

Obsah

Předmluva	8	Zlézání nového boulderu	29
		Trénink boulderingu	29
		Bouldering ve skupině	30
Na úvod	11	Techniky lezení	30
		Různé aspekty	31
Bouldering	19	Integrativní model lezecké techniky	37
		Našlápnutí	41
Vybavení	19	Uchopení chytu	42
Lezecká obuv	19	Natáčení	44
Magnézium a sáček na magnézium	20	Rozpor a opírání	47
Boulderingová podložka (bouldermatka)	20	Technika lezení na protitlak (sokolík)	50
Kartáče	21	Technika žáby	52
Rohožka	22	Technika lezení na tření	54
Oblečení	22	„Otevřené dveře“	56
Imbusový klíč, páska, křída ..	22	Dynamické lezení	57
Batoň	22	Protlačení na chytu	59
Zahřátí	22	Spárové lezení	62
Všeobecné zahřátí	23	Komínové lezení (vzpírání) ...	62
Speciální zahřátí	24	Odpočinková pozice	65
Bezpečnost	27	Jak se naučit lézt	65
		Začátečníci	65
Seskoky	27	Pokročilí	66
Doskoky	27	„Profíci“	66
Chytání	28	Pohybová taktika	67
Boulderingové disciplíny ..	29	Sportovní lezení	68
Prolézání boulderingové dráhy	29	Vybavení	68

Lezecké úvazy	68	Zřízení jistíciho stanoviště (štanu)	96
Bederní sedací úvaz	68	Jistíci stanoviště s jedním fixním bodem	96
Prsní úvaz	69	Jistíci stanoviště s více fixními body	96
Lana	69	Jištění spolulezce přes tělo .	98
Karabiny	70	Teorie jištění	98
Pomůcky pro jištění	71	Slaňování	104
Lezecká helma	72	Taktika jištění	107
Vklíněnce a mechanické vklíněnce	72	Volba vybavení	107
Horní jištění lanem	75	Domluva s jistícím lezcem .	108
Průběh	75	Nezbytná kontrola	108
Navazování na lano	78	Na závěr	111
Přivazování lana	79	Zatížení a nebezpečí	111
Dobírání lana a spouštění prostřednictvím HMS	82	Negativní důsledky přetížení	111
Dobírání lana a spouštění prostřednictvím slaňovací osmy	82	Zranění	112
Dobírání lana s poloautoma- tickým jistícím zařízením .	84	Tréning	113
Lezení v pozici prvolezce .	85	Kondiční trénink	113
Průběh	85	Tréning boulderingu	113
Zavěšení lana	86	Ochrana přírody	114
Povolování lana při jištění metodou HMS	86	Lezení a ochrana přírody ...	114
Vedení lana	86	Životní prostor pro rostliny, zvířata a lidi	114
Povolování lana při jištění slaňovací osmou	87	Šetrné lezení	115
Povolování a spouštění s použitím grigrí	90	Závody	115
Pády	90	Základní myšlenka	115
Provléknutí lana a zrušení jištění	93		
Lezení v lanovém družstvu ...	94		