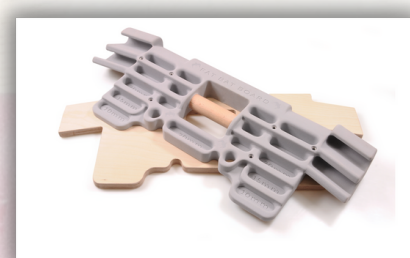




TRENING NA CHWYTOTABLICY

FAT BAT BOARD

Wprowadzenie



Trening na chwytotablicy to jeden z najlepiej przebadanych sposobów na zwiększenie siły palców, cechy niezbędnej dla każdego ambitnego wspinacza. Przeprowadzony we właściwy sposób, pozwoli na bezpieczne wzmocnienie poszczególnych ustawień chwytów, dobrze sprawdza się również jako forma adaptacji do większych obciążeń treningowych.

Ścięgna i więzadła adaptują się znacznie wolniej niż tkanka mięśniowa.

Zalecamy aby ćwiczenia na chwytotablicy były jedynie uzupełnieniem Waszego planu treningowego - w pierwszej kolejności skupiamy się na wspinaniu w dużej dawce.

Pamiętajmy, że trenujemy aby lepiej się wspinać, a nie po to aby "być lepszym w treningu wspinaczkowym" - znamy wiele osób prezentujących się ponadprzeciętnie we wszelakich testach, równocześnie zupełnie niepotrafiących przełożyć swojej siły na ruch wspinaczkowy.

Rozgrzewka

Rozpoczynając trening pamiętajmy o właściwej rozgrzewce, która podwyższy temperaturę ciała i aktywuje struktury najbardziej zaangażowane w trakcie ćwiczeń na chwytotablicy (barki, ramiona, nadgarstki, palce).

Proponowane ćwiczenia które powinny znaleźć się w rozgrzewce:

- Obustronne krążenia barków, łokci oraz nadgarstków.
- Bierny i aktywny zwisu na drążku i klamach, przybloki, podciągnięcia.

Następnie przechodzimy do rozgrzewki specyficznej, mającej na celu przygotowanie do treningu właściwego - dogrzewamy zginacze palców progresywnie zwiększając obciążenie.

- 4-6 10-15 sek. "zwisów" bez odrywania nóg od podłoża. Używając różnych rodzajów chwytów, staramy się stopniowo przykładać coraz więcej siły do listewek równocześnie zmniejszając ciężar spoczywający w nogach.
- 4-6 10-15 sek. zwisów na pozytywnych chwytach - wybieramy listewki na których czujemy się komfortowo po oderwaniu nóg od podłoża. Wykonujemy zwisy stosując różne ustawienia palców, odpoczywając 30-60 sekund między każdym zwisem.
- 2-3 zwisy submaksymalne - wybieramy listewki na których przywieszenie 10-15 sek. będzie wymagało większego wysiłku, zostawiamy jednak spory, 5-10 sekundowy margines przed odpadnięciem. Wykonujemy dla różnych rodzajów chwytów (chwyt półzamknięty, półotwarty, otwarta trójka), odpoczywając przynajmniej minutę między każdym zwisem.



TRENING NA CHWYTOTABLICY

FAT BAT BOARD

Technika



W trakcie treningu na chwytotablicy pamiętamy o zachowaniu optymalnego ustawienia ciała - trenując w sposób niewłaściwy nie tylko nie dostarczamy wartościowego bodźca treningowego, ale przede wszystkim narażamy się na zwiększone ryzyko wystąpienia kontuzji.

Wykonując zwisy skupiamy się przede wszystkim na odpowiednim zaangażowaniu obręczy barkowej - ściągamy łopatki do siebie i na dół (retrakcja + depresja), nadgarstki utrzymujemy w linii prostej, ręce w łokciach proste lub minimalnie zgięte.

Osoby którym nieznane jest pojęcie "aktywnego zwisu" powinny w pierwszej kolejności nauczyć się prawidłowego ruchu łopatki za pomocą taśmy oraz w trakcie zwisów na drążku.

Jednostki treningowe

Dla wspinaczy rozpoczynających swoją przygodę z chwytotablą optymalną częstotliwością treningu będzie jedna jednostka w tygodniu.

Po 4-6 tygodniach możemy zwiększyć ilość treningów do dwóch tygodniowo.

Jednostki na chwytotablicy najlepiej wykonywać z kilkudniową przerwą pomiędzy każdym treningiem.

Podstawa to słuchanie własnego ciała - jeżeli czujesz, że Twoje palce są zmęczone ich trenowanie nie przyniesie żadnego efektu, a ryzyko kontuzji gwałtownie wzrasta - w takim wypadku najlepiej odpuścić jednostkę lub powspinać się po dużych chwytach na panelu.

Jeżeli planujesz trening na chwytotablicy w dzień wspinaczkowy, dobrym rozwiązaniem będzie wykonanie sesji na palce rano/przed południem oraz trening stricte wspinaczkowy po południu/wieczorem tego samego dnia.

Poniżej prezentujemy przykładowe jednostki treningowe, które możemy wykonać na Fat Bat Board. Możesz wybrać dowolną i wykonywać ją przez 4-6 tygodni 1-2x w tygodniu lub przeplatać z innymi jednostkami. Po 4-6 tygodniach regularnego treningu zalecamy wdrożenie lżejszego tygodnia (tzw. de-load), w którym całkiem odpoczywamy od treningu na chwytotablicy.

Chcąc jak najlepiej wykorzystać funkcjonalność naszej chwytotablicy, nie ograniczamy się jedynie do zwisów.

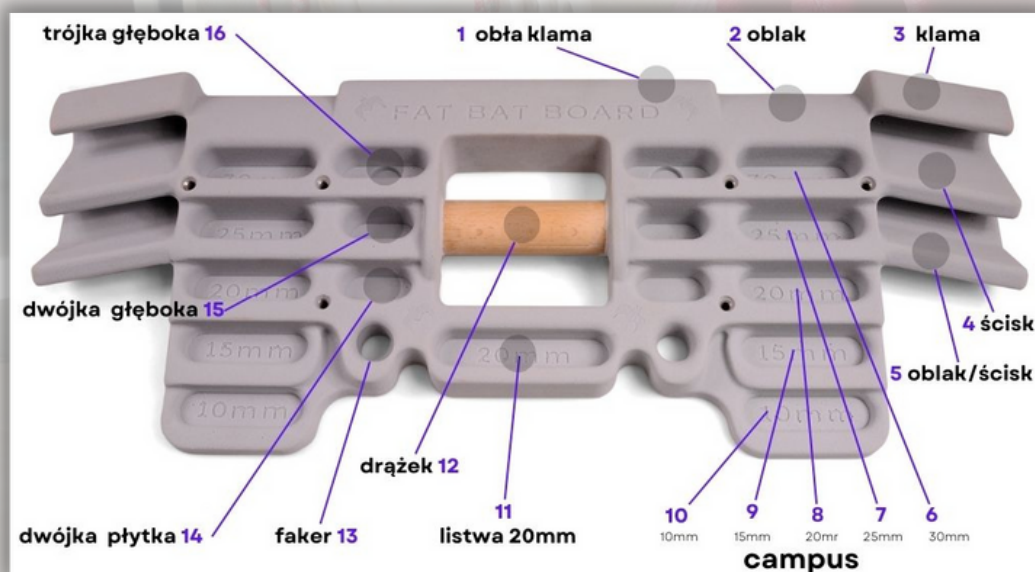
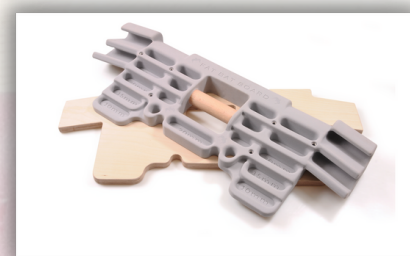
Trening ogólny wykonujemy ze stoperem: za każdym razem kiedy stoper pokaże pełną minutę wykonujemy ćwiczenie i odpoczywamy do kolejnej pełnej minuty.



TRENING NA CHWYTOTABLICY

FAT BAT BOARD

POZIOM ZAAWANSOWANY



Trening ogólny

- 00: 6 podciągnięć na 20 mm krawędzkach(8)
- 01: 2 podciągnięcia + 15-20 sek. zwisu z nogami przy klatce piersiowej na 15 mm krawędzkach(9)
- 02: 2x 5 sek. przybloku 90° na drążku(12), na zmianę prawa i lewa ręka, druga na ścisku/oblaku(5)
- 03: 6 podciągnięć na oblaku(2)
- 04: 15-20 sek. zwisu z nogami przy klatce piersiowej na 10 mm krawędzkach(10)
- 05: 10 sek. zwisu + 3 podciągnięcia na płytkach dwójkach(14)
- 06: 10 sek. zwisu na jednej ręce na oblaku(2), osobno P i L ręka + 10 sek. zwisu na trójkach(16)
- 07: 10 sek. zwisu na 30 mm krawędzce(6), osobno P i L ręka, druga ręka na ścisku/oblaku(5)
- 08: 5 podciągnięć z nogami przy klatce piersiowej na 15mm krawędzkach(9)
- 09: 4 pow. sekwencji: start na 15 mm, P do 25, L do 25, P do 15, L do 15, co pow. zmiana strony
- 10: 10 sek. zwisu na ścisku(4) + zwis na oblaku(2) - *do upadku mięśniowego*

Campus

Sięgnięcie i powrót

- Start na 20 mm, P ręka sięga do oblaka(2) po czym wraca do 20 mm. Powtarzamy dla ręki lewej.
- Wykonujemy 2 serie po 4-6 sekwencji, 2 minuty przerwy między seriami, w trakcie poszczególnej serii nogi są przez cały czas oderwane od podłoża.

Monostrzały:

- Start na 20 mm, strzał oburącz do oblaków(2) i zeskok z powrotem do 20 mm.
- Wykonujemy 2 serie po 4-6 powtórzeń, 2 minuty przerwy między seriami.

Obwód

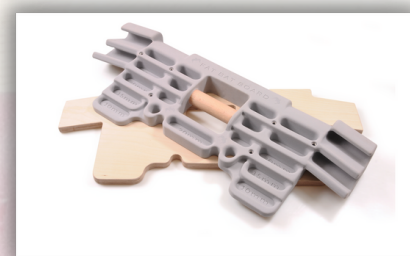
- Startujemy obiema rękami na listwie 15 mm.
- Wykonujemy sekwencję ruchów: P do listwy 20mm, L do 25, P do 30, L do 30, P do 25, L do 20, P do 15, L do 15 po czym powtarzamy analogicznie na drugą stronę (lewa do 20mm itd.)
- Wykonujemy 2 serie, każda do odpadnięcia, 2 minuty przerwy między seriami.



TRENING NA CHWYTOTABLICY

FAT BAT BOARD

POZIOM ZAAWANSOWANY



Trening specyficzny - Zwisy Maksymalne

Jedna z najlepiej przebadanych jednostek treningowych - przy odpowiednim zastosowaniu efekty są gwarantowane, musimy być jednak wyjątkowo ostrożni pod kątem stopniowego zwiększania obciążeń.

Wybierz jeden rodzaj chwytu nad którym chciałbyś pracować (chwyt półzamknięty, chwyt półotwarty, otwarta trójka). Zalecamy wykonywać zwisy na chwycie 20-25mm.

Na pierwszym treningu testujemy swoje możliwości: szukamy takiego obciążenia, z którym jesteśmy w stanie zawisnąć przez maksymalnie **13 sekund**. Ciężar dobieramy stopniowo, dodając 2-4 kg po każdym zwisie. Po znalezieniu optymalnego ciężaru **zapisujemy wynik**.

Właściwa jednostka polega na wykonaniu 5-6 bardzo trudnych, 10 sekundowych zwisów, zostawiając 2-3 sekundowy margines przed odpadnięciem. Między każdym zwisem odpoczywamy 3-5 minut.

Na każdym treningu **zapisujemy** z jakim obciążeniem udało nam się wykonać zwis w poszczególniej serii. Jeżeli wraz z upływem czasu czujemy że moglibyśmy wisieć dłużej niż 13 sekund, stopniowo dodajemy obciążenie. Nie wykonujemy więcej niż 6 zwisów w danej jednostce treningowej.

Trening wykonujemy przez maksymalnie 6 tygodni.

Podsumowanie:

- 5-6 serii w wybranym rodzaju chwytu.
- 1 powtórzenie zwisu w każdej serii.
- 10 sekund zwisu w każdym powtórzeniu.
- 3-5 minut przerwy między seriami.