

<<野外生存精神与体能训练>>

图书基本信息

书名：<<野外生存精神与体能训练>>

13位ISBN编号：9787534558313

10位ISBN编号：753455831X

出版时间：2008-2

出版时间：江苏科技

作者：斯蒂威尔

页数：195

译者：王青羽,王珺琳

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>

<<野外生存精神与体能训练>>

内容概要

本书推荐的特种部队训练方法可以帮助普通读者达到体能和精神的巅峰状态。只需按照手册里的简明步骤练习，读者可以在几周内增强耐力，进而改善生活质量。因此，不论是从事徒手搏击，还是马拉松跑，亦或只为扩大视野，都可以在本书中找到实用的建议。本书特别向读者奉献120张图片及动作图解，使您有机会一睹全球特种部队训练的风采。

<<野外生存精神与体能训练>>

书籍目录

写在前面的话 体能准备 心理准备 饮食、营养和休息 高级精神和体能训练 击败对手 高级生存技巧 训练

<<野外生存精神与体能训练>>

编辑推荐

本书作者曾经担任英国皇家特种部队野外生存教练长达27年，还是美国CIA特聘的野外生存训练教官。

本书为露营者、徒步旅行者、探险者、向导以及其他需要熟悉野外生存的人士必备手册。该书配以清晰的图解说明，详细介绍了体能训练、心理训练、饮食营养、医疗救治、工具制造、寻找食物和水、搭建避身场所、辨别方向、发信号，以及其他种种技能、这些技能在人迹罕至的偏远地区可能会决定人们的生死存亡。

同时，这本书也将让读者足不出户就可以体验冒险所带来的刺激。

<<野外生存精神与体能训练>>

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>