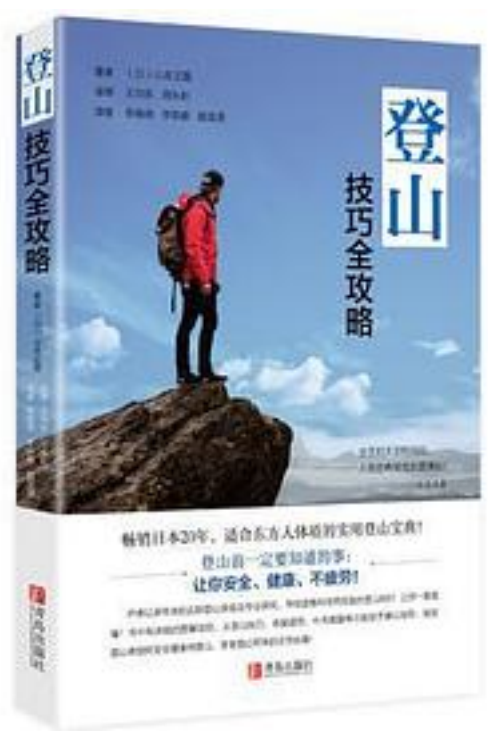


登山技巧全攻略



[登山技巧全攻略 下载链接1](#)

著者:[日]山本正嘉

出版者:青岛出版社

出版时间:2018-3-1

装帧:平装

isbn:9787555258254

《登山技巧全攻略》不仅是一本登山运动教材，也是一部涉及运动生理学、健康科学、运动医学、训练科学等各领域的入门作品。作者以多年来的实际登山体验及专业研究，带给读者科学而完备的登山知识让你一看就懂！书中有详细的图解说明，从登山技巧、恢复疲劳、补充能量等方面给予精心指导，帮助登山者如何安全健康地登山，享受登山带来的无穷乐趣！

作者介绍:

山本正嘉，1957年出生于横须贺市。在初中三年级的春天，第壹次孤身一人登山采集植物后，便对登山产生了浓厚的兴趣，从此走上了登山运动之路。考入东京大学后，加入了学校的滑雪登山社，开始了正规的登山运动。大学毕业后考入东京大学教育学部（体育学系）研究所，从事运动生理学的研究工作，主攻肌肉耐力和疲劳研究，获得教育学博士学位。现任鹿屋体育大学运动训练教育研究中心教授。

目录: 第1部分基础篇

第1章登山运动与健康

第2章登山运动与疲劳

(1) 上山引起的疲劳

爬阶梯与登山运动的速度比较

(2) 下山引起的疲劳

(3) “燃料耗尽”引起的疲劳

什么都吃不到的时候怎么办？

冬季登山时维持体温的食物

(4) 过热引起的疲劳

为什么人们都认为“不能喝水”？

什么都喝不到时怎么办？

(5) 人体的疲劳实验

登山比赛运动员的饮食

第3章中老年人、女性、儿童的登山运动

(1) 中老年人的登山运动

(2) 女性的登山运动

(3) 儿童的登山运动

第4章登山运动与体能训练

(1) 登山运动必须具备的体能

(2) 登山运动必须具备的肌力

(3) 登山运动必须具备的耐力

最大摄氧量与无氧阈值的自我测定方法

(4) 该选择哪种训练方式？

大学登山社时期的体力训练

(5) 具体的训练方法

A.耐力训练

B.肌力训练

C.柔软性训练

D.平衡性训练

E.减重训练

F.防卫体力训练

登山体力就是健康体力

第2部分发展篇

第5章攀岩

(1) 自由攀岩者的体能特征

(2) 攀岩与肌肉疲劳

(3) 训练

A.训练的基本姿势

B.肌力训练

C.肌耐力、恢复力训练

D.全身耐力训练

E.柔软性训练

F.休息的重要性

第6章高原登山

(1) 低氧与身体

高原登山运动能力的个性差异

(2) 高原登山运动必须具备的体力
R·Messner的最大摄氧量
(3) 高原适应210在低氧室进行适应训练
(4) 高原登山运动策略
不同高度出现的高山症表现
(5) 高原适应的自我判定方法
(6) 高原技能
A.呼吸的方式（呼吸法）
让身心放松的方法
B.步行方式和休息方式
C.进食和饮水方式
远征后如何恢复体能
(7) 无氧攀登珠穆朗玛峰的可行性
A.在实验室中无氧攀登珠穆朗玛峰
无氧登山运动与闭气潜水
B.以无氧方式登顶珠穆朗玛峰的可能性
附录：用于高原登山、健走的体能状态管理表
· · · · · (收起)

[登山技巧全攻略_下载链接1](#)

标签

户外

登山

徒步

身体锻炼

借阅

评论

非常学术了

里面的很多知识深入浅出，还做了很多实验，对我这种读书习惯的人，很是友好。但遗憾的是，书中的实验和内容都是20年前的知识了，2018才在中国出第一版，不知内容有无更新呢。但还是有些知识点，让人获益匪浅！

[登山技巧全攻略_下载链接1_](#)

书评

[登山技巧全攻略_下载链接1_](#)