

图书基本信息

## <<攀岩>>

### 内容概要

攀岩是一项充满刺激和冒险的运动。

近年来，这项新兴的运动深受广大爱好者的欢迎。

本书由经验丰富的攀岩运动员和教练员执笔撰写，对攀岩运动的训练提供了详尽的、阶梯式的指导。

对于初学者，本书详细地讲述了该从哪一步做起，下一步如何继续；对于有经验的运动员，提供了更多的技巧性的指点。

此外，本书对攀岩运动的安全问题提出了可操作性很强的建议。

书中所有的训练步骤，都配有精确而漂亮的插图和照片。

对于初学者，本书是实用的工具书。

对于有经验的运动员，它也是有价值的参考书。

## 作者简介

加斯·黑廷很早就参加攀岩和其他冒险运动。他有20多年的教学经验，在攀岩和登山技巧方面训练了无数的年轻人。

加斯已多年担任南非登山乐部竞技攀登、训练和安全委员会主席一职。他密切参与了登山发展信托公司的组建——已认证的南非全国登山训练机构。

作为非常成功的《攀登者手册》和《世纪顶级攀登》两本书的作者，加斯现任绳索攀登训练中心训练顾问攀登经理，该中心位于南非比勒陀利亚附近。

<<攀岩>>

书籍目录

- 1 攀岩运动简介 游戏与风除，对各种攀岩的介绍——从“安全”的抱石到无绳自由攀登。
  - 2 选择装备 攀登鞋、安全带、镁粉、绳子、头盔、铁锁和许多其他攀登装备的基本知识——以及中何维护它们。
  - 3 了解绳子 你所需要知道的关于绳子的一切——从基本安全步骤到最结实最合适的绳结。
  - 4 攀岩技巧 发展的韵律的运动方式；将脚、手、身体位置和平衡的使用正确结合；呼吸和休息。
  - 5 领攀 第一次如何领攀——知识、技巧和需要的经验——领攀人的特殊职责。
  - 6 绕绳下降、后退和紧急情况 学习在紧急情况下绕绳下降以及它的乐趣；向下攀爬和侧移；基本紧急救护措施。
  - 7 攀岩训练 指导训练和为攀登特别设计的训练计划，以及如何避免训练中的运动伤害。
  - 8 路在前方 如何开始攀登，无论在室内还是室外，和其他攀登者会合；一些最佳攀登地点。
- 联系地址术语表

章节摘录

书摘 插图

#### 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>