

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinanie.pl/wspinaczka-jak-poprowadzic-vi4-p-166.html>

Wspinaczka. Jak poprowadzić VI.4

Cena	34,90 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	9788377733721
Kod EAN	9788377733721
PKWiU	58.11.1
Producent	Wydawnictwo RM
Autor	Eric J. Hörst
Tłumacz	Tomasz Kliś i Katarzyna Skawran
Rok wydania	2016, wyd. 2 rozrzerzone
Format	165x235 mm
Liczba stron	184
ISBN	978-83-7773-372-1

Opis produktu

We wspinaczce skalnej VI.4 jest stopniem magicznym. Traktowanym jako "wejście" na elitarne poziomy trudności, jest przez wielu średnio zaawansowanych wspinaczy uważany za absolutnie niemożliwy do osiągnięcia - i tu właśnie do akcji wchodzi książka "Wspinaczka. Jak prowadzić VI.4". Ten poradnik rozwiewa mit VI.4 i uczy przeciętnych wspinaczy, jak wznieść się na wyżyny, które dotychczas uważali za domenę zawodowców.

W książce znajdziesz między innymi:

- test samooceny pozwalający zoptymalizować trening;
- metody i ćwiczenia przyspieszające opanowanie umiejętności wspinaczkowych;
- ćwiczenia budujące siłę i wytrzymałość;
- strategie pozwalające opanować strach i budujące pewność siebie;
- taktyki przejścia on-sight i RP.

Dobrze opracowane i naprawdę świetne - Lynn Hill, zdobywczyni PŚ i pierwsza kobieta, która pokonała trudności VI.4.