

Lezení na umělých stěnách

Lezení na umělých stěnách je dynamicky se rozvíjející sportovní disciplína, která přitahuje hlavně mladší ročníky populace, ale oslovuje i starší sportovní a kondiční lezce. Cílem knihy je seznámit čtenáře se základem vědomostí a dovedností, které nutně musí znát pro bezpečný pohyb na umělých stěnách. Druhé vydání úspěšné knihy je aktuálně doplněno o nové trendy, především v oblasti vybavení a materiálů. Kapitoly o výuce dětí přispějí k lepší informovanosti o lezeckém sportu, který se může učit jako jiné tradiční sporty. Části věnované tréninku zaujmou i zkušené sportovce, kteří chtějí posunout svoji výkonnost výše a vyvarovat se chyb při tréninku.