Dane aktualne na dzień: 16-11-2026 01:57

Link do produktu: https://ksiegarnia.wspinanie.pl/beastmaking-p-1180.html

Beastmaking. Trening palców jako fundament formy wspinaczkowej

Cena	**99,00 zł**
Cena poprzednia	~~**119,00 zł**~~
Produkt będzie dostępny od dnia:	**23-11-2026**
Dostępność	**Przedsprzedaż**
Czas wysyłki	**Przedsprzedaż**
Kod EAN	**9788397852617**
PKWiU	**58.11.1**
Producent	**Wspinanie.pl**
Tytuł oryginału	**Beastmaking**
Autor	**Ned Feehally, Przedmowa: Shauna Coxsey**
Tłumacz	**Krzysztof Sas-Nowosielski**
Rok wydania	**2026, 1. wydanie**
Format	**148 × 210 mm**
Liczba stron	**224**
ISBN	**978-83-978526-1-7**

Opis produktu

Beastmaking to jedna z najchętniej kupowanych książek o treningu wspinaczkowym na świecie. W wydawnictwie Vertebrate Publishing to drugi najlepiej sprzedający się tytuł w historii. Napisał ją Ned Feehally, czołowy brytyjski boulderowiec i współzałożyciel firmy Beastmaker, produkującej chwytotablice, na których trenują wspinacze na całym świecie.

Książka powstała z myślą o zwykłych wspinaczach, którzy chcą wiedzieć, co trenować i jak to robić, żeby wspinać się lepiej. Punktem wyjścia jest siła palców, ale autor patrzy na trening szerzej. Kolejne rozdziały dotyczą:

- siły palców i jej budowania,
- treningu na chwytotablicy,
- treningu na ściance systemowej,
- mobilności i stabilizacji głębokiej,
- konkretnych ćwiczeń i gotowych planów treningowych.

W książce znajdziesz też spostrzeżenia światowej czołówki, m.in. **Alexa Honnolda**, **Shauny Coxsey**, **Adama Ondry**, **Alex Puccio** i **Tomoi Narasakiego**.

Feehally pisze prostym językiem i bez zbędnej teorii. Daje dość wiedzy, żeby samodzielnie ustalić, nad czym pracować, i pomaga ten plan zrealizować. Jak sam pisze: „„W kwestii treningu wspinaczkowego sam dla siebie jesteś twórcą i tworzywem”.

O autorze

Ned Feehally to jeden z czołowych wspinaczy na świecie i współzałożyciel firmy Beastmaker, która produkuje drewniane chwytotablice i sprzęt do treningu wspinaczkowego. Wspina się od ponad 20 lat. Jest trzykrotnym mistrzem Wielkiej Brytanii w boulderingu i finalistą Pucharu Świata, a przez ostatnią dekadę odegrał kluczową rolę w podnoszeniu poziomu brytyjskiego wspinania.

Ma na koncie wiele boulderów o trudności 8C. W 2017 roku zrobił flashem *Trust Issues* w Rocklands i dołączył do bardzo wąskiego grona wspinaczy, którzy w tym stylu pokonali trudność 8B+. W 2020 roku dokonał pierwszego przejścia *The Boss*, jednego z najtrudniejszych boulderów w gritstonie.

Ma obsesję na punkcie treningu opartego na danych, a jednocześnie z pasją dzieli się ze zwykłymi wspinaczami wiedzą o tym, co działa, a co nie. To właśnie skłoniło go do napisania *Beastmaking*. Mieszka w Sheffield z żoną, Shauną Coxsey.

Spis treści

Spis treści

Przedmowa – VII
Wstęp – IX
Podziękowania – XIII

01 Trening: podstawy – 1
02 Struktura treningu – 17
Anatomia tułowia, ręki i palców – 22
03 Siła palców – 29
04 Aktywna i pasywna siła palców – 37
Taktyka, część 1 – 42
05 Wprowadzenie do treningu na chwytotablicy – 45
06 Palce: rodzaj chwytu i ustawienia – 61
07 Ćwiczenia na chwytotablicy – 73
Taktyka, część 2 – 84
08 Czy powinienem trenować pełen chwyt zamknięty? – 89
09 Ściski – 97
10 Trening na panelu – 103
11 Trening wytrzymałości – 127
12 Trening bez nóg – 137
Taktyka, część 3 – 142
13 Ćwiczenia ramion – 145
14 Mięśnie stabilizujące – 151
15 Gibkość i mobilność – 161
16 Utrzymanie sprawności dłoni i górnych partii ciała – 173
17 Szybkie sesje – 181
18 Wskazówki od zawodowców – 191

Często zadawane pytania – 206