

Link do produktu: <https://przewodnikiwspinaczkowe.pl/wspinaczka-na-sztucznej-scianie-p-294.html>



## Wspinaczka na sztucznej ścianie

|              |   |
|--------------|---|
| Cena         | <b>44,90 zł</b>                             |
| Dostępność   | <b>Produkt dostępny, gotowy do wysyłki</b>  |
| Czas wysyłki | <b>24 godziny</b>                           |
| Kod EAN      | <b>9788394782559</b>                        |
| Producent    | <b>wspinanie.pl</b>                         |
| Język        | <b>polski</b>                               |
| Okładka      | <b>miękka</b>                               |
| Autor        | <b>Laurence Guyon, Olivier Broussouloux</b> |
| Rok wydania  | <b>2020</b>                                 |
| Format       | <b>140 x 225 mm</b>                         |
| Ilość stron  | <b>144</b>                                  |
| ISBN         | <b>9788394782559</b>                        |

### Opis produktu

Podręcznik "Wspinaczka na sztucznej ścianie" przeznaczony jest dla wszystkich osób, które **rozpoczynają swoją przygodę ze wspinaniem na ścianach wspinaczkowych lub pragną podnieść swój poziom** wspinaczkowy. Traktuje o pierwszych krokach adeptów tego sportu i podstawach treningu dla wspinaczy.

### Wspinaczka na sztucznej ścianie – gwałtowny wzrost popularności

W ciągu ostatniego dziesięciolecia wspinanie uległo głębokiej przemianie. Obecnie szacuje się, że ok. 100 000 Polaków uprawia wspinaczkę w skałach lub na sztucznych ścianach. O ile wciąż istotą tego sportu pozostaje wspinanie w skałach, to ostatnimi czasy obserwuje się jego prawdziwą urbanizację. **Aż 60% adeptów wspinaczki deklaruje, że wspinają się tylko na sztucznych obiektach**, których coraz większa liczba powstaje nie tylko w dużych miastach, ale i mniejszych miejscowościach. Wszystko wskazuje na to, że ta tendencja się utrzyma, zwłaszcza w obliczu **pojawienia się wspinaczki na Igrzyskach Olimpijskich**.

### Wspinaczka na sztucznej ścianie – książka, dzięki której pogłębisz swój zakres wiedzy

Wyposażenie, skale trudności wspinaczkowych, podstawowe techniki wspinaczkowe, bezpieczeństwo, kontrola strachu przed lataniem, trening siłowy, wspinaczka dzieci – to tylko część z wielu tematów omawianych przez doświadczonych autorów książki "Wspinaczka na sztucznej ścianie".

O autorach:

- **Laurence Guyon - wicemistrzyni świata**

Dziennikarka wspinaczkowa i outdoorowa, w latach dziewięćdziesiątych zawodniczka należąca do czołówki światowej. W 1995 roku wygrała między innymi legendarne zawody w Arco i w Serre Chevalier oraz zdobyła tytuł wicemistrzyni świata. Nadal wspinają się na wysokim poziomie (8a+ OS, 8c RP). Była główną redaktorką czasopisma EscaladeMag, a obecnie rozwija La Fabrique Verticale, w ramach której udziela porad treningowych oraz podsuwa inspiracje wspinaczom chcącym podnieść swój poziom i czerpać radość ze wspinania.

- **Olivier Broussouloux - instruktor wspinaczki z wieloletnim stażem**

Dyplomowany instruktor wspinaczki i narciarstwa alpejskiego, doktor fizjologii sportu prowadzi zajęcia na wydziale naukowym Uniwersytetu

Korsyki. Wykorzystuje swoją wiedzę teoretyczną oraz doświadczenie wspinaczkowe przy prowadzeniu strony internetowej La Fabrique Verticale, której jest współzałożycielem. Uwielbia zarażać swoją pasją nie tylko studentów, ale i wspinaczy trenujących pod okiem La Fabrique Verticale. Wspina się od 30 lat zarówno w skale, jak i na sztucznych ścianach, a na swoim koncie ma drogi 8c RP i 8a+ OS pokonane w różnych rejonach świata.

## Szeroka oferta naszego sklepu

Zachęcamy do zakupu książki dotyczącej wspinaczki na sztucznej ścianie, jak i innych [poradników wspinaczkowych](#) dostępnych w naszej ofercie, takich jak: praktyczny podręcznik wspinaczki [Skalni Wojownicy](#), [planowanie treningu we wspinaczce sportowej](#) czy [joga dla wspinaczy](#). Oczywiście, znajdziesz u nas również szczegółowe [przewodniki wspinaczkowe](#) odnoszące się do mniej lub bardziej popularnych rejonów w Polsce i na świecie.