

Link do produktu: <https://sklep.redpoint.pl/biblia-wspinania-martin-mobraten-stian-christophersen-p-1970.html>



Biblia Wspinania – Martin Mobråten, Stian Christophersen

Cena	122,49 zł
Cena poprzednia	129,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Producent	Wspinanie.pl

Opis produktu

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

W poradniku znajdziesz informacje na temat:

1. Techniki
2. Treningu fizycznego
3. Treningu mentalnego
4. Taktyki
5. Ogólnego przygotowania kondycyjnego i profilaktyki kontuzji
6. Planów treningowych

Autorzy są trenerami wspinaczki z wieloletnim doświadczeniem. Na podstawie swojego bogatego doświadczenia osobistego oraz wyników badań naukowych, zbierają w książce najlepsze europejskie techniki treningowe w jedną całość, łącząc informacje na temat tego, jak konkretnie trenować pod kątem technicznym, kondycyjnym i mentalnym – w tym wytrzymałości, siły, motywacji, lęku przed odpadaniem i wielu innych. Książka porusza również kwestie taktyki, treningu na chwytości i siły palców, ogólnego treningu oraz zapobiegania kontuzjom, urazów związanych z wspinaczką oraz planów treningowych.

Książkę wzbogaca 400 fotografii ilustrujących opisywane techniki oraz sytuacje wspinaczkowe, zawiera historie czołowych wspinaczy, a także przedmowę wspinacza i autora bestsellerów Jo Nesbø. Biblia wspinania pomoże ci stać się lepszym wspinaczem i zmotywuje Cię do dalszego rozwoju, a także czerpania jeszcze większej radości z tego fantastycznego sportu.

Autor: Martin Mobråten, Stian Christophersen
Tłumacz: Krzysztof Sas-Nowosielski
Rok wydania: 2024, 1. wydanie
Format: 20 x 25 cm
Liczba stron: 352
ISBN: 978-83-956983-3-0

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.

(i) chwilowy brak na stanie, książka w trakcie dodruku