

Link do produktu: <https://ksiegarnia.wspinalanie.pl/wspinaczka-na-sztucznej-scianie-p-852.html>

## Wspinaczka na sztucznej ścianie

Cena	<b>44,99 zł</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Kod producenta	<b>9788394782559</b>
Kod EAN	<b>9788394782559</b>
PKWiU	<b>58.11.1</b>
Producent	<b>Wspinalanie.pl</b>
Tytuł oryginału	<b>Escalade en salle. S'initier et progresser</b>
Autor	<b>Laurence Guyon, Olivier Broussouloux</b>
Tłumacz	<b>Norbert Nowak</b>
Rok wydania	<b>2020, 1. wydanie</b>
Format	<b>14 x 22,5 cm</b>
Liczba stron	<b>144</b>
ISBN	<b>978-83-947825-5-9</b>

### Opis produktu

Podręcznik dla tych, którzy rozpoczynają przygodę ze wspinaniem na ścianach wspinaczkowych lub pragną podnieść swój poziom.

W ciągu ostatniego dziesięciolecia wspinanie uległo głębokiej przemianie. Obecnie szacuje się, że ok. 100 tys. Polaków uprawia wspinaczkę w skałach lub na sztucznych ścianach. O ile wciąż istotą tego sportu pozostaje wspinanie w skałach, to ostatnimi czasy obserwuje się jego prawdziwą urbanizację. Aż 60% adeptów wspinaczki deklaruje, że wspina się tylko na sztucznych obiektach. Wszystko wskazuje na to, że ta tendencja się utrzyma, zwłaszcza w obliczu pojawienia się wspinaczki na Igrzyskach Olimpijskich.

Wyposażenie, skale trudności wspinaczkowych, podstawowe techniki wspinaczkowe, bezpieczeństwo, okiełznanie strachu przed lataniem, trening siłowy, wspinaczka dzieci – to tylko część z wielu tematów omawianych przez doświadczonych autorów: wicemistrzynię świata i instruktora wspinaczki z wieloletnim stażem.

#### Laurence Guyon

Dziennikarka wspinaczkowa i outdoorowa, w latach dziewięćdziesiątych zawodniczka należąca do czołówki światowej. W 1995 roku wygrała między innymi legendarne zawody w Arco i w Serre Chevalier oraz zdobyła tytuł wicemistrzyni świata. Nadal wspina się na wysokim poziomie (8a+ OS, 8c RP). Była główną redaktorką czasopisma EscaladeMag, a obecnie rozwija La Fabrique Verticale, w ramach której udziela porad treningowych oraz podsuwa inspiracje wspinaczom chcącym podnieść swój poziom i czerpać radość ze wspinania.

#### Olivier Broussouloux

Dyplomowany instruktor wspinaczki i narciarstwa alpejskiego, doktor fizjologii sportu prowadzi zajęcia na wydziale naukowym Uniwersytetu Korsyki. Wykorzystuje swoją wiedzę teoretyczną oraz doświadczenie wspinaczkowe przy prowadzeniu strony internetowej La Fabrique Verticale, której jest współzałożycielem. Uwielbia zarażać swoją pasją nie tylko studentów, ale i wspinaczy trenujących pod okiem La Fabrique Verticale. Wspina się od 30 lat zarówno w skałę, jak i na sztucznych ścianach, a na swoim koncie ma drogi 8c RP i 8a+ OS pokonane w różnych rejonach świata.

## Spis treści

### ZACZYNAMY

#### **Odkrywanie ściany wspinaczkowej/ 10**

Sztuczne ściany to historia współczesna!  
Rodzaje ścian wspinaczkowych  
Ściana – przestrzeń o trzech wymiarach  
Jak znaleźć ścianę wspinaczkową?

#### **Podstawowy sprzęt/ 22**

Bouldering  
Ściana do wspinania z liną

#### **Bezpieczeństwo/ 30**

Bezpieczeństwo w boulderingu  
Wspinanie z liną

### POCZĄTKI

#### **Pierwsze kroki na sztucznej ścianie wspinaczkowej/ 44**

Skale trudności  
Jak zorientować się w trudnościach boulderowych?  
Oznakowanie na drogach  
Pierwsze kroki na boulderach  
Jaką drogę wybrać?

#### **Dzieciaki na ścianie/ 49**

W jakim wieku można zacząć?  
Bouldering czy liną?  
Potrzebny sprzęt  
Zapewnienie bezpieczeństwa  
Kilka zabaw dla dzieci  
Dzieci a trening  
Kontuzje u najmłodszych

#### **Podstawowe techniki/ 58**

Dostosowanie sposobu chwytania do kształtu chwytów  
Obciążanie stopni w zależności od ich formy  
Wpasowanie ciała w układ chwytów  
Przechwyty

### ROZWÓJ

#### **Techniki zaawansowane/ 70**

Zacięcia  
Kanty  
Drogi po pionowych chwytach  
Wyjście nad przełamanie  
Przewieszenia i dachy  
Ruchy dynamiczne

#### **Jak zacząć wspinąć się „z dołem”/ 82**

Główna zasada  
Wpinanie liny  
Asekuracja  
Odpadnięcie od ściany

#### **Harmonijny rozwój i ograniczanie ryzyka kontuzji/ 90**

Rozgrzewka – etap konieczny  
Rozciąganie  
Nawodnienie  
Kilka wskazówek, aby ograniczyć ryzyko kontuzji  
Jakich błędów unikać?

### KROK DALEJ

**Trening rozwojowy/ 104**

Bouldery  
Wspinanie z liną

**Zawody/ 114**

Różne rodzaje zawodów  
Umiejętności wymagane w każdej z dyscyplin

**Ze sztucznej ściany w skały/ 124**

Stopniowa adaptacja  
Bouldering  
Wspinanie w skałach

**Szybka wpinka — dobra strona mocy!/ 136**

Uwaga na stronę!  
Wpinamy się w ekspresy po kolei!  
Trawers

**Słowniczek wspinaczkowy/ 138**