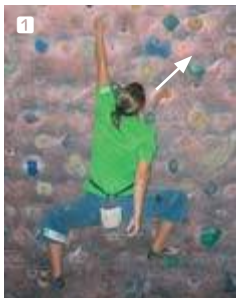


STANDARDNÍ POHYBY PŘI LEZENÍ

Pohyby při lezení jsou pro každého více či méně přirozené. Při lezení se pohybujeme s rozvahou a kromě síly v prstech provádíme „zvedačky“ z často nestabilních stupů a tělo cizelérsky vyvažujeme jemným posouváním těžiště. Lezecké pohyby vyžadují určitý systém a ladnost při minimální energetickém výdeji.



Začátečnická chyba: Podvědomé reflexy nás často nutí přidržovat se stěny pokrčenou paží. Máme možná pocit vyšší bezpečnosti, ovšem mnohem méně sil vydáváme, pokud se stěny přidržujeme nataženou paží.



OSM FÁZÍ POHYBU LEZCE

1 – Volba následného cíle

Očima zvolíme následující cíl postupu (chyt nebo stup).

2 – Plánování kroku

Následný krok si rozfázujeme, zvolíme si další chyty a stupy.

3 – Příprava

Vytřesením si uvolníme svaly, případně si prsty zaprášíme magnéziem.

4 – Krok

Svou pozornost soustředíme na nohy. Stojnou zafixujeme a druhou nohou postoupíme na zvolenou plochu. Většinou pokrčenými rukama se jen přidržujeme stěny.

5 – Přitažení

Těžiště je díky popolezení nohama nízko a tak se musíme zvednout na nohách do napnutého stavu. Pomáháme si přitažením rukama.

6 – Chyt

Nataženou rukou uchopíme zvolený chyt, aniž bychom hýbali tělem.

7 – Stabilizace

Tělo umístíme do co nejstabilnější polohy. Přidržujeme se zásadně napjatou paží.

8 – Uklidnění

Vytřeseme napětí ze svalů ruky, zavěsíme lano do expresky.

