

Alessandro "Jolly" Lamberti

JOLLYPOWER vol.2

Manuale di tecniche base ed evolute per l'arrampicata sportiva, e metodi di allenamento mentale.

La fortuna di questo libro, giunto alla sua terza edizione, è nella sua concretezza: Non solo spiega i processi fisiologici e meccanici del corpo umano durante l'arrampicata, ma è anche strumento pratico per applicare queste conoscenze nel quotidiano degli allenamenti e della scalata su roccia.

L'uscita di questo secondo volume segue di pochi mesi il primo, e ne è il naturale complemento:

un vero manuale di tecniche di scalata base e soprattutto avanzate, con una guida alle dinamiche psicologiche che condizionano e a volte dominano l'arrampicatore.

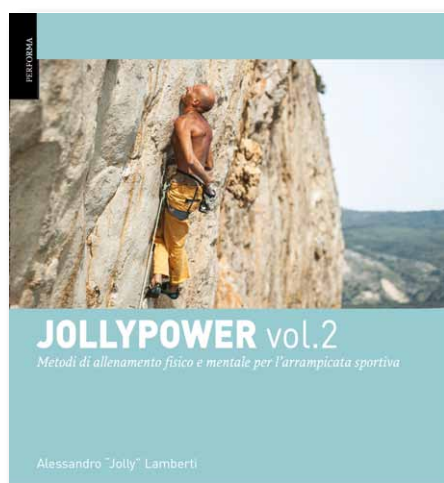
Anche a seguito delle molte segnalazioni dei lettori, abbiamo deciso di dare una dignità a sé a questa importante sezione del libro, che nelle precedenti edizioni era relegata alle ultime 100 pagine, troppo compressa e povera di immagini per l'importanza che in realtà assume.

Rimane, tra una tabella e l'altra, l'elenco di aforismi e di piccoli racconti di vita arrampicatoria vissuta che ha reso ancor più vitale le edizioni precedenti.

- lasciamo invece al primo volume, quella che nelle precedenti edizioni era la sezione principale del libro: uno strumento pratico per allenare forza, resistenza e tecnica, con più di 100 programmi e oltre 100 esercizi spiegati e illustrati.

Alessandro "Jolly" Lamberti (Roma, 9 dicembre 1964) è stato il punto di riferimento per l'arrampicata sportiva nel centro Italia, attualmente svolge l'attività di preparatore atletico e guida alpina.

È stato il primo italiano a salire una via d'arrampicata di difficoltà 9a, con la via Hugh (di Fred Roughling, 1993) nella valle delle Eaux-Clares, Francia, nel 2001.



DATI TECNICI

pagine: 200 circa a colori

prezzo: € 30,00 circa

ISBN ita: 9788885475 199

VOLUME 1° - 9788885475175 - € 40.00



EDIZIONI VERSANTE SUD S.r.l. - via Longhi,10 - 20137 MILANO
Ph. +39 02 7490163 | www.versantesud.it | versantesud@versantesud.it