间，所以建议大家买一个小一点的（当天去当天回，顶多 **25L** 就够用了），要求：首先是要防水（里面要放相机。怕水的）；其次结实耐磨、分层多（便于条理，可以快速找到要找的东西）；再次背包腰带部位要软，长距离弓身骑行背部不能选择钢架结构；最后要选择具有外挂头盔、衣物的功能，以便及时更换着装。其实腰包、三角包、坐垫包配合有容纳物品专栏的骑行服也可以的，只不过不能盛放过多的 **FB** 物资。另外说一点：反光条在夜晚的时候确实很有

用，不仅包上的如此，我车上的反光件（车轮辐条上的侧灯、脚踏上的灯以及座管后面的尾灯）在夜晚的时候，有光照过来的时候十分醒目，象灯一样！有的 NIKE 运动鞋上的反光件，外衣上的反光条都是为夜晚户外运动设计的，对于我们骑行爱好者来说最为有用。提示：长途最好不要背包，哪怕设计再好的背包也不要背，会累死人的。最好绑在车后架上。骑车如果一定要带东西的话，除了后架，最好就是弄个腰包，或者骑行服的后兜里面可以放些手机钞票之流。

8.地图：我们越野出游一般都是离开城市到郊区去，对于有些离城市比较远的地方，一般城市的地图是不包括的，就算有的话也很粗略。如果去荒山野岭最好去弄个卫星地图或者带地图显示的 GPS，一般地图就算了不会标明。不过有一种给司机师傅专用的行车地图，上面注明了村落间的十几公里数很是实用，可以参考。另外，我搞到过移动通信公司在郊区建布传输信号基站用的地图，上面公里数等高线一应俱全，非常值得推荐。

9、码表西方国家以码为计量单位，所以码表又称计量表。一般车友所装的码表，多以测量平均时速、总里程为主要目的。大部分码表有单车趟里程、累计里程、单趟平均公里数、单趟最高时速等功能，可测各种状况下的骑乘状况，作为未来骑乘效率参考。个别产品也有消耗卡路里、平均海拔爬升等计量功能。低档产品 40 元到 80 元左右，高端无线码表（例如猫眼系列）集中在 300 元到 500 元之间。码表主要是通过车轮磁点与磁石的感应而测出轮圈行使的频率，进而引发一连串计算功能。西门子新出的一款手机中，收集了手机通讯、里程测量、平均时速、心跳频率等一干功能，且配合专用卡槽能装在车把上、或系于手腕间。很值得购买，不过价格也让人望而却步。码表的购买不必及早出手，待骑行一段时间，对自己能力有了一定掌握后再进行选购。推荐希格玛 60 元的那款，容易安装，四功能，显示部分可以随手卸下携带。

10、安全其实这不能算是物品，只能算是问题。就是如果大家是多人出游还好，如果是一个或者两三个朋友一起出去，安全问题便出现了：碰到坏人抢劫行凶怎么办？一不着村，二不着店，硬拼肯定是拼不过的了，报警也要一定时间警察才能来，况且自己所在的方位都不好分辨，对方又比自己熟悉地形.....其实不用操心太多，大多数时候不要硬拼，但是记得，硬拼的话解决问题一定要快，30 秒之内要是还不行就跑吧。另外，骑行全队的首尾衔接可以考虑买一部对讲机。

第十编 正确的骑行呼吸——调节你的供氧能力

以前老听到抱怨：“爬坡我腿部不累，就是喘不过气来.....”事实上大部分骑行者并非喘不过气来，而是呼吸的带氧量不足以及时补充肌肉的耗氧量，致使引发蹬坡时头晕、口干、虚汗的症状。这里，本人无法改变你的体力，但能从呼吸方法给予提示一二，希望大家能合理采纳。

一、健康呼吸理论呼吸这里面的学问可大的很，真要去讨论、研究可不是那么容易，不同的运动就有不同的呼吸特点。而一些好的呼吸方法也需要去养成的。为什么要注重呼吸呢？人与自然灵气的结合点就在这里！气功的东西我不懂，但人没气了一切都别谈。同样的两个，吃同样的饭，为什么一个跑 10 公里就累的不行了，一个跑了上百还在继续。原因就是出在这里，能量转化的效率高低与呼吸密不可分！简单的说来就是只有充足的供氧，才能保证最彻底的物质氧化释放能量！肌肉动动的能量来源于肌肉中储存的 ATP 物质，但这 ATP 的量是相当的少的，只够提供 8 秒钟左右的消耗，当用完了之后，血糖会被转化为 ATP 来再供肌肉使用，但这里面就出现了一个问题，氧的充足与否，氧不够的话，大量的血糖只会产生出相当少的 ATP（还有其它途径转化为 ATP）。所有，合理的呼吸方式带来的大量氧气对于我们骑行冲顶尤为重要。

另外，呼进的东西是对肺泡有刺激。空气污染，灰尘，细菌等等都会对肺造成伤害。流鼻涕也是一个典型的呼吸道感染的症状。你迎风骑车，冷空气直下呼吸道、肺腔，对呼

吸道是有些反映。可以考虑用鼻进行助呼吸。不要血盆大口，张个小口就行了。鼻毛、鼻腔对空气有过滤作用，也可以暖化空气。这样呼吸道不会受到刺激。

二、骑行呼吸经验，关于自行车运动呼吸同样重要。以前，我一上来喜欢快骑，快到一定的距离之后就很容易出现腹痛，后来得出的结论就是呼吸造成的，外界空气有部份进去与肠胃混合所致。于是有一段时间我特别留意用肚子来呼吸而不是用胸，结果就好很多了。骑行时用口呼吸是对的，尤其是爬坡，你想不用口也不行。但本人并不是让大家吃饭早点后立刻大口呼吸冷空气，只是告诉朋友们如果在平路上骑行，鼻腔正常呼吸可以满足，那就不用大口喘气。而且，我所指的平路用口呼吸，是在口鼻向下、避开风头，自动收缩腹部的前提下进行的。对于上坡时，需要大口供氧，尽可能地把口与鼻都用上（不用就等于浪费了），如果是天凉的时候，建议先让身体暖起来一下后再出外。嘴口自然张开就行了，舌头可以适当的上卷，有助于加热气体。

呼吸小贴士：无论是何种情况（那怕你是在念经），呼吸最忌的就是没有规律。

三、在一些“死亡骑行”，高山症状反应会扰乱你的正常呼吸节奏。爬 4000 米高度，嗓子红肿、扁桃体肿大、头晕脑涨是很正常的现象。原因很简单：空气稀薄，要加强呼吸来供氧气。这时，在必要的夜晚药物调理下，白天在鼻腔里涂一些凡士林油是非常有效的方法。冬季骑车更要注意保暖。

第十一编 两天的短途单车出行范本

先说说什么是骑行，它和上班骑车不一样，需要一定的耐力和技巧才能完成。我认为凡是超出你平时骑行距离或骑行时间超过平时，都算骑行，骑行跟你一般上班骑车不同，平时骑车你几乎是习惯性的，所有情况都轻车熟路，不用想就可以完成，而且也不怕坏车，这沿途的修车点都烂熟于心了。可长途骑行就不行了，几乎所有的东西都是未知的，除非有人指引，或你以前走过，可那也不行！你又不是经常走，维修改造的路况和以前可能会不一样。所以，需要以下准备：

一、详尽的计划好的计划太重要了。首先看地图找路线，算大致距离，看看途中路过的大的村镇，及村镇之间的距离，这决定你的休息补水和进餐，决定你出发时的负重，路线中山路中的上坡路段最好不要超过整个路程的 1/4，经验告诉我，那已经是我的极限了！经验还告诉我，在夏季每 30KM 要大约消耗一瓶普通矿泉水。

二、检查车辆

1、检查刹闸：刹线松紧合适，接头完好，无断丝；刹皮磨损情况不严重，有足够安全厚度；刹把回弹有力，刹力适中，刹把的刹车行程合适。

2、检查车轮：圈不歪，没有裂纹；轴无匡动，转动顺滑；胎压正常、不隆不跳；两轮走线保持纵向一条直线

3、变速：变速换挡灵活快速到位；链条转动润滑；

4、车把：没有刹车点头现象，头碗无匡动，转向灵活。

三、收集物资

1、车子检查完毕。下一步就是决定你要带的东西，补带换带工具、气筒、必备，备带选带，进山没有人救你，主要靠自己，必须逼迫自己学会补胎换带的方法，否则必须结伴而行。

2、喝的水非常重要，建议多准备一瓶水出发，因为早饭已经喝了大量的水，一瓶水足可以应付到你碰到的第一个补水点，第一个补水点一般设置在距离出发点 30KM 处，食物可以只带一些零食，主食沿途补充。药方面：创口贴、补液盐、藿香正气水（防止中暑）就行。

3、现金的携带最重要。老乡基本上分两类：要么纯朴老实；要么认钱不认人。沿途一旦发生不测，拥有现金可以起很大作用。不过，单车出游先进携带也不易过多，更不能露财，以免不法歹人起恶意。

一、行提示

1、出发前一天晚饭多吃富含蛋白质，维生素的食物，为第二天积蓄能量，它决定你出发后头 30KM 内的状态。可以睡觉了，安稳充足的睡眠太重要了！早饭必须吃，还要吃好，仍然以富含蛋白质，维生素的食物为主，它决定你 50KM 内的状态。

2、出发了，计划结束了吗？没有，计划将贯穿你的骑行全程，开始的速度不宜太快，早饭要消化，还要热身，在 20KM 后就可以发力了，但到你计划的第一个补水点一定停下来补水休息，千万不要因为爽就省掉了，这是维持好状态的保证，第一个补水点一般在出发后 30-40KM 处。

3、在骑行中，密切注意身体的变化，每隔 15 分钟左右喝两三口水，在平路尽量保持匀速前进（一般 25KM/H 左右），轻松、高频率、中等速比。在爬坡的时候采用先放松后紧张原则，就是先放松爬坡，待腿步肌肉适应了，此时加力爬坡会很舒服，注意根据坡度和自己的体力情况变换速比，还是尽量保持低速比，减轻膝盖的压力。

4、到坡顶时下车休息，喝水和补充食物，食物还是以易吸收，高热量为主（比如巧克力（热量大），香蕉（易吸收，还有 VC）），在下坡前加穿衣服，或干脆把汗湿的衣服换掉，防止下坡时身上的汗液蒸发，带走身上的热量，在 80KM 的时候需要停下来休息吃饭，不要太饱，一碗面食即可。

5、在骑行的最后阶段，依然要放松骑行为主，这样下来全程是顺畅的，达到了锻炼的目的，心情还特别舒畅。

补充：不到当天的休息睡觉的地点，途中的吃饭不能喝酒，这会严重影响当天剩余的骑行！