

青少年骑行俱乐部 骑行俱乐部 南京华恩兄弟

产品名称	青少年骑行俱乐部 骑行俱乐部 南京华恩兄弟
公司名称	南京华恩兄弟国际旅行社有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市秦淮区永智路6号中国云计算创新基地B栋212-1室
联系电话	18913811881 18913811881

产品详情

食物补给

骑单车旅行耗费体力极大，吃是非常关键的一件事。长途旅行通常可在沿途的超市内补充食物，一般大型超市附近也都有饭店或快餐厅。若几人结伴同游，也可以自己开火煮饭，此时携带的炉具及炊具应以坚固、耐用及轻便为原则，沿途可多补充新鲜蔬果。

此外，随身背包要常备巧克力、牛肉干等零食，适时补充体力。骑行中若以每小时20公里的速度行进，青少年骑行俱乐部，大约每隔15分钟应补充一次水分。当感觉疲劳时，嘴里含无核话梅、陈皮等酸味小食品可在一定程度上缓解疲劳。

5补充水分

无论气温有多低，补水是必须的，很重要。自行车运动是一种耐力运动，排汗量很大，需要大量补充水分，而普通的骑行水壶就显得容量不够了，因此，再长距离骑行中一定要带够水，用水袋是最好的办法。(蜂蜜水，稍加盐)

6补充能量

长距离的骑行使得车手很容易耗尽体力，而这种状态下，人的胃口是很差的，基本上不想进食，所以需要一种特殊的食品来维持体力，因此能量棒成了首选，而其中最好最有效的莫过于美国的宝德能量棒，它是美国国家自行车队，铁人三项，和中国登山队的必备装备。

7保护装备要齐全

因为头盔能有效降低摔下车时发生脑震荡的几率，所以美国保险条例中规定骑车必须戴头盔，否则发生意外无需赔偿。但在我国，骑车者很少能注意到这一点

新手户外骑行注意事项 1注意时间的选择

在春天，早上的气温一般很低，雾气比较大，空气中的杂质也比较多，骑行俱乐部，这时候并不适合我们出行;太阳出来，雾气散尽，气温有一定的回升，此时才是比较适合骑行健身的时候。如果遇到下雨、大雾、扬沙的天气尽量停止出行活动，骑行俱乐部在哪里，以免着凉或患呼吸道疾病。(早晨8-10点)

2注意避风

春季风沙多，气候干燥，骑行俱乐部报名费用，因此，我们在骑行时时肢体luo露部分不易过多，以防春风诱发关节疼痛和皮肤皴裂。(可以涂抹甘油等)同时，要学会鼻吸口呼的呼吸方法，迎风骑行时尽量佩戴能遮挡风沙或灰尘的脖套，以免呛风、灰尘侵害诱发bi炎等呼吸道疾病

青少年骑行俱乐部-骑行俱乐部-南京华恩兄弟(查看)由南京华恩兄弟国际旅行社有限公司提供。南京华恩兄弟国际旅行社有限公司位于南京市秦淮区永智路6号中国云计算创新基地B栋212-1室。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前华恩兄弟在教育、培训中享有良好的声誉。华恩兄弟取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。华恩兄弟全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。同时本公司还是从事小小骑士夏令营，小小骑士冬令营，小小骑士车手营的厂家，欢迎来电咨询

。