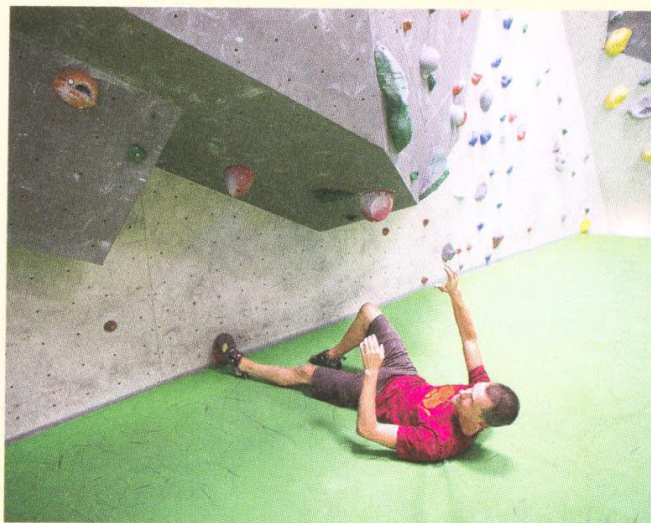


Obsah

Předmluva	7	Uvolnění	28
Vybavení	9	Prsní svalstvo 28 Natahovače paží 28	
Lezecké boty (lezečky) 10		Ohýbače prstů 28	
Doporučení 11 Magnezium 12		Natahovače prstů a ruky 28	
Pytlík na magnezium 12		Protahovací cviky na uvolnění 29	
Kartáče na čištění chytů 12		Základy techniky bouldrování	31
Péče o pokožku 12		Technika a síla 32	
Bezpečnost, pravidla, zahřátí a uvolnění	15	Hlavní pohybové prvky 32	
Bezpečnost	16	Chyty a úchopy	34
Pády 16 Spotování 17		Druhy chytů 34	
Odskok versus slezení 20		Speciální techniky úchopů 39	
Děti a mládež 21 Prstýnky 21		Přehmátnutí 40 Směr úchopu 42	
Pravidla	23	Úhel úchopu 45	
Obtížnost 23 Start 23		Znaky dobrého úchopu 46	
Konec bouldru 24 Správný nástup 24		Nácvik úchopů 47	
Dotyky se zemí 25		Stupy a nášlapy	48
Příliš velký, či příliš malý? 25		Nášlap 48 Hákování 49 Koleno 51	
Pytlík s magnezium 26 Čištění 26		Znaky správného našlapování 51	
Společné bouldrování 26		Cvičení: Našlapování 55	
Ohleduplnost vůči ostatním 26		Zapojení pánve	57
Zahřátí	27	Dlouhá paže 57	
Základní rozcvičení 27		Přenesení váhy na nohy 57	
Speciální zahřátí 27		Aktivní zapojení pánve – zahájení pohybu 60 Natočení 60	
		Cvičení: pánev/dlouhá paže 62	



Napětí a dynamika	64	Opakovačky – silový vytrvalostní trénink 106 Vis na maximum – maximální síla 107
Dávkování napětí 64		
Zvládnání „nechtěného“ švihů 67		
Speciální bouldrové problémy	69	Posilování paží
Old school bouldry a new school problémy 70 Dynama 70		108
Mantly 82 Plotny 84		Tréninkové pomůcky 108
Převisy a stropy 85		Změny obtížnosti 108 Zahřátí 108
Problémy s udržení rovnováhy 89		100 shybů 109 Trénink ABC 111
Kompresní bouldry 93		Vzpěrná síla
Taktika	94	112
Příprava	96	Tréninkové pomůcky 112 Zahřátí 112
Analýza bouldru 96		Program pro trénink kliků 113
Příprava na pokus 97		Program pro trénink kliků na stájkách 115
Vyhodnocení	98	Zpevnění trupu
Rozbor videa 98		119
Mentální problémy při boulderingu 98		Bez pomůcek 119
Projektové bouldry nebo parkour	99	Cvičení na hrazdě 124
Projektování 99		Posilování nohou
Parkourový bouldering 100		126
Soutěžní bouldering	101	Pohyblivost
Tréninkové programy	102	Mobilizační cviky 130
Efektivní trénování	104	Co je ještě důležité
Posilování prstů	104	135
Prevence zranění 104		Zranění
Tréninkové pomůcky 105		Preventivní tejpování 136
Změny obtížnosti 106 Zahřátí 106		Terapeutické tejpování 136
		Bouldrování s dětmi
		138
		Věk 138 Bezpečnost 138
		Vybavení 139 Problémy 139
		Důležité pojmy
		141
		Poděkování 143 Literatura 143
		Několik slov o autorovi 144