

JIWAHENGKUAN

户外疯狂

玩熟全套惊险户外运动

编著 / 许愿等



农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

户外疯狂：玩熟全套惊险户外运动 / 许愿等编著.
北京：农村读物出版社，2005.10
ISBN 7-5048-4747-X

I. 户... II. 许... III. 体育运动 - 基本知识
IV. G819

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 112939 号

编著 许 愿 刘 莹 Echo 浅 笑 均 均 水 中
小 楠 白 玉 一 清 洪 凡 宜 心 平 明
魏之勤 刘 星 寒 语

出 版 人 傅玉祥

责任编辑 李 娜

出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

发 行 新华书店北京发行所

印 刷 中国农业出版社印刷厂

开 本 889mm × 1194mm 1/24

印 张 9

字 数 200 千

版 次 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月北京第 1 次印刷

印 数 1~6 000 册

定 价 32.00 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误，请向出版社发行部调换)

玩熟全套
惊险户外运动

疯狂吗?

用特别的方式,到大自然去体验生命,只

是玩出一种极乐的境界吧

冲浪、攀冰、漂流、滑翔,上天入地的感觉,

让人激情澎湃!

其实,玩什么不重要,玩的心情才重要

戶外瘋狂

HU WAI FEN G KUANG

策划 =



整体设计 =

合一设计 书装·插画
heyidesign@sina.com

户外疯狂

玩熟全套惊险户外运动

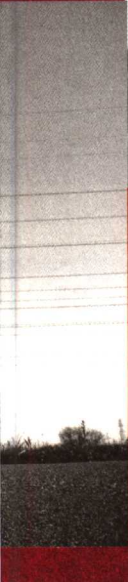
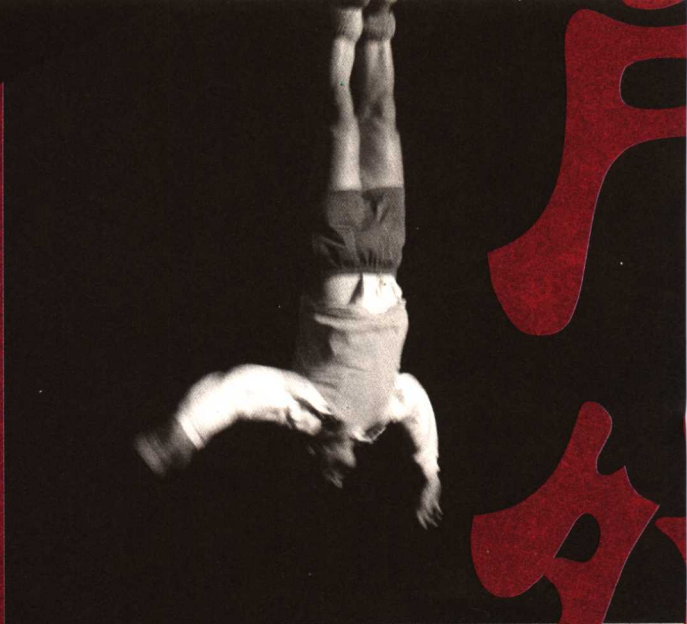
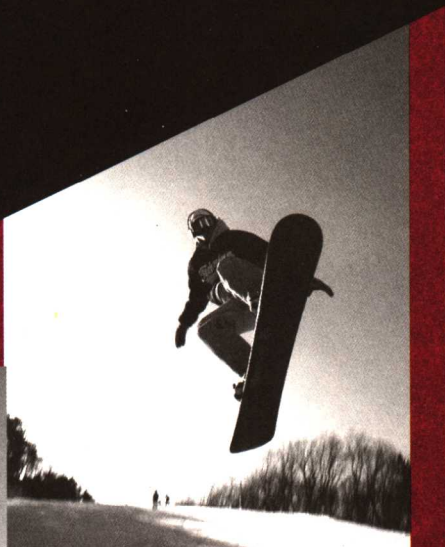
许愿等
编著

北京旅游出版社

生活于你，
意味着什么？
在都市里一辈子平淡是真？
或者到森林海洋中绽放激情？

在迷人的户外运动中探索生命
不正是我们内心的渴求吗？





就在这里
玩出技巧玩出个性
玩出生命的激情!

月
夕
疾
狂

滑水：体验水上飞翔 >>>> 8

为初学滑水者答疑 10

滑水酷辣装备 11

玩家提醒 14

滑水好去处 15

冲浪：驾驭大海的勇士 >>>> 16

玩冲浪，你准备好了吗 18

冲浪酷辣装备 19

玩家提醒：冲浪，刺激并安全着 21

冲浪需要注意的事项 23

冲浪好去处 24

溯溪：在清幽中寻梦 >>>> 25

溯溪的种类 27

不同溪谷的种类 27

玩溯溪，你要掌握的基本技能 27

溯溪酷辣装备 29

玩家提醒 31

溯溪，你需要注意什么 32

溯溪好去处 34

溜索：像人猿泰山一样飞 >>>> 35

溜索的种类 37

溜索运动的玩法 37

溜索酷辣装备 37

玩家提醒 38

溜索运动中应注意事项 39

蹦极：极限心跳 >>>> 40

蹦极的起源 42

花样繁多的蹦极 42

不同地点的蹦极 44

蹦极的注意事项 44

国内蹦极好去处 45

悠玻球：滚出来的喜剧人生 >>>> 46

悠玻球的玩法 46

亲密接触神秘美丽的悠玻球 47

玩悠玻球的注意事项 47

玩悠玻球好去处 48

漂流：阳光下的激流勇进 >>> 49

漂流，不仅仅是冒险 51

漂流工具的种类 52

漂流技巧抢先掌握 55

漂流酷辣装备 57

漂流注意事项 59

漂流好去处 60

目录

滑雪，雪上的飞驰 >>> 62

滑雪酷辣装备 64

如何掌握滑雪的技术 66

几种不同的滑雪技巧 67

玩家教你入门滑雪 68

滑雪时的雪道分级 69

滑雪时的贴心提醒 70

国内滑雪好去处 71

滑板：陆上冲浪的美妙街景 >>> 73

追溯滑板的起源 75

滑板技巧总动员 75

滑板酷辣装备 78

滑草：滑雪的环保升级版 >>> 83

滑草秘籍 84

滑草的基本技巧 84

滑草酷辣装备 87

滑草好去处 88

溪降：瀑布里的轻歌曼舞 >>> 89

三种溪降，你都了解吗 90

要玩溪降，必须先学准溪降 90

溪降酷辣装备 92

关于溪降的特别提醒 93

溪降好去处 94

攀岩：飞上崖壁的蝴蝶 >>> 97

攀岩的种类 99

掌握攀岩的技巧 100

攀岩酷辣装备 102

关于攀岩的玩家建议 106

攀岩好去处 107

潜水：我是一条鱼 >>> 109

潜水危险吗 111

潜水酷辣装备 112

初涉潜水必学的技术 113

潜水技巧五步入门 114

潜水的注意事项 116

玩家提醒：发生情况时你该怎么做 117

潜水好去处 119

卡丁车：魅力无穷的大众赛车 >>> 121

爱上卡丁车的三种理由 122

教你快速入门卡丁车 123

玩家提醒：当你第一次玩卡丁时 128

初级卡丁车手的注意事项 129

抱石：像蜘蛛侠一样飞檐走壁 >>> 130

抱石，室内攀岩的升级版 133

抱石之于普通攀登的三大优势 133

抱石技巧三步入门 135

丛林探险：最刺激的生存游戏 >>> 136

丛林探险酷辣装备 138

丛林探险服装的选择 139

如果你在丛林中迷失 140

如果你迷失了路途 141

热带雨林探险生存秘诀 142

丛林探险的关键提示 143

丛林探险好去处 144

自行车：极限运动的平民天后 >>> 145

自行车运动的分类 146

极限自行车之一：山地速降 147

极限自行车之二：自行车攀爬 149

极限自行车之三：BICYCLE MOTOCROSS（自行车越野）150

BMX 的种类 151

BMX 的正确姿势 152

骑行前的准备 155

自行车酷辣装备 160

滑翔伞：完成飞行的梦想 >>> 161

滑翔伞的起源 162

滑翔伞酷辣装备 163

滑翔的注意事项 168

定向：寻找回来的方向 >>>> 169

- 玩定向，你准备好了吗 171
- 定向越野赛的种类 172
- 定向的技巧 173
- 定向运动的酷辣装备 174
- 玩家提醒 176



野战游戏：真实的战争游戏 >>>> 177

- 迷恋野战游戏的四大理由 178
- 野战游戏的酷辣装备 179
- 野战游戏的安全守则 179
- 去哪里玩真正的野战游戏 180

轮滑：让快乐溜在街边 >>>> 181

- 轮滑运动的起源 182
- 玩家教你入门轮滑 182
- 轮滑酷辣装备 184
- 玩轮滑你需要注意什么 185
- 玩家提醒 185

跳伞：上天入地的享受 >>>> 187

- 跳伞运动的种类 188
- 初试跳伞，你该怎样做 188
- 跳伞酷辣装备 190
- 跳伞项目的紧急情况 191

海钓：冒险家在这里垂钓 >>>> 193

- 四种海钓，任你选择 194
- 海钓酷辣装备 194
- 流行在海钓玩家中的三字经 197
- 海钓特别提示 198
- 玩家提醒 200
- 海钓好去处 200

骑马：时尚一族的户外宠儿 >>>> 202

- 如何让它成为你的骑下臣 203
- 骑马酷辣装备 205
- 玩家提醒 206
- 骑马时的注意事项 206

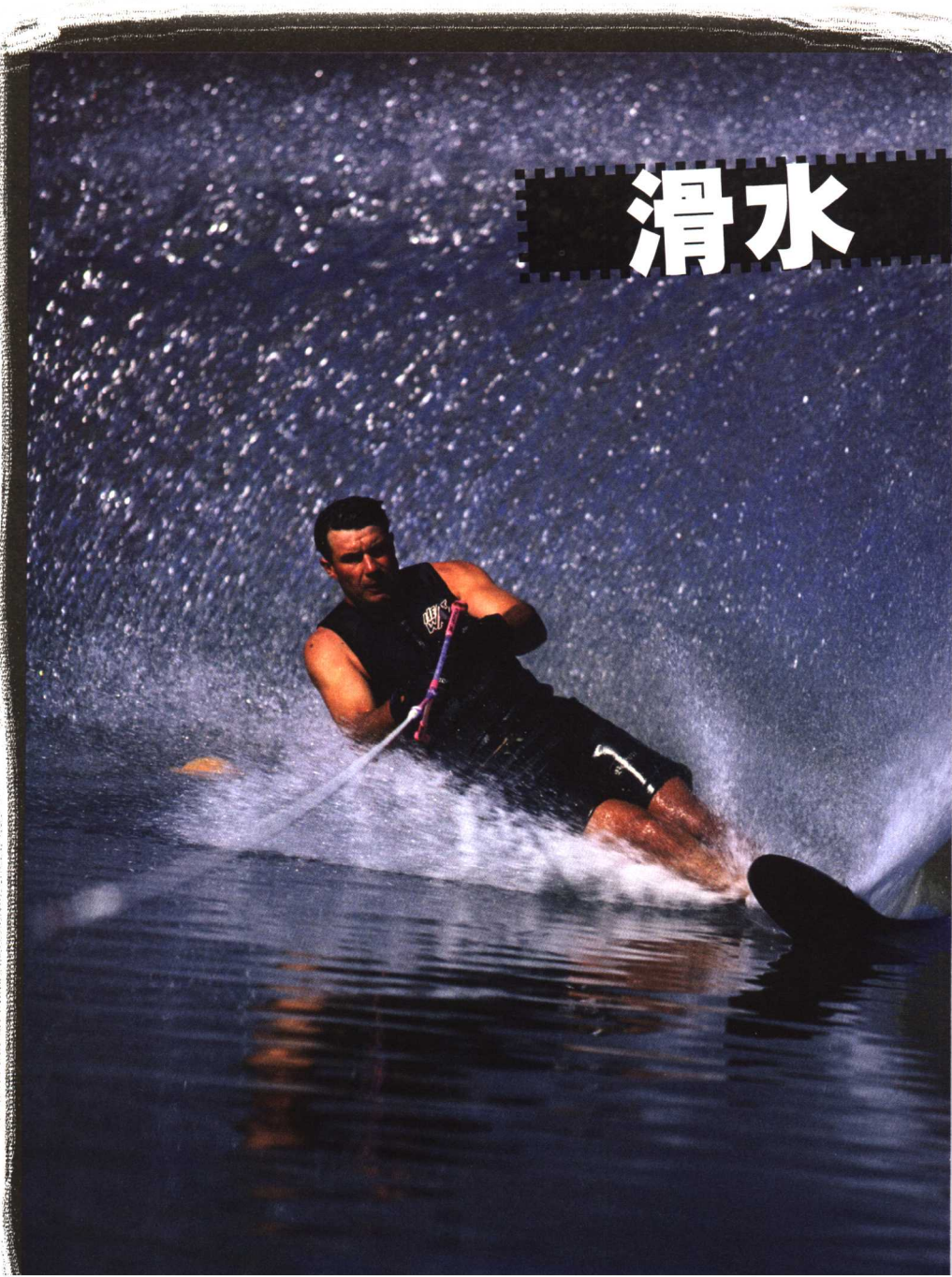
攀冰：冰瀑上的“华尔兹” >>>> 208

- 攀冰前的准备 209
- 玩好攀冰不可不知的几门技巧 209
- 攀冰酷辣装备 211
- 攀冰速降，另一种极限的体验 212
- 攀冰注意事项 214
- 攀冰好去处 215

户外

疯狂
玩熟全套惊险户外运动

滑水



体验水上飞翔

仁

者爱山，智者乐水，滑水是与山水融为一体的体育运动，在山水天地间，与自然展开对话，多么惬意啊！

有人称滑水是“在水中站起来”的运动，当你被快艇以超速拉着飞驰在水面上时，只需几秒钟，即可立于水面上，感受站在水上的极速快感。同时可借助于牵引动力在水上进行体能、技能和心理素质融于一体的滑板比赛。滑水运动频率高、节奏快，各类跳、转、跨、旋等动作一气呵成，犹如蛟龙嬉水，又像水上芭蕾，优美动人。

滑水运动的起源完全是一次意外的惊喜。在上世纪初，出生于明尼苏达州的美国人拉尔夫森·缪尔森在一次训练滑雪时，由于躲避不及和冲力过大，冲到了一个小水塘里。奇迹发生了：他不但没有掉进水里，反而很平稳地滑到了水塘的对面！滑水运动从此产生了。

滑水可以让你充分体验在蓝天碧水间风驰电掣的感觉，享受搏击风流的那份潇洒，在放飞心情的同时，既可培养快速反应能力和冷静、清醒的头脑，又能训练非凡的勇气，实在是让人着迷！



为初学滑水者答疑

滑水者为什么能在水中站起来,而不会沉入水中?这是许多初学者最大的疑惑。其实,原因就在这块小小的滑板上。当滑水运动员在滑水时,总是身体向后倾斜,双脚向前用力蹬滑板,使滑板 and 水面有一个夹角。当前面的游艇用牵绳拖着运动员时,运动员就通过滑板对水面施加了一个斜向下的力。而且,游艇对运动员的牵引力越大,运动员对水面施加的这个力也越大。因为水不易被压缩,根据牛顿第三定律(作用力与反作用力定律),水面就会通过滑板反过来对运动员产生一个斜向上的反作用力。这个反作用力在竖直方向的分力等于运动员的重力时,运动员就不会下沉。因此,滑水运动员只要依靠技巧,控制好脚下滑板的倾斜角度,就能在水面上快速滑行。

另外,初学者最大的困难是在水里套滑水板。因为滑水板的浮力很大,需要在水中佝偻着身体才能穿上。当手抱着脚时,身体就会不由自主打起转来,若是没有一点游泳基础,那就更难了。同时,滑水板的种类很多,一般是以木料或玻璃纤维强化塑胶制成,第一次参与这项运动多先使用双板,稳定性较佳。“滑水,为的就是在水中站起来,就像小孩学步,得慢慢来。”如果是





第一次滑水，别急，这句话会让你受用的。套上滑水板后，请放松身体，双腿尽量弯曲，膝盖贴近心口位置；当快艇慢慢拖动你时，保持这种姿势，直至身体离开水面后，就可以站起来，转板。

滑水酷辣装备

1. 牵引器材

滑水的牵引设备通常分为两种，一种是船艇类(tow boats)，专业称谓滑水拖船，另一种是索道类(cable)。目前，在世界上使用最为普遍的是滑水拖船。拖船由专业的滑水拖船制造公司制造，一般马力在300匹左右，艇型的设计非常符合滑水者对尾浪(专业称尾流)的需要。滑水拖船价格比较昂贵，一艘拖船的价格通常在4万美元以上，属于小型机动艇中的奔驰了。索道牵引设备出现不久，它类似于高山索道，只是把高山索道围成一个封闭的场地，而且索道上增加了特殊的变频装置，使得牵引速度可以从20多公里/小时一直到60公里/小时。牵引设备最大的好处是在城市中心很小的水域架设，但一次性的投资较大。



2. 滑水板

滑水板（专业称水橇）的种类较多，每种橇代表一种滑水类型，现在普遍使用的是跳跃橇、回旋橇、花样橇、尾波橇、跪板等等。

■ **跳跃橇**：跳跃橇是滑水者用于进行跳跃滑水所使用的橇型。橇板有两只，滑水者两脚分别穿着一只。每只橇板根据滑水者的身高、体重而专门设计，通常长200~230厘米，宽约25厘米，脚套固定在板体靠中间的位置。跳跃橇的设计便于滑水者的加速和在水面及空中的稳定性。因此很多初学者使用跳跃橇进行起滑练习。跳跃橇一般由碳纤维材料制成，格比较昂贵，一副的价格在2000美元以上。

■ **回旋橇**：回旋橇的长度一般在170厘米左右，顶部呈弧形，较为宽大（大约15厘米左右），由顶部向下逐渐变窄，到底部（尾部）最窄（约不到8厘米）。尾部板体下端安装有尾鳍，以利于方向的控制。整个板体下端有个凹陷的槽，以利于滑水者在遇到浪时稳定重心。回旋脚套安装在板体上端靠中心的位置，分为前脚套和后脚套。回旋橇的设计便于滑水者在水中的加速、减速和转变方向。

■ **花样橇**：花样橇的长度一般在100厘米左右，宽度约35厘米左右。板体两端呈弧形。回旋脚套安装

在板体上端靠中心的位置，分为前脚套和后脚套。花样橇的设计便于滑水者在水面的转体和利用尾流做出难度更大的空翻、跨越等动作。



■ **尾波橇**：尾波橇是在花样橇的基础上设计而成的。但它的长度一般在130厘米左右，宽度约40厘米左右。板体两端呈弧形。板体两端下部安装有尾鳍。脚套安装在板体上端靠中心的位置，分为左脚套和右脚套。尾波板的设计便于滑水者借助尾流取得很高的腾空高度以便做出转体、空翻等一系列高难度的动作。尾波滑水者的动作看起来和花样运动员的动作类似，但尾波运动员的动作幅度更大，更具有观赏性。

■ **跪板**：跪板是人跪在一个板体上进行滑水的橇型。它的形状像一条小船，板体上表面有两个凹槽，滑水者可以跪在上面，板体下端安装有尾鳍，以便控制方向。

