

# クライマーズ コンディショニング ブック (Japanese Edition)

by  
Erin Beaty



**DOWNLOAD E-BOOK**

## Synopsis

※この商品はタブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。また、文字列のハイライトや検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。生涯、クライミングを続けたいと願う、すべての人に。クライマー必読！上手くなるため、登り続けるためのボディケアを徹底解説。クライミングに関する書籍を多数手がけ、インストラクターとしても活躍する著者が自身の豊富な経験に加え、クライマーとしても活躍する整形外科医たちに最新の取材を行い、一生登り続けられるカラダをつくるためのメソッドを紹介。巻頭には、クライミング界のレジェンド・平山ユージと小山田大のインタビューも収録。【巻頭インタビュー】①平山ユージ——「新たなステージへの始動」②小山田 大——「最強ボルダラーという生き方」【第1部】コンディショニング編…体作りの基礎知識／コンディショニング／ボディケアの基礎知識【第2部】メディカルケア編…頭・首／肩／肘・手首／指／腰／膝・足

## Sort review

"Like a PG-13 Game of Thrones...a satisfying and suspenseful end to a solid political fantasy series." —Kirkus Reviews  
Praise for *The Traitor's Ruin*: "A more YA-friendly Game of Thrones...Recalls classic novels such as Tamora Pierce's Alanna series and Robin McKinley's Blue Sword... should keep readers' appetites whetted for the third installment." —Kirkus Reviews  
Praise for *The Traitor's Kiss*: "A Thrilling tale with an unforgettable heroine and a love story that left me breathless." —Mary E. Pearson, New York Times–bestselling author of *The Remnant Chronicles* and *Dance of Thieves*  
"One of the most hotly anticipated young adult fantasy reads of 2017" —Bustle  
"An action-packed, expertly plotted story, drenched in double crosses and intrigue, with an irresistible heroine and a sweet and sexy romance."—Publishers Weekly, starred review  
"Complex characterization, deftly layered adventure story, and [a] balanced blend of political maneuvering, romantic interludes, and action scenes." —Kirkus Reviews  
"Beaty balances a taut web of deceit...readers will be carried away by the mystery." —The Bulletin of the Center for Children's Books (BCCB)  
--This text refers to the paperback edition.  
About the Author  
Erin Beaty is the author of the *Traitor's Kiss* trilogy. She was born and raised in Indianapolis and studied aerospace engineering at the U.S. Naval Academy. After tours as a weapons officer on a destroyer and a leadership instructor, she quit the navy to raise five kids, and once they were all in school, her brain didn't know what to do with that much free time, so she started writing books. She also teaches fiction classes with the Armed Services Arts Partnership as well as the Muse Writers Center in Norfolk, Virginia. She and her husband make a home wherever the navy sends them, which has ranged from Kansas to Korea. --This text refers to the paperback edition.

[Download to continue reading...](#)



## What people say about this book

Ebook Tops カスタマー, “長くクライミングを続けたいなら必読. 怪我の仕組みや原因が分かりやすく解説されています。損傷してからではもう遅いのです。怪我の予防、パフォーマンス向上のために役立つと思います。クライミングを教える立場にある人は是非ご一読いただきたいもの。”

しまっち, “改めて大変勉強になりました。 . 学び直しというか、なんとなくわかっていてきちんと勉強してこなかった事が、大変よくわかりました。やはり、仕組みや原因を知るという事は大切ですね。”

キャッサバ, “トレーニングからレストまで解説してくれます。 漠然とした練習方法から科学的な根拠に基づく練習へ変わった。結果、自分の登りに自信が出てきた。コンペでの心の安定が無い人へおススメ”

いーちゃん, “良いです。 . 体の仕組みがわかり大変勉強になります。読んだ後はちょっとグレードが上がりました。”

[DMCA](#)