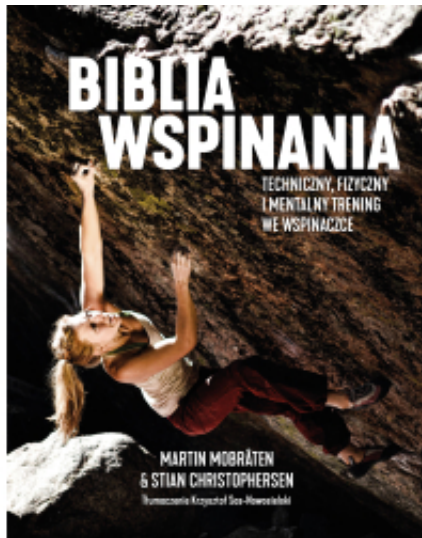


Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspnianie.pl/biblia-wspniania-p-1102.html>



Biblia Wspinania

Cena	129,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788395698330
PKWiU	58.11.1
Producent	Wspnianie.pl
Autor	Martin Moberäten, Stian Christophersen
Rok wydania	2026, 1. wydanie, dodruk
Format	20 x 25 cm
Liczba stron	352
ISBN	978-83-956983-3-0

Opis produktu

Coraz więcej ludzi na całym świecie odkrywa, jak wspaniałym sportem jest wspinaczka, zarówno ta uprawiana na sztucznych ścianach, jak i w skałach. Biblia wspinania autorstwa znanych na całym świecie wspinaczy i trenerów Martina Moberätena i Stiana Christophersena to kompleksowy przewodnik, który pomoże ci skutecznie trenować, aby stać się lepszym wspinaczem.

W BIBLII WSPINANIA ZNAJDZIESZ INFORMACJE NA TEMAT:

1. TECHNIKI
2. TRENINGU FIZYCZNEGO
3. TRENINGU MENTALNEGO
4. TAKTYKI
5. OGÓLNEGO PRZYGOTOWANIA KONDYCYJNEGO I PROFILAKTYKI KONTUZJI
6. PLANÓW TRENINGOWYCH

Autorzy są trenerami wspinaczki z wieloletnim doświadczeniem. Na podstawie swojego bogatego doświadczenia osobistego oraz wyników badań naukowych, zbierają w książce najlepsze europejskie techniki treningowe w jedną całość, łącząc informacje na temat tego, jak konkretnie trenować pod kątem technicznym, kondycyjnym i mentalnym - w tym wytrzymałości, siły, motywacji, lęku przed odpadaniem i wielu innych. Książka porusza również kwestie taktyki, treningu na chwytotablicy i siły palców, ogólnego treningu oraz zapobiegania kontuzjom, urazów związanych z wspinaczką oraz planów treningowych.

Książkę wzbogaca 400 fotografii ilustrujących opisywane techniki oraz sytuacje wspinaczkowe, zawiera historie czołowych wspinaczy, a także przedmowę wspinacza i autora bestsellerów Jo Nesbø. Biblia wspinania pomoże ci stać się lepszym wspinaczem i zmotywuje Cię do dalszego rozwoju, a także czerpania jeszcze większej radości z tego fantastycznego sportu.

MARTIN MOBRÅTEN (po prawej) jest magistrem-inżynierem budownictwa, wspina się od ponad 20 lat, był członkiem reprezentacji Norwegii we wspinaczce i jest byłym mistrzem Skandynawii we wspinaczce sportowej. Wspinał się intensywnie w skałach, przechodząc kilka dróg o trudnościach 8c+ i problemów bulderowych do 8C. Przez ostatnie dziesięć lat Martin trenował grupy młodzieżowe Norweskiej Federacji Wspinaczkowej oraz wielu silniejszych juniorów z rejonu Trondheim. Na co dzień prowadzi kursy wspinaczkowe oraz wytycza drogi w skałach i układa na sztucznych ścianach.

STIAN CHRISTOPHERSEN jest fizjoterapeutą i trenerem, wspina się od ponad 20 lat, był zawodnikiem kadry narodowej i mistrzem Norwegii w bulderingu w 2009 roku. Wspinał się również intensywnie w skałach i ma na swoim koncie pierwsze przejścia dróg o trudnościach do 8c i problemów bulderowych do 8B+. Stian jest eks-trenerem kadry narodowej we wspinaczce i osobistym trenerem kilku czołowych norweskich wspinaczy. Był również odpowiedzialny za edukację trenerów Norweskiej Federacji Wspinaczkowej, a oprócz prowadzenia własnej praktyki fizjoterapeutycznej kształci kolejne pokolenie trenerów zarówno na poziomie krajowym, jak i międzynarodowym.

