

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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《攀岩》

## 内容概要

《攀岩》附带实景DVD教学录像，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，以及慢镜头技术。

# 《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。一些攀岩鞋更适用于特定类型的攀岩。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。

编辑推荐

《攀岩》：休闲体育丛书

## 精彩短评

- 1、全彩页，每页都有指导性评论，开头部分照片还做了标注。好像有人亲临指导。但没有详细的身体素质锻炼的方法和训练技巧。只有实战的简单指导。随书盘还没看，至少书是如上情况。对攀岩有兴趣的初级，可以作为指导书看看。
  - 2、该介绍的都介绍到了，都是图文并茂而且对照DVD，很容易理解学习。只适合初学者，入门用。
  - 3、书很好，DVD为什么没有？
  - 4、有特点，新颖，光盘更重要！
  - 5、对喜欢攀登的朋友来说，这本书算得上是经典的教材了。彩图，说得很详细。
  - 6、长知识，很好的一本普及书，太难的动作不敢尝试。
  - 7、书的质量很好，印刷很精美，全是图片，还配有碟片供学习，感觉还不错，正版书。
  - 8、就当了解一下这运动
  - 9、非常好的一本专业书，写得非常好
  - 10、非常棒的入门教材。。全彩图。。。不错不错。。
  - 11、效率非常高
  - 12、DK出版社的书，内容还行，但拿到手的书像是旧的。
  - 13、实用性很强，照片很多，适合新手入门
  - 14、很好。但不敢去参加。
  - 15、刚收到书，拿到手里才发现是DK书，对内容就想到期待了。照片示范非常明了，印装也都不错。光盘还么顾上看，不过相信DK图书的品质。剩下的就是好好学习，刻苦练习了。
  - 16、不错，很超值啊，值得购买，攀岩书里面难得的入门书
  - 17、内容简洁明了细致一看就懂一学就会，值得推荐
  - 18、彩图，而且写得非常细
  - 19、一本传统攀岩的大图guidebook 关于锻炼方法和竞技攀岩的内容说得很少
  - 20、不错的攀岩入门书，图文并茂，读起来比较轻松。
- 野外攀岩介绍的比较多，对于人工岩壁的技术练习介绍的比较少，对于我这种特别初级的人来说，实用的内容不算太多。
- 21、讲得不错，我选择hiking
  - 22、不错，有些实用的东西，但是还不够专业
  - 23、看看书可以对攀岩有初步但全面的了解
  - 24、比较不错、是本好书，值得看看
  - 25、書本對知識點描述詳細，有詳細配圖，部分還有DVD視頻示範。適合初學者從0開始。也適合中級愛好者溫故知新和技術提升！
  - 26、图文并茂，还有30多分钟的DVD视频。内容涵盖方方面面，但不够详细。能够让初学者对攀岩有个整体概念印象，当然真功夫还得到岩场苦练，面对面向高手学习。
  - 27、还好 内容较少

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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)