

► Předmluva	11
► Úvod	12
► Kdy, jak a kde začít s lezením.	14
Bezpečnostní hledisko	16
► Slovníček pojmů	17
► Současný stav horolezectví a jeho disciplíny	19
► Stručná historie lezení na umělých stěnách.	22
► Vybavení pro lezení.	24
Oblečení.	24
Boty na lezení – lezečky	24
Magnezium, pytlík na magnezium	27
Úvazky	27
Sedací úvazky	28
Celotělové úvazky	29
Hrudní a kombinované úvazky	30
Jak správně nakupovat	30
Jisticí pomůcky	32
Karabiny.	34
Expresky	35
Lana	37
Životnost a ošetřování lan	39
Skladování lana	39
► Metodika	41
Bouldrování, první lezecké kroky	41
Oblékání sedacího úvazku	42
Navazování na lano.	43
Způsoby vázání uzlů	44
Nácvik jištění	47
Nácvik jištění na zemi	48
Nácvik jištění v malé výšce	52
Lezení s horním jištěním (TR)	54
Lezení s dolním jištěním, lezení prvolezce, vyvádění cest	54



► Technika lezení	57
Lezecký pohyb	57
Lezecký krok	57
Základní druhy chytů a jejich úchopy	58
Stupy	60
Pozice těla	61
Základní zásady lezeckého pohybu	63
Základní pravidla lezení pro různé lezecké profily	65
Technika lezení s ohledem na fyzikální zákony	65
Zásadní chyby v technice začátečníků	67
Tipy pro zlepšení techniky jednotlivých výkonnostních skupin	67
Začátečníci	67
Mírně pokročilí lezci	69
Pokročilí lezci	71
► Bouldering	73
Bezpečnost při boulderingu	74
Boulderingem k lepší technice	74
Boulderingem k větší síle	75
Boulderingem k větší vytrvalosti	75
Boulderingem k duševní kontrole	76
Jak se hodnotí výkony v boulderingu	77
► Trénink lezení	78
Schopnosti důležité v lezeckém sportu	78
Silové schopnosti	79
Další schopnosti	79
Psychické vlastnosti	80
Charakteristika sportovního výkonu	82
Tréninková jednotka	83
Zahřátí nebo rozcvičení	83
Hlavní část	84
Závěrečná část	84
Kondiční trénink	84
Posilování	85
Strečink	88
Pohyblivost	89
Doplňkové sporty	90

Trénink síly a vytrvalosti	90
Hypertrofní trénink	91
Trénink maximální síly	92
Trénink silové vytrvalosti	93
Trénink vytrvalosti	93
Trénink techniky	94
Nácvik nové techniky	95
Reminiscence	96
Trénink nejslabšího článku	96
Psychické aspekty lezení, psychologická příprava	99
Plánování tréninku	102
▶ Lezení dětí	105
Věkové charakteristiky	105
Několik základních otázek	106
Průpravná cvičení na nářadí	106
Hry pro seznámení s lezením	110
Hry a cvičení na umělé stěně	110
▶ Lezecké stěny	115
Typy lezeckých stěn	116
Konstrukce stěn	117
Opláštění lezeckých stěn	117
Struktury a chyty	118
Síť pro uchycení chytů	119
Lezecké chyty	119
Velikost a značení chytů	120
Počet a hustota chytů	120
Umístění jištění	121
Oživení stěny	121
Co je potřeba udělat pro vznik stěny	122
▶ Klasifikační stupnice a styly přelezů cest ve sportovním lezení	123
Lezecké styly a jejich zkratky	123
▶ Lezecké soutěže, národní a mezinárodní organizace	125
▶ Literatura	127