

Lezení a člověk

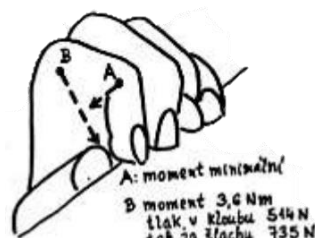
Při lezení používáme celé tělo. Výhodou je, že posilujeme vlastní vahou. Při krocích využíváme protilehlou horní a dolní končetinu tzv. zkřížený stereotyp. Přitom nejvíce zapojujeme hluboké břišní a zádové svaly. Další využívané svaly jsou na lýtkách a předloktí.

Břišní svaly potřebujeme pro napětí těla. Čím strmější terén, tím jsou břišní svaly důležitější.

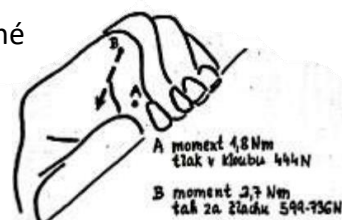
Svaly zad za pomoci rukou vytahují tělo nahoru. Musí být velmi dobře vyvinuty, ovšem intenzivní trénink není zapotřebí.

Lýtkové svaly jsou zatěžovány nejméně, ale trénují se velmi často a rychle. Zapojujeme je nejvíce při lezení kolmých cest a cest nakloněných blíže k zemi.

Lidské ruce nejsou připravené na takovou námahu, protože se naše tělo přizpůsobilo chůzi po dvou. Při lezení jsou ruce vystavovány nadměrné zátěži a tkáň nejsou schopné odolat, a proto vznikají úrazy z přetížení. Svaly prstů jsou upevněny na předloktí. Je třeba trénovat správné držení všech chytů. Doporučujeme nepoužívat závěrný úchop, protože škodí nejvíce.



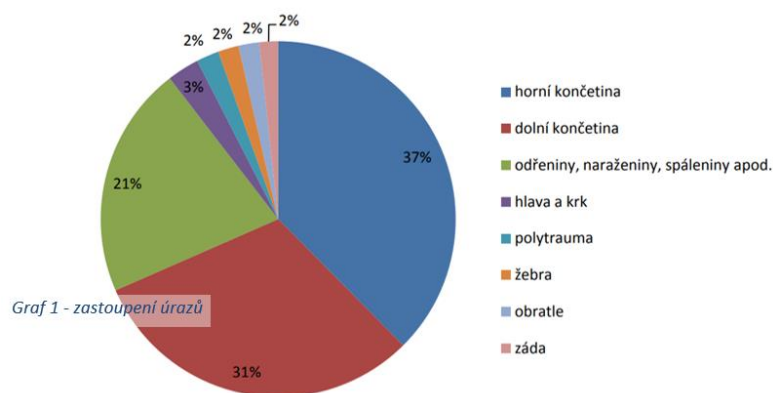
Obrázek 1 - doporučený úchop při držení malých chytů



Obrázek 2 - závěrný úchop

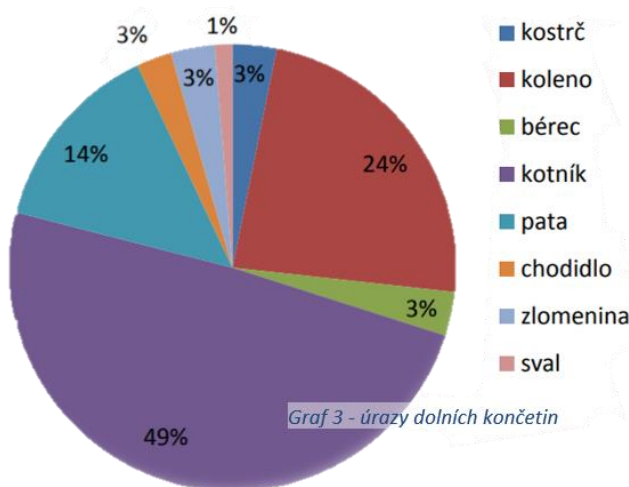
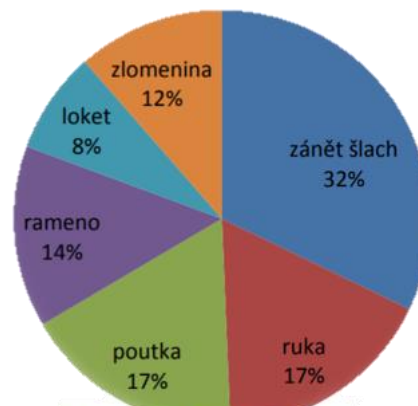
Úrazy

U lezení není tolik úrazů jako u jiných sportů. Je pravdou, že chybu udělá lezec jen jednou. Pády z velké výšky mohou být smrtelné. Proto u lezení více dbáme na bezpečnost.

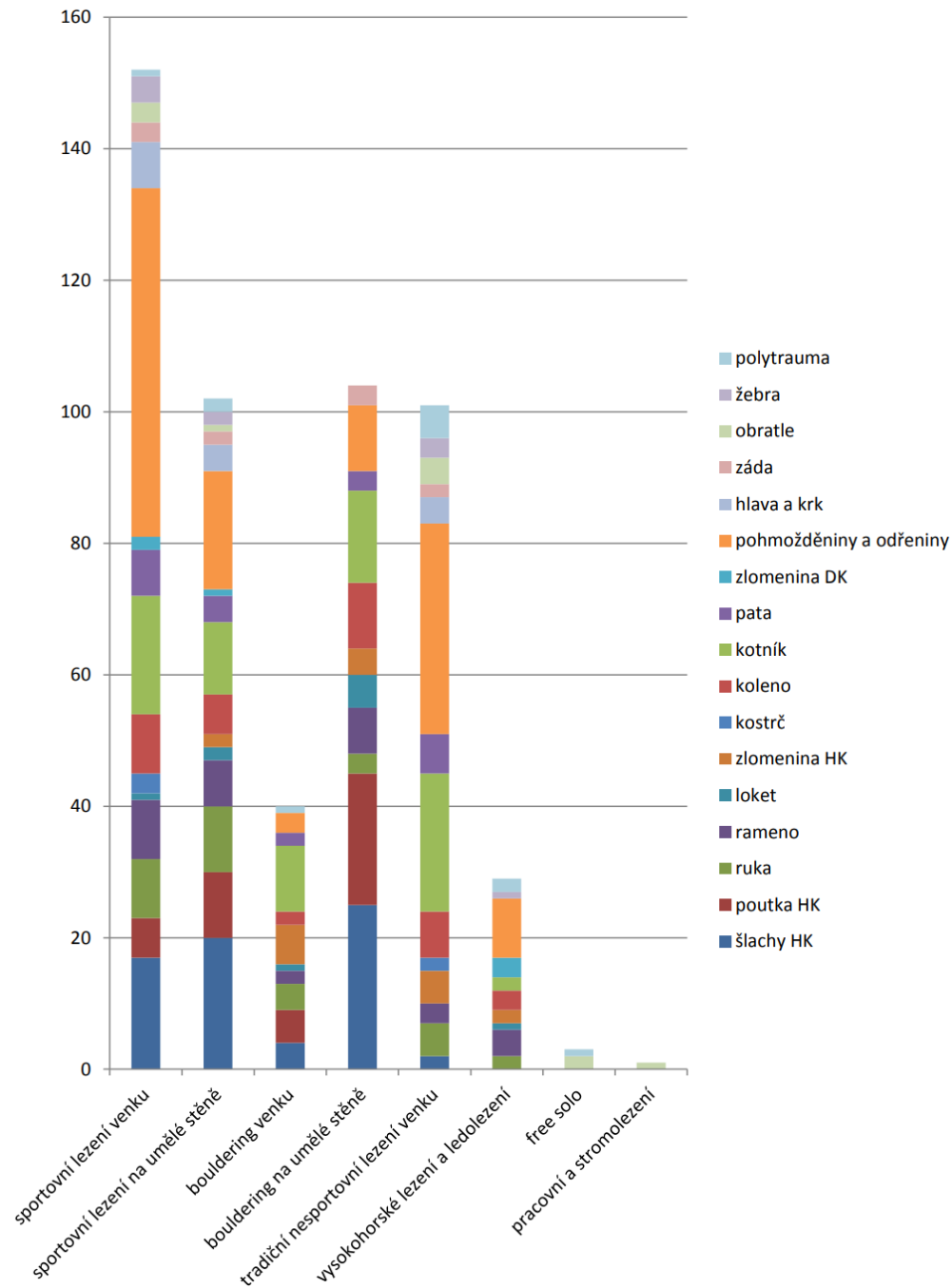


Nejčastější jsou úrazy horních a dolních končetin z přetížení.

Ruce jsou poškozovány nejvíce, protože nejsou uzpůsobené na takovou fyzickou zátěž. Úrazy jsou způsobené hlavně přetížením. Mezi postižená místa patří především šlachy a vazy prstů a předloktí. Takové úrazy bývají často chronické a léčí se pomalu.



S úrazy dolních končetin se setkáváme nejčastěji po nárazu (na skálu nebo na zem). Časté jsou úrazy kolen nebo kotníků, ale i paty.



Když pomineme různé pohmožděniny a odřeniny, které nejsou tak závažné, tak je nejvíce úrazů z umělých stěn, zejména právě šlach horních končetin a prstů (poutka). Proto musíte dbát na prevenci.

Prevence

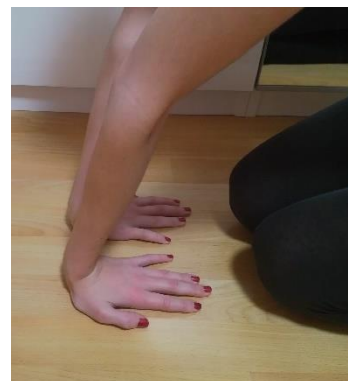
Před začátkem lezení je důležité se **rozcvičit** a následně **rozehřát** na cestě přiměřené obtížnosti. Po skončení tréninku následuje **protahování** celého těla. Důležité je si protáhnout šlachy na zápěstí i prsty na ruce a nohou. V každé pozici byste měli **vydržet** přibližně 20 sekund a dýchat u toho. Rozhodně byste neměli vynechat tyto cviky:

Protahování prstů na noze a chodidel



Určitě víte, že se při lezení používají lezečky. Po pár letech nácviku se můžete dostat na lezečky i o několik čísel menší, než je vaše noha. I chodidla je třeba protáhnout. Jinak hrozí vznik kladívkových prstů.

Protahování rukou, zápěstí a prstů



Pokud si už nějaký ten úraz z přetížení způsobíte, tak je třeba ho doléčit. Trvá to sice dlouho, ale když to uspíšíte, tak se může stát, že si to ještě zhoršíte. Také musíte myslet na svého spolulezce. Tomu přece taky nechcete něco udělat?

Za co může únava?

Při lezení musíme rozdělovat **únavu svalovou** a **nervovou**. Svalová může za to, že už se neudržíme, ale co způsobuje, že nemůžeme už udělat další krok? Za to může nervová únava, a to je to, že je unavený mozek a nervy.

Občas se stane, že po náročné cestě nemůžeme natáhnout prsty. Proč? Při lezení máme prsty v takových háčkách. Proto dochází k izometrické reakci, máme stejně dlouhé svaly delší dobu, a energie se vyčerpá. Ruka se málo prokrvuje a vzniká kyselina mléčná. Proto je sval unavený a dochází k velké spotřebě energie. A tak vzniká křečovitě napětí.

Co si z toho odnést?

Lezení velice dobře posiluje naše tělo i ducha. Posouvá hranice možného. Nabízí adrenalin i euforii z vítězství. Často zde ale vznikají úrazy z přetížení. Proto je třeba dodržovat zlatých pět pravidel:

- ✓ Rozcvičit se
- ✓ Zahřát se
- ✓ Protahovat se
- ✓ Vědět kdy přestat a nepřetěžovat se
- ✓ Dopřát si dostatek odpočinku

Zkrátka lezeme pro radost z pohybu. Bezpečnost obou lezců musíme mít stále na paměti.

Odkud jsme tyto informace čerpali?

- Schůzka s panem MUDr. Karlem Bouchnerem
- <https://www.horosvaz.cz/res/archive/202/028607.pdf?seek=1521207243>
- <https://www.horosvaz.cz/metodika-medicina/zasady-bezpecneho-provozovani-horolezectvi/>
- <http://www.horska-medicina.cz/wp-content/uploads/Det%C3%AD-v-horach-IM2006.pdf>
- <https://www.horosvaz.cz/res/archive/004/003939.pdf?seek=1321884869>
- Kniha Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení; Jiří Baláš
- Kniha Trénink sportovního lezce II; Rudo Tefelner