

<<山地户外运动>>

图书基本信息

书名：<<山地户外运动>>

13位ISBN编号：9787562521518

10位ISBN编号：7562521514

出版时间：2006-10

出版时间：中国地质大学出版社

作者：杨汉

页数：333

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：<http://www.tushu007.com>

## <<山地户外运动>>

### 内容概要

第一章 山地户外运动概述      第二章 户外运动常用装备      第三章 登山、攀岩      第四章  
定向穿越      第五章 漂流      第六章 溯溪、溪降、探洞      第七章 山地自行车      第八章  
野外生存知识      第九章 身体训练      第十章 户外医学常识      主要参考文献

## <<山地户外运动>>

### 书籍目录

第一章 山地户外运动概述第二章 户外运动常用装备第三章 登山、攀岩第四章 定向穿越第五章 漂流第六章 溯溪、溪降、探洞第七章 山地自行车第八章 野外生存知识第九章 身体训练第十章 户外医学常识主要参考文献

## <<山地户外运动>>

### 编辑推荐

本书旨在用简洁的文字，配以清晰的图画资料，从介绍山地户外运动中常见的登山攀岩、定向穿越、漂流、探洞、溯溪、山地自行车、野外生存等项目入手，着重介绍这些项目的基本知识、基本技术、基本技能，强调开展这类项目时的安全注意事项，以及进行相关运动前身体锻炼的必要性及身体锻炼的方法和基本的户外医护常识等。

本书适合山地户外运动爱好者参考学习。

<<山地户外运动>>

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:<http://www.tushu007.com>