

تشکر و قدردانی

سپاس خداوند متعال را که توفیق نگارش این کتاب را به من داد و با تشکر از دوستان گرانقدر، آقایان: داود ناصری، فرحوش پوریوسفی، جلیل افتخاری، محمدناصر ذهبیون، مهدی رشیدخان، آرش حیدری و خانم تهمین ساجدی که با راهنماییهای خود در رفع اشکالات کتاب کوشیدند. از مربی گرامی آقای ماشاء... امینی سرور نیز که طی سالیان متمادی آموزش این جانب را به عهده داشتند، سپاسگزارم. از استاد ارجمند آقای غلامرضا جباری نیز سپاسگزارم که پیشنهاد اولیه تهیه این کتاب از ایشان بود. همچنین از مادرم که همیشه و در همه حال مشوق من بوده‌اند، سپاسگزارم.

فرهود پوریوسفی

فهرست

۶	مقدمه
۷	۱- تاریخچه و تشکیلات
۱۰	۲- اجزای دوچرخه
۲۵	۳- انواع دوچرخه
۲۹	۴- پوشاکها و ابزارهای دوچرخه‌سوار
۵۰	۵- نکاتی که هنگام خرید و تنظیم دوچرخه باید رعایت شود.
۳۲	۶- نکاتی که هنگام دوچرخه‌سواری باید رعایت شود.
۳۵	۷- دوچرخه به‌عنوان وسیله نقلیه
۴۱	۸- تعمیر و نگهداری دوچرخه
۴۴	۹- اصطلاحات
۵۱	۱۰- نرمشهای قبل و بعد از تمرین
۵۶	۱۱- مسابقات دوچرخه‌سواری
۶۴	۱۲- گشتهای دوچرخه‌سواری