

Link do produktu: <https://sklep.redpoint.pl/biblia-wspinania-cwiczenia-praktyczne-martin-mobrten-stian-christophersen-p-2003.html>



Biblia Wspinania. Ćwiczenia praktyczne – Martin Moberg, Stian Christophersen

Cena	94,19 zł
Cena poprzednia	99,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Wspinanie.pl

Opis produktu

„Biblia wspinania. Ćwiczenia praktyczne” autorstwa Martina Moberga i Stiana Christophersena to zbiór ćwiczeń opracowanych z myślą o rozwijaniu techniki i siły wspinaczkowej – tak, byś mógł się doskonalić i robić postępy jako wspinacz. Po dwóch dekadach wspinaczki, treningu i pracy trenerskiej, autorzy stworzyli obszerny zestaw ćwiczeń, z których wiele znajdziesz właśnie w tej książce.

Pierwsza część koncentruje się na technice – znajdziesz tu ćwiczenia pracy nóg, sposobów chwytania, utrzymywania równowagi, ukierunkowywania siły oraz dynamiki, a także wiele innych. Druga część zawiera zestawy pomagające budować siłę i moc: treningi na ścianie, na siłę palców, na chwytotablicy, a także ćwiczenia ramion i inne. Osobny rozdział poświęcono dzieciom i młodym wspinaczom – ma on pomóc rodzicom i trenerom w planowaniu angażujących i rozwijających zajęć dla najmłodszych. Znajdziesz tu gry, ćwiczenia techniczne oraz propozycje treningu fizycznego dla dzieci.

Ilustrowana ponad 200 zdjęciami prezentującymi technikę i wspinaczy w akcji, wzbogacona komentarzami autorów oraz innych czołowych zawodników Biblia wspinania: Ćwiczenia praktyczne stanie się Twoim inspirującym przewodnikiem na każdej sesji. Trzymaj ją w torbie wspinaczkowej, pozwól, by pokryła się magnezją, i ciesz się różnorodnością, jaką oferuje wspinaczka.

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 Moberga i Stiana Christophersena to kompleksowy przewodnik, który pomoże ci skutecznie trenować, aby stać się lepszym wspinaczem.

Autor: Martin Moberg, Stian Christophersen
Tłumacz: Krzysztof Sas-Nowosielski
Rok wydania: 2025, 1. wydanie
Format: 20 x 25 cm
Liczba stron: 192
ISBN: 978-83-956983-7-8

MARTIN MOBRÅTEN 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.