

Link do produktu: <https://www.bibliotekataternika.pl/wspinaczka-praktyczny-podrecznik-john-long-wyd-4-p-156.html>



Wspinaczka Praktyczny podręcznik John Long wyd. 4

Cena

59,99 zł

Opis produktu

Początkujących wprowadza w zagadnienia wspinaczki, a średnio zaawansowanym pozwala poszerzyć wiedzę o tym sporcie. Zawiera wszystkie podstawowe informacje – od porad dotyczących sprzętu przez techniki wspinania po etykę związaną z tą formą aktywności.

John Long, guru w dziedzinie wspinaczki skalnej, w przystępny i humorystyczny sposób przekazuje podstawową wiedzę oraz niasne techniczne, ukazując zróżnicowanie tej dyscypliny sportu. Zwraca szczególną uwagę na konieczność dbania o bezpieczeństwo i prostotę, dużo miejsca poświęca też zagadnieniom zakładania asekuracji i budowania solidnych stanowisk.

W książce znajdziesz wszystko na temat:

- pracy nóg i układania rąk,
- wspinaczki w rysach na szerokość palców, dłoni i off-width,
- sprzętu wspinaczkowego, w tym zwłaszcza lin, punktów asekuracyjnych i przyrządów asekuracyjnych,
- wspinaczki sportowej i tradycyjnej,
- wspinaczki z dolną i górną asekuracją,
- schodzenia i zjeżdżania ze ścian,
- treningu, w tym bulderingu i wspinaczki na sztucznych ścianach.