

<<极境求生>>

图书基本信息

书名：<<极境求生>>

13位ISBN编号：9787510434426

10位ISBN编号：7510434424

出版时间：2012-11

出版时间：新世界出版社

作者：亚历山大·史迪威

页数：231

字数：153000

译者：徐建萍

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>

## <<极境求生>>

### 内容概要

本书是亚历山大·史迪威的经典著作，是作者长期教学和实践经验的总结，以较小的篇幅涵盖了野外生存的基本原则和技巧。

如何在野外克服自身的恐惧？

如何练就超人的野外生存绝技？

如何在野外的环境中维持最基本的生理需求？

如何在没有现代化设备的情况下辨别方向？

如何拥有高于常人的心理耐力和思考能力？

本书将告诉你在野外任何地点的生存法宝。

## <<极境求生>>

### 作者简介

亚历山大·史迪威（Alexander Stillwell），曾经担任英国皇家特种部队野外生存教练27年，美国CIA特聘的野外生存训练教官。《特种部队野外生存手册》是作者多年从事野外生存训练教学与实践的总结，书中配以清晰的图解说明，详细介绍了寻找食物和水、辨别方向、体能训练、心理训练等多种训练技能，这些技能在野外可能会决定人的生死存亡。同时，这本书也将给读者带来足不出户的冒险体验。

<<极境求生>>

书籍目录

导言  
坦然应对恐惧  
身体耐力和心理耐力  
征服大海的人  
征服大陆的人  
征服天空的人  
征服太空的人  
决定你的目标  
精力集中  
目标实现  
第一章 体能准备  
健康检查  
静止心率  
训练心率  
最大心率  
频率  
热身  
伸展运动  
跑步  
法特莱克训练法  
山坡跑训练  
抵抗力训练  
跨步跑  
速度训练  
混合训练  
游泳  
蛙泳  
侧泳  
自行车运动  
校正自行车  
划船  
三项全能运动  
负重训练  
循环训练法  
踏车运动  
下蹲后促腿动作  
卷体  
第二章 心理准备  
消除瑕疵  
全神贯注与热情四溢  
快乐  
沉思和镇定  
自尊  
服务  
信心

<<极境求生>>

树立信心  
自知之明  
肢体语言  
目光接触  
勇气  
坚定不移  
忍耐力  
精神反作用于物质  
积极的思考  
真正的自我和虚假的自我  
自我怀疑  
害怕  
冒险  
思维结构  
第三章 饮食、营养和休息  
碳水化合物  
脂肪  
蛋白质  
平衡膳食  
不同组的典型食物  
多锻炼等于多吃  
军用食物  
液体摄取  
补给和训练体制  
睡眠和休息  
第四章 高级心理和体能训练  
靴子和背包  
空军特种部队耐力训练  
英国皇家海军突击队训练  
英国伞兵团选拔-P连  
海豹突击队准备性训练  
伸展运动  
第五章 击败对手  
不要挑起进攻  
自我保护  
占据优势地位  
第六章 高级技巧  
沙漠中的忍耐力  
建太阳能蒸发器  
水中安全  
寻找陆地  
无设备的航行  
在热带地区的忍耐力  
在山脉的忍耐力

<<极境求生>>

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>