



· 休闲体育丛书 ·

时尚
TRENDS

攀岩



附带实景 DVD 教学录像

[英] 奈杰尔·谢泼德 著

康华 译

人民体育出版社





休闲体育丛书

攀岩

人民体育出版社

图书在版编目（CIP）数据

攀岩 / （英）谢泼德（Sheperd, N.）著；康华译.

北京：人民体育出版社，2010

（休闲体育丛书）

书名原文：Climb

ISBN 978-7-5009-3774-6

I. 攀… II. ①谢… ②康… III. 登山运动—基本知识
IV. G881

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第214178号

*

人民体育出版社出版发行

北京盛通印刷股份有限公司印刷

新华书店经销

*

889 × 1194 24开本 6.75印张 130千字

2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷

印数：1—8,000册

*

ISBN-978-7-5009-3774-6

定价：45.00元

社址：北京市崇文区体育馆路8号（天坛公园东门）

电话：61751482（发行部）

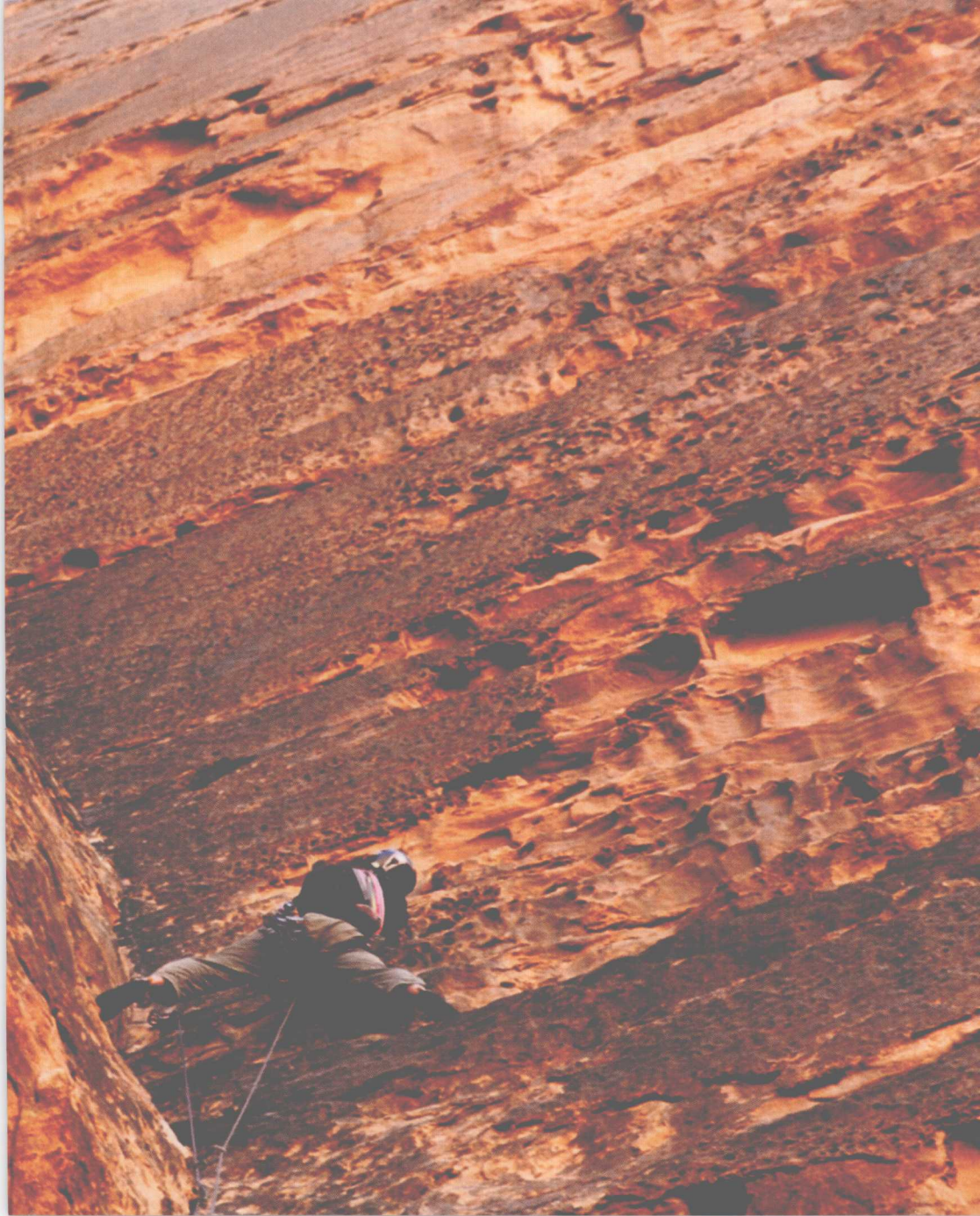
邮编：100060

传真：61751483

邮购：67118491

（购买本社图书，如遇有缺损页可与发行部联系）







目 录

怎样使用本书和所配DVD	10	个人安全装备	44
为什么攀登?	12	攀岩鞋	46
努力吧!	14	绳索	48
攀登的益处	18	绳结	50
提高你的技巧	20	保护器材	54
传统攀登	22	保护系统的设置	58
运动攀登	24	好天气的着装	60
抱石	26	坏天气的着装	62
		背负你的器械	64
到达岩壁	28	开始攀登	66
沙岩	30	平衡和移动	70
砂岩	31	使用手点	72
山区岩壁	32	在岩壁上移动	74
石灰岩	34	手点和脚点的使用	76
花岗岩	36	挤胀式和烟囱式攀登	78
器材准备	38	岩石边缘和俯角攀登	80
完备的装备	42	靠背式和大字形攀登	82

连接	84	双绳技术	122
保护技术	86	简单问题的处理	124
下放技术	88		
不应该做什么	90	进一步	126
去哪里		热身	130
	92	提高耐力	132
向导书和难度定级	96	提高肌肉力量	134
携带装备	98	竞技攀岩	136
领攀第一段路线	100	抱石技巧	138
放置岩石塞和机械塞	102	连接高强度动作	142
放置扁带和快挂	104		
收绳保护	106	无保护攀登	144
使用单一保护点	108	开阔攀登视野	146
使用多个保护点	110		
领攀第二段路线	112	网络资源	152
		攀登术语	154
绳降	114	索引	156
绳降安全	116	最后……	160
运动攀登的下放	118		
顶绳和底绳系统	120		



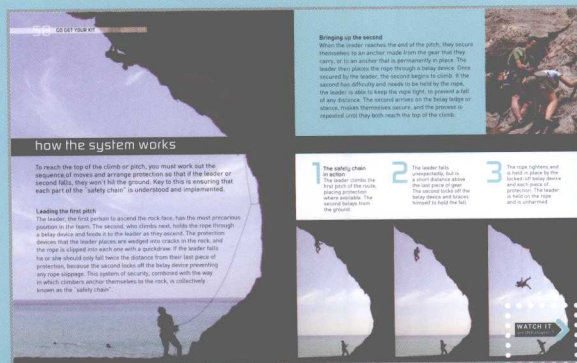


怎样使用本书和所配DVD

这本攀岩教材和所配DVD，是为了激励你攀爬自然岩壁而设计制作的。DVD影片提供了清晰适时的画面，书中则有更多描述关键因素的分解图片。

使用本书

第一次到岩壁上进行尝试，会使人感到恐惧。本书解释了攀岩者所需了解的所有事情，并能保证其在攀爬中的安全，以及确立自信。书中的内容，可以参考DVD中的相关镜头。

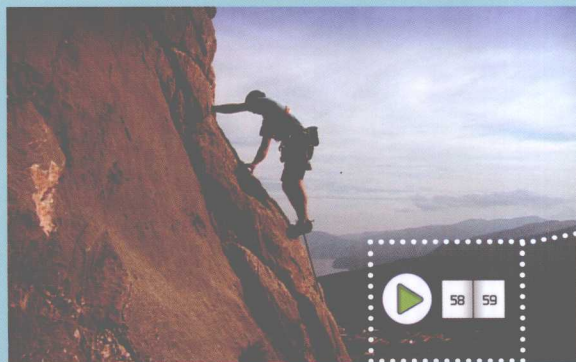


参见影片

当你在书中看到这个标志时，请在DVD影片中查看相关章节的内容。

使用DVD

DVD影片通过镜头和图片，演示了书中所讲到的关键技术
的各种细节。使用DVD中的主菜单，观看各个章节，学习
在影片中所教授的内容。



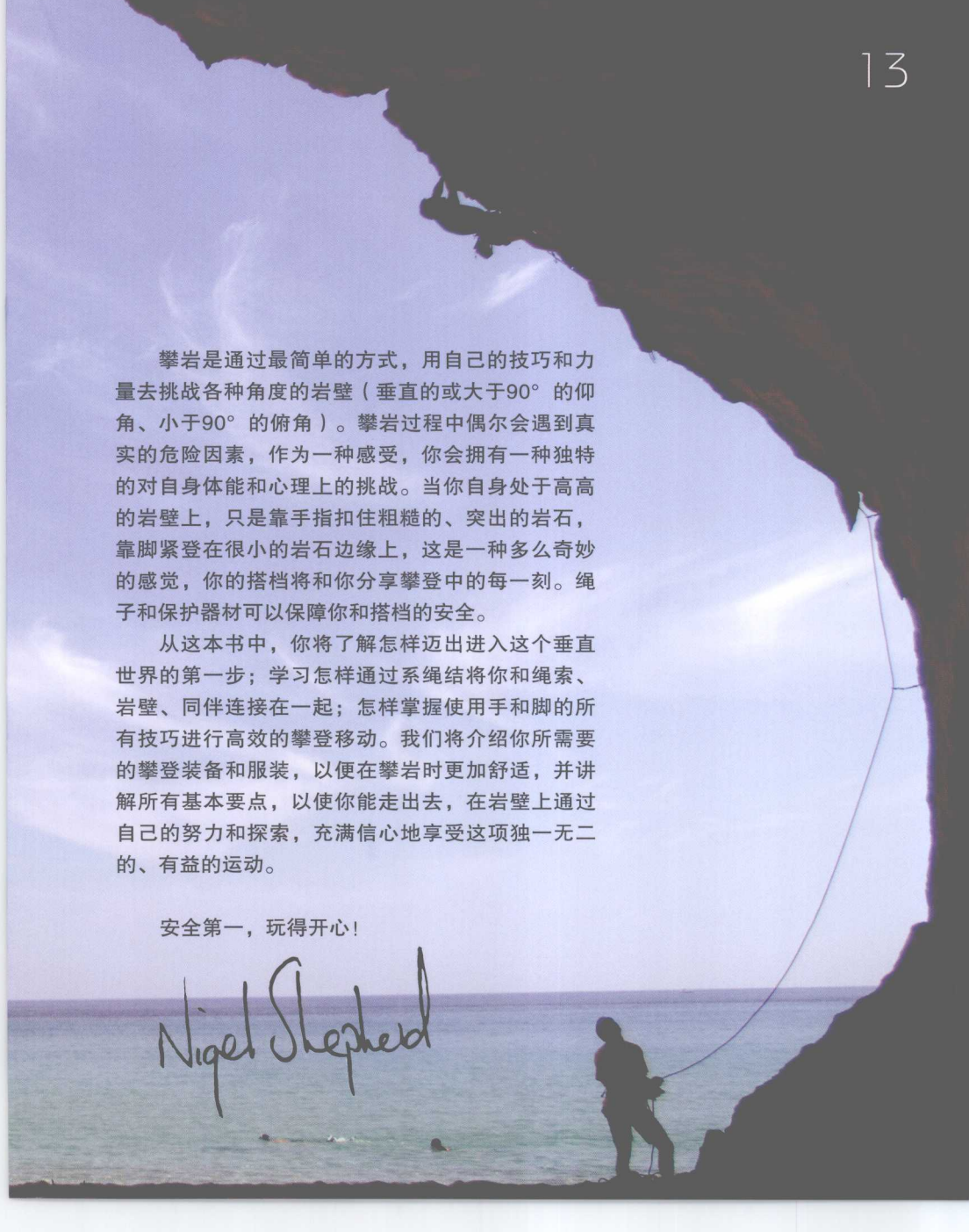
参阅教材

当你在影片中看到这个标志时，请参阅书中相关的部分。

12

为什么攀登？



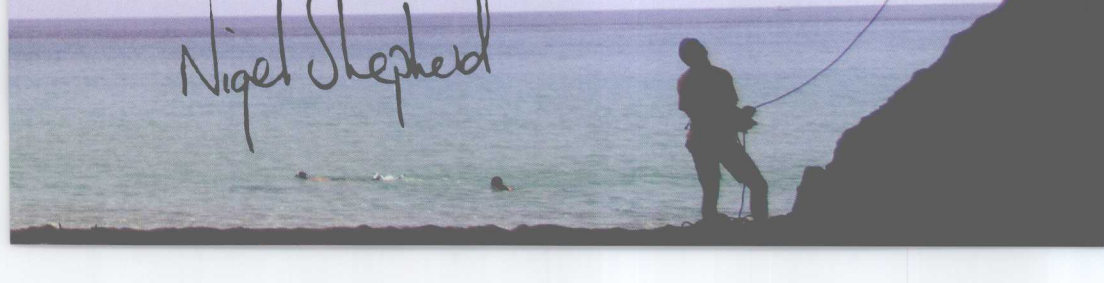


攀岩是通过最简单的方式，用自己的技巧和力量去挑战各种角度的岩壁（垂直的或大于90°的仰角、小于90°的俯角）。攀岩过程中偶尔会遇到真实的危险因素，作为一种感受，你会拥有一种独特的对自身体能和心理上的挑战。当你自身处于高高的岩壁上，只是靠手指扣住粗糙的、突出的岩石，靠脚紧登在很小的岩石边缘上，这是一种多么奇妙的感觉，你的搭档将和你分享攀登中的每一刻。绳子和保护器材可以保障你和搭档的安全。

从这本书中，你将了解怎样迈出进入这个垂直世界的第一步；学习怎样通过系绳结将你和绳索、岩壁、同伴连接在一起；怎样掌握使用手和脚的所有技巧进行高效的攀登移动。我们将介绍你所需要的攀登装备和服装，以便在攀岩时更加舒适，并讲解所有基本要点，以使你能走出去，在岩壁上通过自己的努力和探索，充满信心地享受这项独一无二的、有益的运动。

安全第一，玩得开心！

Nigel Shepherd



A close-up photograph of a person's hand reaching out to touch a large, layered rock formation. The rock is light gray with visible horizontal strata and some darker, possibly fossiliferous, layers. The hand is positioned at the top left, with fingers slightly curled. The background is blurred, showing more of the rock and some sparse vegetation.

努力吧！



6 努力吧!

接下来……