

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinaranie.pl/trening-wytrzymalosciowy-philip-maffetone-p-899.html>

Trening wytrzymałościowy (Philip Maffetone)

Cena	59,99 zł
Cena poprzednia	89,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	9788375798180
Kod EAN	9788375798180
PKWiU	58.11.1
Producent	Galaktyka
Autor	Philip Maffetone
Rok wydania	2021
Liczba stron	528
ISBN	978-83-7579-818-0

Opis produktu

Jesteś biegaczem, kolarzem, pływakiem, narciarzem biegowym, skialpinistą lub innym sportowcem pragnącym zwiększyć swoją wytrzymałość?

Jeżeli tak, to Trening wytrzymałościowy jest właśnie dla ciebie. Doktor Philip Maffetone przedstawia rzetelną wiedzę na temat tego, jak osiągnąć optymalny potencjał sportowy i przez lata cieszyć się zdrowiem i brakiem kontuzji. Jego zindywidualizowane podejście to unikalny system dopracowywany przez trzy dekady szkolenia i leczenia sportowców – od mistrzów świata po okazjonalnych amatorów wysiłku fizycznego. Autor pokazuje, jak zbudować solidną bazę tlenową zapewniającą zwiększone spalanie tłuszczu, stałą energię i sprawny układ odpornościowy. Przekonuje, że równie ważne jest właściwe odżywianie i kontrola poziomu stresu. Obala wiele powszechnych mitów, które mają negatywny wpływ na wydolność, a także objaśnia różne teorie głoszące, że:

- zasada „trenuj wolniej, aby ścigać się szybciej” poprawi twoją wytrzymałość,
- drogie buty do biegania mogą powodować kontuzje stóp i nóg,
- rozciąganie nie jest konieczne i może prowadzić do kontuzji,
- spożywanie zdrowych tłuszczów pomaga budować wytrzymałość, zmniejsza stany zapalne i poprawia funkcjonowanie mózgu,
- węglowodany przetworzone zmniejszają poziom energii i zaburzają równowagę hormonalną,
- wiek nie stanowi żadnej przeszkody w dążeniu do osiągnięcia lepszych wyników,
- i wiele więcej...

Jeśli chcesz zwiększyć swoją wydolność i rozwinąć pełnię sportowych możliwości, w Treningu wytrzymałościowym znajdziesz metody zapewniające maksymalną efektywność podczas ćwiczeń i zawodów.

„Wytrzymałość to niewątpliwie podstawowa zdolność ludzkiego organizmu, którą – jak się wydaje – łatwo kształtować. Z doświadczenia wiem, że nie jest to takie proste, jeśli chce się rywalizować na wysokim poziomie i osiągać maksimum swoich możliwości. W sporcie nie ma drogi na skróty. Tutaj ciało musi współpracować z głową, tolerować zmęczenie czy pojawiające się zniechęcenie. Trzeba wykazać silną wolę w codziennych treningach i konsekwentnie przestrzegać diety. Doktor Maffetone prezentuje holistycznie podejście do tych zagadnień i pokazuje, jak znaleźć równowagę i wciąż się rozwijać w dyscyplinach wytrzymałościowych. Dzięki tej pozycji na pewno znajdziesz dla siebie najlepszą drogę do osiągnięcia coraz lepszych wyników. Jeśli się uczyć, to tylko od najlepszych. Ułóż swój plan i działaj”.

– **Marcin Świerc**, wielokrotny medalista mistrzostw Polski w biegach górskich

„Każda książka Phila Maffetone’a to wiedza w czystej postaci i doświadczenie jednego z najwybitniejszych umysłów w sportach wytrzymałościowych. Jego geniusz polega na ponownym odkryciu dawnej mądrości, która mówi, że ludzkie ciało nie musi cierpieć, a ból to tylko kara, jaką się płaci za ignorowanie sygnałów wysyłanych przez mózg. Lektura tej książki i wracanie do niej to najlepsza rada, jakiej można udzielić każdemu sportowcowi bez względu na poziom jego zaawansowania”.

– **Christopher Mcdougall**, autor książki Urodzeni biegacze. Tajemnicze plemię Tarahumara, bieganie naturalne i wyścig, jakiego świat nie widział