

《攀岩寶典》

图书基本信息

书名：《攀岩寶典》

13位ISBN编号：9789866152429

10位ISBN编号：9866152421

出版时间：2012-4-1

出版社：大都會

作者：Garth Hattingh

页数：96

译者：馬克

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

《攀岩寶典》

內容概要

整裝待發，向地心引力和超越恐懼的臨界點出發！

攀岩是一項考驗著體能和心理障礙的極限運動，一方面要承受著地心引力加諸在身上的負荷；另一方面也必須克服人類與生俱來對於高度的恐懼，但種種向極限挑戰的刺激，也正是這種運動的迷人之處。

不過，千萬不要輕忽了這項運動的專業性，在踏出你的第一步之前，這本「攀岩寶典」絕對是你邁向頂峰的推手！

書籍目錄

1. 攀登運動簡介
2. 選擇裝備
3. 認識繩索
4. 攀岩技術
5. 先鋒攀登
6. 垂降、撤退和緊急狀況
7. 攀登訓練
8. 挑戰未來
9. 攀岩字典

《攀岩寶典》

编辑推荐

中華民國搜救總隊 總隊長 呂正宗 中華民國攀登協會 理事長 張以青 中華阿魯巴登山協會
理事長 張 方 聯合強力推薦！

《攀岩寶典》

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