

<<攀岩>>

图书基本信息

书名：<<攀岩>>

13位ISBN编号：9787500937746

10位ISBN编号：7500937741

出版时间：2010-5

出版时间：人民体育

作者：奈杰尔·谢泼德

页数：159

译者：康华

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<< 攀岩 >>

内容概要

最快的途径，掌握攀岩技巧，附带30分钟教学DVD。

循序渐进地教学指导，配合栩栩如生的图片，引导你入门，并提升攀岩技巧。

完整、综合的DVD教学片演示关键的攀岩技巧，灵活应用实时和静止画面，以及慢镜头技巧。

阅读·观看·实践。

<< 攀岩 >>

作者简介

作者：（英国）奈杰尔·谢泼德（Sheperd.N.）译者：康华

书籍目录

怎样使用本书和所配DVD为什么攀登？
努力吧！

攀登的益处 提高你的技巧 传统攀登 运动攀登 抱石 到达岩壁 沙岩 砂岩 山区岩壁 石灰岩 花岗岩器材准备 完备的装备 个人安全装备 攀岩鞋 绳索 绳结 保护器材 保护系统的设置 好天气的着装 坏天气的着装 背负你的器械开始攀登 平衡和移动 使用手点 在岩壁上移动 手点和脚点的使用 挤胀式和炯囱式攀登 岩石边缘和俯角攀登 靠背式和大字形攀登 连接保护技术 下放技术 不应该做什么去哪里 向导书和难度定级 携带装备 领攀第一段路线 放置岩石塞和机械塞 放置扁带和快挂 收绳保护 使用单一保护点 使用多个保护点 领攀第二段路线 绳降 绳降安全 运动攀登的下放 顶绳和底绳系统 双绳技术 简单问题的处理进一步 热身 提高耐力 提高肌肉力量 竞技攀岩 抱石技巧 连接高强度动作 无保护攀登 开阔攀登视野网络资源攀登术语索引最后

章节摘录

插图：根据不同类型的攀登和自身的攀登能力，选择不同类型的攀岩鞋。

当具有一定的攀岩经验后，你就能够比较容易地判断何种类型的攀岩鞋适合你。

确认选择一双适合于自身攀登能力的鞋。

一些攀岩者穿着很紧、柔韧性很好的攀岩鞋，这样他们就可以更好地感觉到岩石表面。

这种攀岩鞋能够帮助他们更为精确地使用脚部。

但是，对于刚刚接触这项运动的人而言，则是不必要的。

刚开始攀岩的时候，你可以选择使用一双结实舒适的鞋，当攀登技巧得到提高，并能够感觉到岩壁表面上微小的差别后，再去选择一双柔韧性好，但不要太紧的鞋。

一些攀岩鞋更适合于特定类型的攀岩。

当要进行连续几个小时的多段攀登时，较为柔软的鞋就不适合。

长路线建议使用更为舒适的攀岩鞋，既要贴脚，又要保留一些空间。

当进行单段极限攀登时，所穿的攀岩鞋只在攀登中使用，不要穿着时间过长。

当休息或保护同伴时，可以将其脱掉。

<< 攀岩 >>

编辑推荐

《攀岩》：休闲体育丛书

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>