

Trening wspinaczkowy

Ściąganie książek pdf



Horst Eric J.

Trening wspinaczkowy Horst Eric J. pobierz PDF W nowym i uzupełnionym wydaniu Treningu wspinaczkowego Eric J. Hörst łączy najbardziej aktualną wiedzę naukową z ponad trzydziestoletnim doświadczeniem wspinaczkowym i trenerskim. Opierając się na najnowszych badaniach z medycyny sportu, odżywiania i treningu, pomaga wspinaczom osiągnąć wysoki poziom sprawności fizycznej i lepszą koncentrację umysłową w skale, przy mniejszym ryzyku kontuzji. W książce znajdziesz poszerzony rozdział na temat treningu techniki, doskonalenia umiejętności mentalnych oraz kształtowania siły i wytrzymałości mięśniowej. Informacje dotyczące ogólnego przygotowania kondycyjnego są wprowadzeniem do bardziej szczegółowych rozdziałów opisujących spersonalizowane programy treningowe o maksymalnej skuteczności. 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.

Wszystkie książki. 30 dniowy okres próbny



Pobierz książkę pdf, księga pdf, książka pdf.