Dane aktualne na dzień: 19-11-2026 08:59

Link do produktu: https://szpring.pl/sup-poradnik-dla-poczatkujacych-bassett-simon-almapress-p-1392.html



SUP poradnik dla początkujących Bassett Simon Almapress

Cena	**25,00 zł**
Dostępność	**Zapytaj o dostępność**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**SZ102028**
Kod EAN	**9788370207816**

Opis produktu

SUP. Poradnik dla początkujących – Simon Bassett

„SUP. Poradnik dla początkujących” to przystępne i bogato ilustrowane wprowadzenie do najszybciej rosnącego sportu wodnego na świecie – *Stand Up Paddleboarding*. SUP jest niedrogi, dostępny niemal wszędzie i wszechstronny: od spokojnego wiosłowania po jeziorze, przez turystykę i fitness, aż po surfowanie na falach.

> „Deska i wiosło otwierają wodę na nowo – wystarczy kilka prostych zasad, aby pływać pewnie i z uśmiechem.”

O książce

Autor, **Simon Bassett**, krok po kroku pokazuje wszystko, co początkujący „supowiec” powinien wiedzieć: jak dobrać deskę i wiosło, gdzie i kiedy pływać bezpiecznie, jak ustawić pozycję, ruszyć, płynąć prosto, skręcać oraz jak rozwijać technikę w różnych odmianach SUP.

Publikacja wyjaśnia, dlaczego SUP tak szybko zdobył popularność: pływać można na rzekach, jeziorach i kanałach śródlądowych, w nadmorskich deltach i rozlewiskach, a także na falach – tam, gdzie dotąd królowali surferzy. Książka zawiera **ok. 150 zdjęć** prezentujących techniki i ćwiczenia **krok po kroku**.

Zakres tematyczny

- **Sprzęt i dobór:** rodzaje desek (sztywne i pompowane), objętość, wyporność, stateczniki, wiosła i leash.
- **Bezpieczeństwo:** dobór akwenów, ocena warunków, podstawy samoratownictwa, ubiór i termika.
- **Technika:** pozycja na desce, chwyt i długość pociągnięcia, start, zatrzymanie, skręty (sweep, step-back, draw), praca biodrami i balansem.
- **Style SUP:** flatwater i touring, surf SUP, sprint i wyścigi, fitness oraz joga na desce.
- **Nawigacja i etykieta na wodzie:** zasady współdzielenia akwenu z innymi użytkownikami, oznakowanie podstawowe.
- **Planowanie sesji:** pogoda i wiatr, prądy, pływy przybrzeżne, wybór trasy i punktów wyjścia z wody.
- **Postępy i trening:** proste zestawy ćwiczeń, budowanie wytrzymałości i równowagi.

Dla kogo?

Dla osób rozpoczynających przygodę z SUP i wszystkich, którzy chcą pływać **bezpiecznie, efektywnie i z przyjemnością**. Poręczny format i układ „od podstaw” sprawiają, że książka świetnie sprawdzi się na pierwsze wyjścia na wodę i do szybkich powtórek na brzegu.

Dane techniczne

- **Tytuł:** SUP. Poradnik dla początkujących
- **Autor:** Simon Bassett
- **Wydawnictwo:** Almapress

- **Ilustracje:** ok. 150 zdjęć instruktażowych
- **Zawartość:** sprzęt, technika, bezpieczeństwo, style SUP, planowanie sesji

„SUP. Poradnik dla początkujących” to szybka ścieżka do pewnego stania na desce, lepszej techniki wiosłowania i świadomego wyboru akwenów – tak, by każda sesja była bezpieczna i satysfakcjonująca.