

Kurz inštruktorov horolezectva 1. kvalifikačného stupňa  
*Lezenie na umelých stenách a lanové prekážky*  
Slovenský horolezecký spolok JAMES, Horolezecká škola JAMES

---

## Záverečná práca

### Prvky jogy v lezeckom tréningu



Banská Bystrica, december 2020

Mgr. Danka Sekerková

# Obsah

<b>Obsah</b> .....	<b>2</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>3</b>
<b>1. Teoretický úvod do športového tréningu</b> .....	<b>4</b>
1. 1. Lezecký tréning .....	6
1. 2. Využitie jogy v lezeckom tréningu .....	7
<b>2. Fyzické aspekty lezeckého</b> .....	<b>8</b>
2. 1. Sila .....	8
2. 2. Vytrvalosť .....	8
2. 3. Pohyblivosť .....	8
2. 4. Obratnosť .....	9
<b>3 Jogové pozície v lezeckom tréningu</b> .....	<b>9</b>
<b>Záver</b> .....	<b>14</b>
<b>Literatúra</b> .....	<b>15</b>

## Úvod

Lezenie patrí k prirodzenému pohybu človeka už od pradávna. Šplhanie na stromy bolo v dávnych dobách často otázkou prežitia, či už pri úteku pred divými zvermi, pri číhaní na korisť alebo pri zbere plodov. Lezením nezačínal len antropologický vývoj, ale začína ním aj vývoj jednotlivca od batolaťa, ktoré najskôr lezie a šplhá než sa naučí chodiť.

Lezenie ako športová disciplína si v posledných rokoch získava priaznivcov z rôznych vekových kategórií a to predovšetkým pre zdravotné benefity (zdravý chrbát, komplexné zaťaženie svalového aparátu); pri skalnom lezení je výhodou pohyb v prírode na čerstvom vzduchu; ďalším benefitom je aj sociálny a psychologický rozmer lezenia, pri ktorom sa lezci navzájom istia, dôverujú si a majú jeden za druhého zodpovednosť. Počas lezenia lezec prekonáva sám seba, svoje strachy a limity, a parták nad druhom konci lana by mu mal byť oporou.

Pokiaľ sa lezeniu venujeme dlhšiu dobu pravidelne a chceme sa zlepšovať a podávať vyššie výkony, je vhodné začať s cieľným intenzívnym tréningom pre rozvoj sily, kondície, techniky a taktiky. Pri vyváženom tréningovom programe je potrebné dbať aj na adekvátnu regeneráciu a správnu výživu.

Je všeobecne známe, že do lezeckého tréningu zaraďujeme aj doplnkové športy, ako napríklad posilňovanie, beh, plávanie a v tejto práci si predstavíme, ako začleniť jogu do jednotlivých etáp lezeckého tréningu. Cieľom tejto práce je predstaviť jogové cviky, ktoré sú prospešné pre telesnú výkonnosť a psychickú pripravenosť lezcov.

## 1. Teoretický úvod do športového tréningu

Cieľom akéhokoľvek športového tréningu je rast športovej výkonnosti prostredníctvom vhodných metód a prostriedkov. Športový výkon je podmienený dvomi základnými aspektami: fyzickou a psychickou pripravenosťou športovca. Bohužiaľ väčšina výkonnostných ale i rekreačných lezcov má tendenciu podceňovať psychickú zložku tréningu a o regenerácií ani nehovoriac. Títo „makači“ kladú dôraz výhradne na fyzickú pripravenosť, čo má však z dlhodobého hľadiska negatívny dopad na ich zdravie, napríklad vo forme pretrénovanosti, stagnácie, úrazov a demotivácie. Do tréningového cyklu je potrebné rovnomerne zaradiť fyzické aj psychické zložky, pretože fyzické určujú všeobecne, ako sa má niečo robiť, ale iba ich aplikácia na jedinečnosť športovca zaručí efektivitu a maximalizáciu výsledkov (podľa *Tefelnera* 1999).

Základným princípom zvyšovania výkonnosti v športe je adaptácia organizmu na zaťaženie. Pri zvýšení zaťaženia sa vyvedie organizmus z rovnovážneho stavu a reaguje na toto zaťaženie (stres) tým, že sa mu prispôsobuje, čím sa postupne zvyšuje záťaž, zvyšuje sa aj výkon.

Špecifiká zaťaženia sú charakterizované nasledovne (podľa *Tefelnera* 1999):

objem zaťaženia – množstvo: napr. počet tréningových dní/hodín,

intenzita zaťaženia – kvalita: napr. % z maximálneho výkonu,

všeobecné zaťaženie – všestranný rozvoj organizmu: napr. beh, posilňovanie pri tréningu lezca,

špeciálne zaťaženie – špeciálny rozvoj organizmu v rámci daného športu: napr. boulder pri lezeckom tréningu a

frekvencia zaťaženia – opakovanie v čase: počet tréningov v týždni.

Je odporúčané držať sa týchto základných princípov zaťažovania:

princíp jednoty všestrannosti a špecifikácie – pre začiatočníkov je vhodnejšie rozvíjať organizmus komplexne a využívať všeobecné formy tréningu a až po určitom čase, zaraďujeme špeciálne a výkonnosť rozvíjajúce zložky,

princíp postupne sa zvyšujúceho zaťaženia – zvyšujeme objem aj intenzitu,

princíp systematickosti – opakovanie a kumulovanie tréningu a

princíp cyklickosti – pravidelné striedanie zaťaženia a oddychu.

Každý jednotlivý tréning je charakterizovaný metódou cvičenia a tréningovým prostriedkom. Metódu je určená intenzitou cvičenie (záťaž), počtom opakovaní jedného cviku, počtom sérií (počet opakovaní bez oddychu), dĺžka zaťaženie (jednej série), dĺžka oddychu medzi sériami a rýchlosťou (rytmom pohybu). Tréningový prostriedok je konkrétna športová činnosť vykonávaná prostredníctvom športového náradia (napr. lezenie na top-rope na umelej stene).

Neoddeliteľnou súčasťou tréningu je aj kvalitná regenerácia, ktorá je predpokladom pre zvýšenie výkonnosti. Počas regenerácie sa obnovia telesné aj psychické sily športovca a organizmus sa zároveň pripravuje na ďalšie zaťaženie. Vo fáze úplného zotavenia sa dochádza k obnoveniu síl na vyššiu úroveň než bola pôvodná a vtedy hovoríme o efekte superkompenzácie – raste výkonnosti.

## 1. 1 Lezecký tréning

So samotným lezeckým tréningom je dobré začať až vo chvíli, keď máme osvojené základné lezecké zručnosti, obvykle sa do tohto bodu dostávame po roku pravidelného lezenia. Medzi dôležité lezecké schopnosti patria: pohybové schopnosti: sila, vytrvalosť, pohyblivosť, obratnosť a rovnováha; psychické vlastnosti: zrakové vnemy, vnemy vestibulárneho aparátu (orgán rovnováhy), proprioreceptívne vnemy (svalový zmysel, prostredníctvom, ktorého si uvedomujeme svoje telo, jeho polohu a svalové úsilie), pohybová predstava – pohybová pamäť alebo predstava o pohybe; ďalej lezecká technika a taktika (napr. rozmiestnenie odpočinkových miest, vyklepávanie, dýchanie, miesto cvakania expresiek).

Aby lezec dosiahol maximálny osobný výkon, mal by pri tréningu kombinovať všetky faktory výkonu (podľa *Vomáčko, Boštíková 2008*):

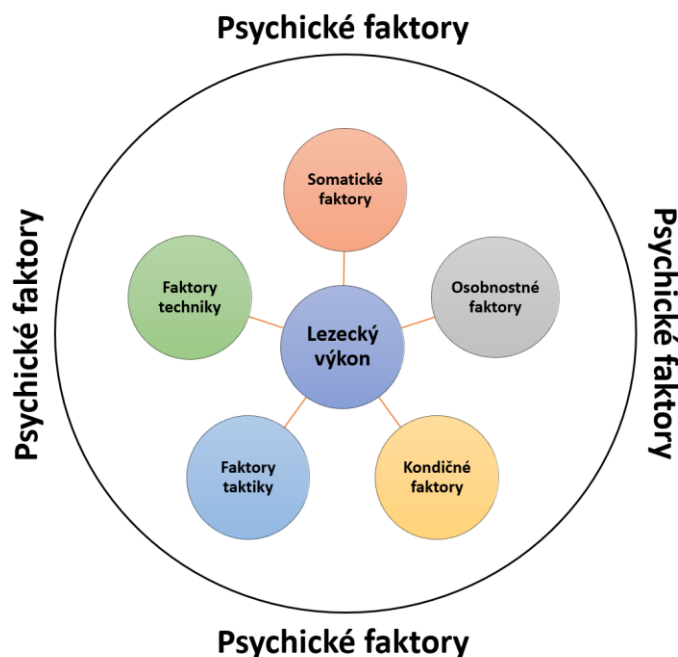
somatické – výška, hmotnosť, množstvo tuku, svalová hmota, dĺžka končatín,

osobnostné – temperament, emócie, motivácia,

kondičné – svalová sila, pohyblivosť, pripravenosť obehového systému,

taktiku („lezecká inteligencia“) – náčrt cesty, rozloženie síl a

techniku – vedenie cesty s čo najmenším úsilím.



## 1. 2 Využitie jogy v lezeckom tréningu

Joga je všeobecne známa tým, že jej praktikovanie zlepšuje pohyblivosť, rovnováhu a napomáha regenerácií zaťažovaných svalov. Jogové cviky však nájdú svoje uplatnenie aj pri tréningu sily, kondície, koordinácie a v neposlednom rade pri harmonizácii mysli a schopnosti koncentrácie na prítomný okamih.

Pomocou správneho jogového dýchania sa lezec môže lepšie koncentrovať na prelezenie ťažkého úseku, alebo mu jogové dýchanie pomôže prekonať strach a uvoľniť napätie vo svaloch, natečené predlaktia a taktiež zvýši okysličenie krvi a mozgu. Medzi vhodné dychové techniky môžeme zaradiť plný jogový dych, pomocou ktorého dokážeme ukládať myseľ aj celé telo. „*Plný jogový dych predstavuje techniku dýchania nosom, pri ktorej sa plynulo spája brušné, hrudné a podklúčne dýchanie do jednej dychovej vlny. Rozlišujeme tak nádych, výdych a krátku dychovú pauzu. Plynule prechádzajú fázy jedna po druhej a krátka dychová pauza je prirodzeným zakončením každej fázy. Dýchame nosom, potichu.*“<sup>1</sup> Druhou dychovou technikou je hlboký nádych nosom a predĺžený výdych ústami. Výdych sa pokúšame predĺžiť až na dvojnásobok nádychu, čo obvykle pôsobí upokojujúco a uvoľňujúco. Tretia dychová technika je podobná predchádzajúcej, ale pri výdychu uvoľňujeme dych postupne v krátkych časových intervaloch cez poloopené ústa. Prerušovaný výdych a následný hlboký nádych zvýši pomerne rýchlo prívod kyslíku a celkovo aktivuje náš organizmus. Nie nadarmo sa hovorí: „Rozdýchaj to!“.

Joga predstavuje komplexný systém cvičení a jedným z jej zámerov je aj prehĺbovanie vnímania vlastného tela (proprioreceptívne vnemy) a jedná sa o dôležitý psychický faktor lezeckého pohybu.

Pravidelné cvičenie jogy posilňuje hlboký stabilizačný systém (core tréning), ktorý zlepšuje rovnováhu a napríklad pomáha lezcom udržať boky a panvu bližšie ku skale, čím sa váha prenáša na nohy. Taktiež pomáha ľahšie určiť a vnímať ťažisko tela v rôznych lezeckých polohách. Praktikovanie jogy bezpochyby zlepšuje pohyblivosť a umožňuje lezcom ľahko použiť vysokú nohu alebo široké roznoženie. Ďalším benefitom flexibility je aj prevencia pred typickým lezeckým zranením, napr. natiahnutie svalu, šľachy, úponu pri nedostatočnom zahriatí a rozcvičení na začiatku tréningu.

---

<sup>1</sup> <https://abysportnebolel.sk/trening/pranajama-jogove-dychanie/>

## 2. Telesné aspekty lezeckého tréningu

Medzi základné aspekty lezeckého tréningu patrí (podľa *Tefelnera* 1999): zvyšovanie výkonnosti a kondície, technika a taktika. Vyššiu výkonnosť a kondíciu dosiahne lezec cieleným a systematickým tréningom sily, vytrvalosti, pohyblivosti a obratnosti. V krátkosti si predstavíme tieto jednotlivé zložky telesného tréningu, pretože na ne nadväzujú jogové cviky uvedené v nasledujúcej kapitole.

### 2.1 Sila

Z hľadiska silového tréningu sa jedná najmä o rozvoj sily v prstoch (statická a kontaktná sila) a vo svaloch hornej časti tela (statická, maximálna a výbušná sila). Celkový silový výkon však závisí aj na rozvoji spolupráce svalov s centrálnou nervovou sústavou (nervovo-svalová koordinácia) a spolupráce medzi svalmi navzájom (medzi-svalová koordinácia). Bežnými prostriedkami silového tréningu lezca sú nasledovné: bouldering, lištová doska (campus board), statické visy na lište, Bacharov rebrík, hrazda a posilňovanie s činkami.

### 2.2 Vytrvalosť

Úroveň vytrvalosti určuje, ako dlho sme schopní vykonávať pohybovú činnosť. Rozoznávame všeobecnú a špeciálnu vytrvalosť. Prvá predstavuje celkovú vytrvalosť organizmu, tzn. celkový výkon dýchacej a srdcovo-cievnej sústavy a je základným predpokladom pre rozvoj špeciálnej vytrvalosti. Má tiež pozitívny dopad na regeneráciu po záťaži (rýchlejšia regenerácia), na spaľovanie nadbytočných tukov a na reguláciu psychického stavu. Druhý typ vytrvalosti je charakterizovaný vytrvalosťou jednotlivých svalov. Pre športového lezca je najdôležitejšia vytrvalosť lezením najviac zaťažovaných svalov: svaly hornej polovice tela a hlavne svaly predlaktia. Tréning vytrvalostného lezenia začínajúcich a rekreačných lezcov spočíva predovšetkým v lezení ľahkých až stredne ťažkých dlhých ciest v čo najväčšom objeme (ideálne na skale).

### 2.3 Pohyblivosť

Dobrá pohyblivosť umožní lezcom dosiahnuť na vzdialenejšie chyty a ľahšie vykonávať d'aleké a dlhé kroky. Taktiež slúži ako prevencia proti zraneniu kĺbov, šliach, väzív a svalov. Pri lezení nestačí iba dobrá flexibilita svalov, ktoré sa naťahujú (antagonisti), ale súčasne je potrebná aj adekvátna sila v opačných svaloch (agonisti), pomocou ktorých sa zdvihneme v danom lezeckom kroku. Vzhľadom ku komplexnosti lezeckého pohybu je potrebná pohyblivosť takmer všetkých svalových partií, avšak s prioritným zameraním na tréning



pohyblivosti svalov okolo bedrového a ramenného kĺbu, svalov chrbta, brucha, predlaktia, krku, chodidla, lýtka a predkolenia.

## 2. 4 Obratnosť

Obratnosť býva často v lezeckom tréningu podceňovaná aj napriek tomu, že tvorí všeobecný základ lezeckej techniky. Obratnosťou rozumieme schopnosť sa učiť nový pohyb a schopnosť prekonávať zložité pohyby na skale/stene prostredníctvom dobrej orientácie, rovnováhy, schopnosti spojovať čiastkové pohyby, optimálnej reakcie a schopnosti pohybovo sa prispôbiť vzniknutej situácii. Pre všestranný tréning obratnosti má zásadný význam všestranná koordináčna príprava v mladom veku (7-10 rokov), ale má značný význam aj v neskoršom veku a je potrebné ju zahŕňať do lezeckého tréningu už u začiatočníkov, pretože rozvíja schopnosť rýchlo sa učiť novým pohybom. Vhodnými prostriedkami pre rozvoj obratnosti a koordinácie sú kolektívne hry, gymnastika, úpolové športy, atletika, série jogových cvikov a iné.

## 3 Jogové pozície v lezeckom tréningu

Uvedené jogové pozície posilňujú a rozvíjajú vyššie popísané zložky lezeckého tréningu, sú vhodné na regeneráciu fyzických a psychických síl a dajú sa využiť aj ako kompenzačné cvičenia. Popisy a postupy jogových cvičení sú vysvetlené takým spôsobom, aby ich mohol cvičiť aj laik, tzn. nie je použitá odborná jogínska terminológia a názvy pozícií sú preložené z anglického originálu. Pri každej pozícií je uvedené praktické využitie počas lezeckého tréningu.

Neoddeliteľnou súčasťou jogy je správne dýchanie: „*dýchať nosom z bránice a vydychovať z bránice, kedy sa nám zvyšuje kapacita pľúc a do krvného riečiska sa dostáva viac kyslíka. Pri správnom dýchaní by sme mali dýchať neprerušovane a pravidelne ako vlna na mori, ktorá prúdi prirodzeným rytmom. Nadychujeme sa a vydychujeme po dobu niekoľkých sekúnd. Pri nádychu sa brucho rozťahuje smerom von a pri výdychu sťahuje dovnútra. Naše dýchanie začína byť hlbšie a dlhšie a taktiež veľmi tiché.*“<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> zdroj: <http://bodymind.cvicte.sk/joga-1/spravnym-dychanim-v-joge-omladite-svoje-telo>

### Pozícia „Strom“<sup>3</sup>



**Benefity pre lezcov:** precítenie a nájdenie ťažiska, trénovanie balansu.

Pozícia začína v stoji znožmo, ruky sú pozdĺž tela. Pomaly pokrčíme pravú nohu a chodidlo oprieme na vnútorné stehno ľavej nohy. Môžeme si pri tom pomôcť rukami. Potom zdvihneme ruky a spojíme ich daňami nad hlavou. Ruky držíme vystreté a napnuté. Mierne zatlačíme pravé chodidlo do stehna, držíme balans a zostaneme v tejto polohe 5 hlbokých dychov. Vymeníme nohy a opakujeme.

### Pozícia „Blesk“



**Benefity pre lezcov:** strečing chodidla by mal byť rutinou po každom lezení, počas ktorého sú chodidla stiahnuté v malých a úzkych lezečkách. Predídeme tým deformáciám chodidla. Tento cvik súčasne uvoľňuje a natáhuje svaly okolo členka a lýtko.

Kľaknite si na kolená, pokrčte chodidlá tak, aby sa všetky prsty na nohe rozprestrelí a dotýkali podložky (pomôžte si rukou aj je to potrebné). Ruky spojte pred hrudník daňami k sebe, nadýchnite sa a s výdychom si pomaly sadajte na chodidlá. S každým výdychom sa pokúšajte pritlačiť viac na chodidlá. Ak je táto pozícia náročná, oprite sa rukami o zem, čím odľahčíte tlak na

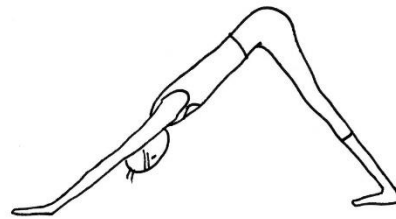
prsty. Vydržte aspoň 5 dychov, ideálne je vydržať 3 minúty po každom tréningu.

<sup>3</sup> zdroj: <https://www.yogajournal.com/practice/6-poses-make-rock-climbing-star/>, precvičuje Cory Richards

## Pozícia „Bočná doska“



## Pozícia „Pes hlavou dole“



**Benefity pre lezcov:** cvičenie posilňuje a spevňuje svaly rúk a ramien.

Pozícia začína zo „Psa hlavou dole“. Nadýchneme sa a s výdychom preniesieme váhu dopredu na ruky. Dlane sú priamo pod ramenami (na šírku ramien). S nádychom zdvihneme prvú ruku a zároveň otáčame trup, nohy i chodidlá spolu s rukou až pokiaľ nebudú ruky rovnobežne (viď obrázok). Otočíme hlavu a pozeráme sa na pravú ruku. Dbáme, aby sme sa neprepadli v ramene a aby sme držali spevnené celé telo. V pozícii vydržíme 5 dychov, uvoľníme pozíciu a vymeníme ruky.

## Pozícia „Jednonohý holub“



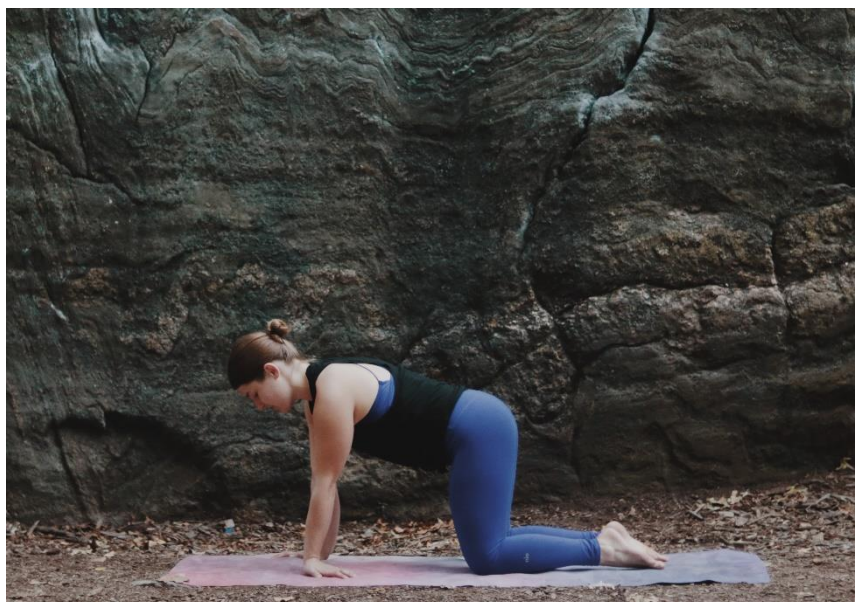
**Benefity pre lezcov:** zlepšenie pohyblivosti svalov bedrového kĺbu a stehenných svalov. Tento cvik umožňuje lezcom ľahko použiť vysokú nohu alebo široké roznoženie.

Pozícia začína zo „Psa hlavou dole“. Nadýchneme sa a s výdychom pokrčíme ľavú nohu a koleno ťaháme k ľavému zápästiu až pokiaľ sa ho nedotne. Ľavé chodidlo sa snažíme ťahať k pravému zápästiu (nie je podmienkou sa ho dotknúť, rešpektujeme hranice svojho tela) a položíme ho na podložku. Nadýchneme sa a s výdychom pomaly kladieme panvu dole na podložku. Upravíme si chodidlo tak, aby sme si naň mohli



ľahnúť. Nadýchneme sa a s výdychom sa spustíme na predlaktia alebo aj nižšie, ak je to možné. Pre-dýchame natáňované svaly (cieleno do nich „posielame“ dych) a vydržíme v pozícii minimálne minútu, ideálne až 5 minút. Pre uvoľnenie z pozície sa preklopíme na ľavý bok a znovu sa dostaneme do pozície „Psa hlavou dole“. Opakujeme postup s pravou nohou.

#### **Pozícia „Tabletop Pose“<sup>4</sup>**



**Benefity pre lezcov:**  
cvičenie posilňuje zápästie, ruky a ramená, zároveň predlžuje a vyrovnáva chrbticu.

Pozícia začína z „Mačky“ - ruky položíme na šírku ramien a kolená na šírku bokov. Striedavo otáčame ruky v zápästí (viď obrázok) a v jednotlivej

pozícii vydržíme 10 dychov. Potom otočíme obidve ruky prstami ku kolenám a dlaňami od tela. Môžeme pomaly posúvať boky smerom k členkom, čím zintenzívime silu ťahu na predlaktie a posilovníe ramien.

#### **Pozícia „Škorpión“**



**Benefity pre lezcov:**  
strečing prstných svalov, svalov ramien a rúk. Rotačná poloha stimuluje orgány v brušnej dutine a podporuje trávenie.

Ľahnite si na brucho a natiahnite ruky do strán do tvaru písmena „T“, dlane smerujú dole. Hlavu otočte pravým lícom

<sup>4</sup>zdroj: <https://www.yogajournal.com/practice/yoga-for-climbers/>, precvičuje Christina Fleming

k podložke a ľavú ruku položte dlaňou dole pred tvár. Zatlačte do ľavej ruky a pomaly vytáčajte telo na pravý bok až pokiaľ nie je ruka napnutá. Nohy držíme pri sebe alebo pre zintenzívnenie pohybu môžeme pokrčiť ľavú nohu a položiť ju dozadu (vid' obrázok). Pohyb je možné ešte viac zintenzívniť tým, že dáme ľavú ruku za chrbát. Pri návrate do pôvodnej polohy, uvoľníme najkôr ruku, nohu a až na záver sa otočíme späť a brucho. V krajnej polohe vydržíme 10 dychov a vymeníme strany.

### **Pozícia „Pes hlavou dole s dotykmi kolena“**



**Benefity pre lezcov:**  
cvičenie zlepšuje hlboký stabilizačný systém, posilňuje horné aj dolné partie tela.

Pozícia začína zo „Psa hlavou dole“. S nádychom vystrieme ľavú nohu hore a dozadu, vydýchame a ťaháme koleno k rovno k nosu, zaguľatíme chrbticu

a dbáme na to, aby sme udržali lakte nad zápästím. Nadýchneme sa a pomaly vrátime ľavú nohu dozadu a narovnáme chrbticu. S výdychom ťaháme ľavé koleno k ľavému lakt'u (vid' obrázok) a s nádychom opäť vrátime nohu dozadu. S ďalším výdychom ťaháme ľavé koleno k pravému lakt'u a s nádychom späť dozadu. Opakujeme trikrát a vymeníme nohy.

Pre ďalšie jogové cviky posluhujúce hornú časť tela navštívte nasledujúcu stránku: <https://joga.cz/system/přehledy-ásan-a-cvičení-podle-účinků>. Pre rozvoj kondície, vytrvalosti a dynamiky je vhodné navštevovať lekcie Power jogy, ktorá je kombináciou klasickej jogy a aeróbných cvičení. Tento druh jogy spevňuje telo, zlepšuje ohybnosť a spaľuje prebytočné tuky.

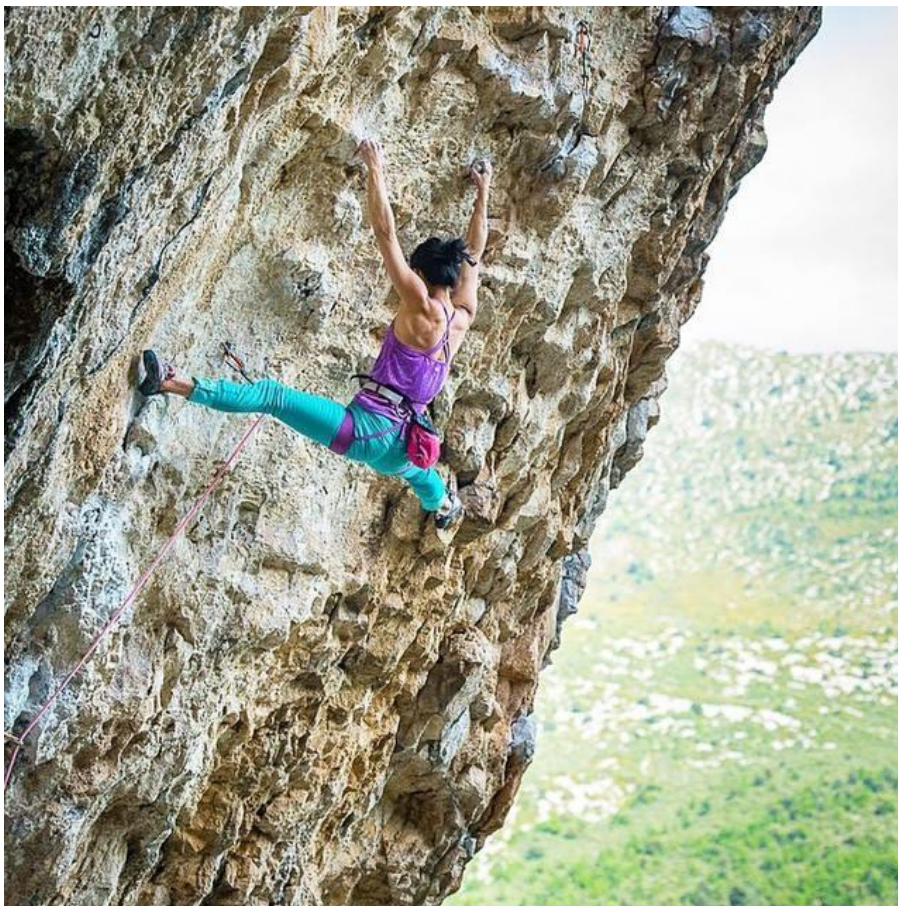


## Záver

V predchádzajúcich kapitolách sme si v skratke ukázali, že cvičenie jogy posilňuje svaly a zároveň zvyšuje rozsah pohybu, čo je pri lezení veľmi dôležité. Záverom môžeme konštatovať, že joga je vhodným doplnkovým športom pre začínajúceho lezca, rovnako ako aj pre vrcholového lezca, ktorý pomocou nej môže objaviť nové pohyby, strečingové polohy a relaxačné techniky, čím si spestrí jednotvárnosť bežného lezeckého tréningu.

Táto práca je iba malou ochutnávkou, lepšie povedané predjedlom ku komplexnej tematike interakcie jogy s lezením. Možno si čitateľ-lezec skúsi niektoré jogové pozície a zistí, že nie sú až také jednoduché, ako vyzerajú na obrázku a ich pravidelným cvičením zefektívni svoj lezecký výkon. V literatúre sú uvedené články, ktoré sa venujú podrobnejšie danej problematike a obsahujú aj ukážky jogových cvikov.

5



---

<sup>5</sup> zdroj obrázku: <http://cruxcrush.com/2015/05/11/how-yoga-will-make-you-a-better-climber-an-interview-with-olivia-hsu/>

## Literatúra

Vomáčko Ladislav, Boštíková Soňa, *Lezení na umělých stěnách*, Grada 2008

Tefelner Rudolf, *Trénink sportovního lezce*, Tefelner 1999

Vích Pavel, *Joga nejen pro lezce*, <https://www.svetoutdooru.cz/joga-nejen-pro-lezce-pruznejsi-telo-prevence-zraneni-i-lepsi-koncentrace/>, získané 30.12. 2020

Raabová Júlia, *Pránajama – jogové dýchanie*, <https://abysportnebolel.sk/trening/pranajama-jogove-dychanie/>, získané 30.12. 2020

Szilvásová Miška, *Správnym dýchaním v jóge omladíte svoje telo*, <http://bodymind.cvicte.sk/joga-1/spravnym-dychanim-v-joge-omladite-svoje-telo>, získané 30.12. 2020

Richards Cory, *Six Poses to Make You a Rock Climbing Star*, získané 30.12.2020  
<https://www.yogajournal.com/practice/6-poses-make-rock-climbing-star/>, získané 30.12. 2020

Abreu Malka, *Rock Climbers, These Yoga Poses Are For You*,  
<https://www.yogajournal.com/practice/yoga-for-climbers/>, získané 30.12. 2020

Interview s Olíviou Hsu, *How Yoga Will Make you a Better Climber:*  
<http://cruxcrush.com/2015/05/11/how-yoga-will-make-you-a-better-climber-an-interview-with-olivia-hsu/>, získané 30. 12. 2020