

Link do produktu: <https://www.bibliotekaternika.pl/trening-wspinaczkowy-p-110.html>



Trening wspinaczkowy

Cena

31,00 zł

Opis produktu

Nowe wydanie jednej z najpopularniejszych książek o treningu wspinaczkowym!

Autorowi udało się stworzyć tekst doskonale łączący skomplikowane zagadnienia fizjologii sportu z przystępną formą koleżeńskiego wykładu. Opierając się na najnowszych badaniach z medycyny sportu, odżywiania i treningu, podręcznik pomaga wspinaczom osiągnąć wysoki poziom sprawności fizycznej i lepszą koncentrację umysłową w skale, przy mniejszym ryzyku kontuzji. W książce znajdziesz rozdziały na temat treningu techniki, doskonalenia umiejętności mentalnych oraz kształtowania siły i wytrzymałości mięśniowej. Omówiono także niezwykle istotne, choć często lekceważone kwestie dokonywania samooceny, przyspieszania procesów regeneracji oraz sposoby zapobiegania kontuzjom. Przedstawione w książce ćwiczenia i techniki zilustrowano licznymi fotografiami. Tabele zawierające podsumowanie wskazówek treningowych ułatwiają dokonanie szybkiego przeglądu kluczowych zagadnień.