

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinanie.pl/trening-wspinaczkowy-eric-j-horst-p-344.html>

Trening wspinaczkowy (Eric J. Horst)

Cena	44,99 zł
Cena poprzednia	54,99 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod EAN	9788381517324
PKWiU	58.11.1
Producent	Wydawnictwo RM
Autor	Eric J. Horst
Tłumacz	Tomasz Kliś, Krzysztof Sas-Nowosielski
Rok wydania	2023, wyd. V
Format	165x235 mm
Liczba stron	296
ISBN	978-83-8151-732-4

Opis produktu

"Trening wspinaczkowy" to synteza ponad trzydziestu lat studiów, wyobrażeń i eksperymentów Erica J. Horsta na temat sposobów podnoszenia sprawności wspinaczkowej. Autorowi udało się stworzyć tekst doskonale łączący skomplikowane zagadnienia fizjologii sportu z przystępną dla amatorów formą koleżeńskiego wykładu.

Opierając się na najnowszych badaniach z medycyny sportu, odżywiania i treningu, podręcznik pomaga wspinaczom osiągnąć wysoki poziom sprawności fizycznej i lepszą koncentrację umysłową w skale, przy mniejszym ryzyku kontuzji.

W książce znajduje się poszerzony rozdział na temat treningu techniki, doskonalenia umiejętności mentalnych oraz kształtowania siły i wytrzymałości mięśniowej. Omówiono także niezwykle istotne, choć często lekceważone kwestie dokonywania samooceny, przyspieszania procesów regeneracji oraz sposoby zapobiegania kontuzjom.

Przedstawione w książce ćwiczenia i techniki zilustrowano licznymi fotografiami. Tabele zawierające podsumowanie wskazówek treningowych ułatwiają dokonanie szybkiego przeglądu kluczowych zagadnień.

Solennie wdrażając choćby tylko połowę spośród z opisanych tutaj metod, z pewnością wybijesz się ponad poziom przeciętnych wspinaczy. A jeśli włączysz do swojego treningu, wspinania i codziennego stylu życia większość zawartych tutaj porad, możesz osiągnąć sprawność, jakiej teraz nawet nie jesteś sobie wyobrazić!