

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5	CHIMENEAS ESTRECHAS	97
ANCHO Y DIFICULTAD	11	CHIMENEAS ANCHAS	103
CÓMO FUNCIONAN LOS EMPOTRAMIENTOS	13	Técnica básica sentado	103
NOMENCLATURA	15	Oposición en X	105
PRINCIPIOS GENERALES DE EFICACIA ...	19	Puente con el cuerpo	106
Entrena y practica	21	Aplicando las técnicas	107
GRIETAS MUY FINAS	25	TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS	109
FISURAS DE DEDOS	27	Bavaresa	109
Técnica de pies en las fisuras de dedos	35	Oposición en X	112
Aplicando las técnicas	39	Gastón o el ascensor	114
FISURAS DE MANOS	41	Opciones en diedros	115
Técnica de pies en las fisuras de manos ...	48	Techos fisurados	116
Aplicando las técnicas	51	AUTOPROTECCIÓN EN FISURAS	123
FISURAS DE PUÑOS	57	Empotradores o fisureros	124
Técnica de pies en las fisuras de puños	62	Friends	127
Aplicando las técnicas	63	Otros empotradores para grietas anchas .	130
FISURAS ANCHAS	65	Clavos o pitones	130
Empotramientos acoplando ambas manos	67	Consejos generales	132
Técnicas básicas con los brazos	74	PIES DE GATO	137
Técnicas para el tren inferior	82	PROTECCIÓN DE LA PIEL	139
Aplicando las técnicas	94	Esparadrapo	139
		Guantes de fisura	154
		VOCABULARIO TÉCNICO EN INGLÉS	157