

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
Batoh	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
Seskoky	27	Začátečníci	65
Doskoky	27	Pokročilí	66
Chytání	28	„Profíci“	66
Boulderingové disciplíny .	29	Pohybová taktika	67
Prolézání boulderingové dráhy	29	Sportovní lezení	68
		Vybavení	68

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