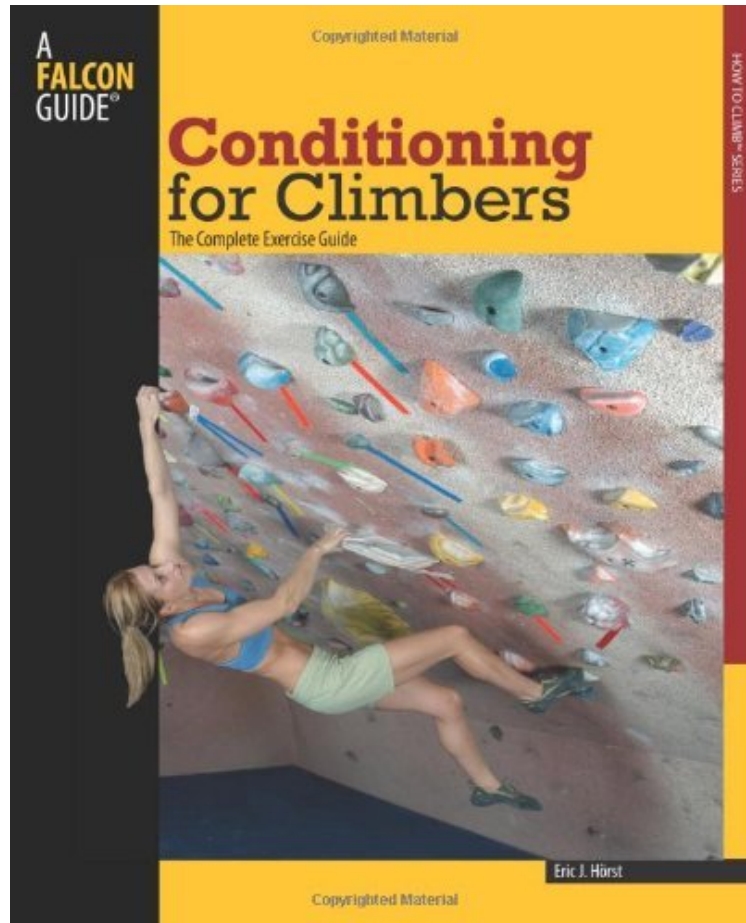


(Library ebook) Conditioning for Climbers: The Complete Exercise Guide (How To Climb Series)

## Conditioning for Climbers: The Complete Exercise Guide (How To Climb Series)

Von Eric J. Horst

\*Download PDF | ePub | DOC | audiobook | ebooks



DOWNLOAD



READ ONLINE

Produktinformation -Verkaufsrank: #685573 in eBooksVerffentlicht am: 2008-05-01Erscheinungsdatum: 2008-05-01File Name: B003VYC2YY | File size: 61.Mb

**Von Eric J. Horst : Conditioning for Climbers: The Complete Exercise Guide (How To Climb Series)** before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Conditioning for Climbers: The Complete Exercise Guide (How To Climb Series):

KundenrezensionenHilfreichste Kundenrezensionen0 von 0 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. ein muss!Von cerebus300die kletterbcher von eric hrst sind ein muss wenn man sich ernsthaft mit den trainingsaspekten des kletterns beschftigen mchte. umfangreich, verstndlich und lehrreich, wenn man dieses buch gelesen hat ist man schlauer und wenn man die trainingstips auch noch umsetzt wird man ein besserer und strkerer kletterer sein als vorher, dieses buch ist nur zu empfehlen.hrst geht auf alle aspekte des kletterns, physisch wie psychisch, ein und gibt einem tips wie man sich verbessern kann und vor allem ist fr jeden etwas dabei, vom anfnger bis zum erfahrenen kletterer, jeder findet mit hilfe von diesem buch wege ein besserer kletterer zu werden, stark!1 von 2 Kunden fanden die folgende Rezension hilfreich. Condition for ClimbersVon KlettermausVom Inhalt des Buches war ich enttuscht.

Ich habe Informationen und Übungen zur Bewegungslehre des Kletterns erwartet. Das Buch ist aber bloss eine Sammlung von Kraft-/Muskelaufbauübungen. Diese sind zwar teilweise auf den Klettersport abgestimmt (zB Übungen mit dem Board), jedes AOK Heftchen bietet aber bessere Übungen und Erklärungen. Wenn Du also noch kein AOK Heftchen hast, ist das Buch vielleicht eine gute Ideensammlung von Crunches, Sit-Ups etc.

**Kurzbeschreibung** The only conditioning book a rock climber needs! Rock climbing is one of the most physically challenging sports, testing strength, endurance, flexibility, and stamina. Good climbers have to build and maintain each of these assets. This is the first-ever book to provide climbers of all ages and experience with the knowledge and tools to design and follow a comprehensive, personalized exercise program. Part One covers the basics of physical conditioning and goal-setting. Part Two takes readers through warm-up and flexibility routines, entry-level strength training, weight loss tips, and fifteen core-conditioning exercises. Part Three details climbing-specific conditioning, with twenty exercises to target specific muscles of the fingers, arms and upper torso to develop power and endurance. An entire chapter focuses on the antagonist muscle groups that help provide balance and stability, and prevent muscle injury. This section also has a chapter devoted to stamina conditioning, increasing the climber's endurance at high altitudes. Part Four shows how to put together a customized training program to suit the climber's needs. The book includes workout sheets for Beginner, Intermediate, and Advanced skill levels, tips for children and those over age fifty, secrets of good nutrition and an insider's take on avoiding injuries. Eric Hrst is a performance coach who has helped thousands of climbers. His published works include Learning to Climb Indoors, Training for Climbing, and How to Climb 5.12. He lives in Lancaster, Pennsylvania.