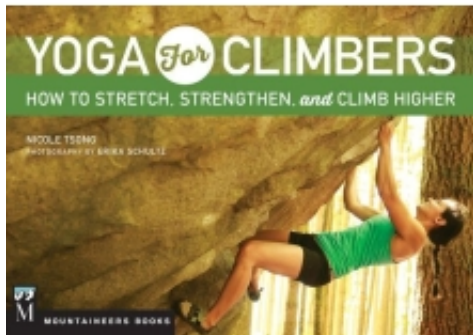


Link do produktu: <https://przewodnikiwspinaczkowe.pl/yoga-for-climbers-joga-dla-wspinaczy-p-49.html>



Yoga for Climbers | Joga dla wspinaczy

Cena	80,00 zł
Dostępność	Na zamówienie
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	CTC250
Kod EAN	9781594859953
Producent	Mountaineers Books
Okładka	miękka
Język	angielski
Autor	Nicole Tsong
Rok wydania	2016
Format	180 x 130 mm
Ilość stron	240
ISBN	9781594859953

Opis produktu

Poradnik **Joga dla wspinaczy** pokaże Ci co możesz robić w domowych warunkach żeby skutecznie zapobiegać urazom oraz w pełni cieszyć się możliwościami, jakie oferuje wspinaczka bez przeciążeń dla organizmu. Książka zawiera łatwe do zastosowania pozycje jogi oraz sekwencje ruchów.

Yoga for Climbers zawiera:

- Szczegółowe omówienie obszarów ciała najbardziej narażonych na kontuzje spowodowane wspinaniem
- Informacje o urazach, które można załagodzić stosując techniki zaczerpnięte z jogi
- Wyjaśnienie korzyści fizycznych i psychicznych płynących z uprawiania jogi
- Podstawowe techniki tworzenia praktyki jogi, w tym podstawy medytacji
- Wybrane sekwencje ruchów do wykorzystania w domu, zaprojektowane specjalnie dla wspinaczy
- Wywiady ze wspinaczami, którzy uprawiają jogę, aby wspierać swoją siłę fizyczną i doskonalić koncentrację