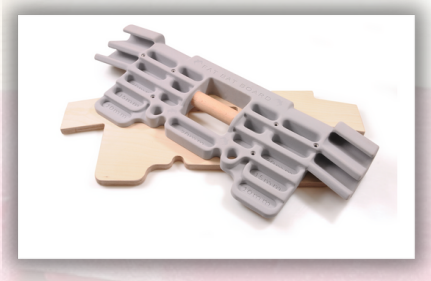
TRENING NA CHWYTOTABLICY

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, stąd osobom dopiero rozpoczynającym swoją przygodę ze wspinaniem odradzamy rzucanie się na chwytotablicę celem przyspieszenia progresu - **nie ma tutaj drogi na skróty.**
Zalecamy aby ćwiczenia na chwytotablicy były jedynie uzupełnieniem Waszego planu treningowego - w pierwszej kolejności skupiamy się na wspinaniu w dużej dawce.

Osoby ze stażem wspinaczkowym niewiele dłuższym niż rok nadal znajdują się w **gronie narażonym na kontuzje,** uważamy jednak, że **bezpiecznie przeprowadzony trening** na chwytotablicy pozwoli stopniowo zaadaptować nasze tkanki do bardziej palczastego wspinania.
Siłą rzeczy i tak będziemy wstawiać się w drogi/bouldery po słabszych chwytach, dlaczego więc nie przygotować się na nie w kontrolowanych warunkach?

Rozgrzewka

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

Proponowane ćwiczenia które powinny znaleźć się w rozgrzewce:

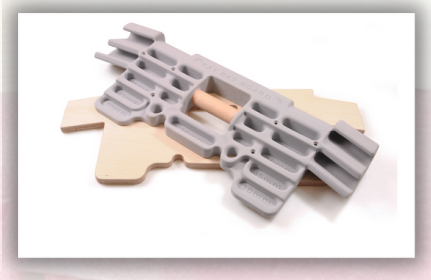
- Obustronne krążenia barków, łokci oraz nadgarstków - 20 powtórzeń.
- Przechodzenie z biernego do aktywnego zwisu na drążku i klamach - 10 powtórzeń.
- Przybloki na drążku i klamach - 2x 5 sek. przybloku w 120°, 2x 5 sek. przybloku w 90°.
- Podciąganie i opuszczanie z najwyżej pozycji - 2x po 3-4 powtórzenia.

Następnie przechodzimy do rozgrzewki specyficznej, mającej na celu przygotowanie do treningu właściwego - dogrzewamy zginacze palców progresywnie zwiększając obciążenie.
Staramy się stopniowo przykładać coraz więcej siły do listewek równocześnie zmniejszając ciężar spoczywający w nogach:

- 1. 5x 15 sek. “zwisu” bez odrywania nóg od podłoża, 30 sek. przerwy między każdym zwisem: klamy(3), obła klama(1), krawądka 30 mm(6), krawądka 25 mm(7), trójka(16).
- 5x 10 sek. zwisu, 30-60 sek. przerwy między każdym zwisem. Wybieramy listewki na których czujemy się komfortowo po oderwaniu nóg od podłoża, np: klama(3), obła klama(1), krawądka 30 mm(6), trójka(16), oblak(2).

TRENING NA CHWYTOTABLICY

FAT BAT BOARD



Technika

W trakcie treningu na chwytotablicy pamiętamy o zachowaniu optymalnego ustawienia ciała - trenując w sposób niewłaściwy nie tylko zmniejszamy pozytywne efekty treningowe, 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 ugięte.

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

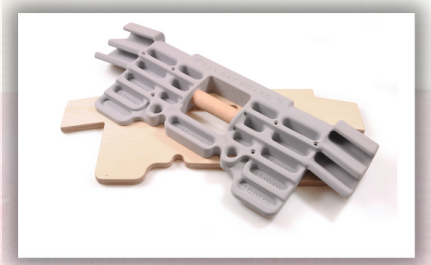
Dla wspinaczy rozpoczynających swoją przygodę z chwytotablicą optymalną częstotliwością treningu będzie jedna jednostka w tygodniu.
Po 4-6 tygodniach możemy zwiększyć ilość treningów do dwóch tygodniowo.
Jednostki na chwytotablicy najlepiej wykonywać z kilkudniową przerwą pomiędzy każdym treningiem.

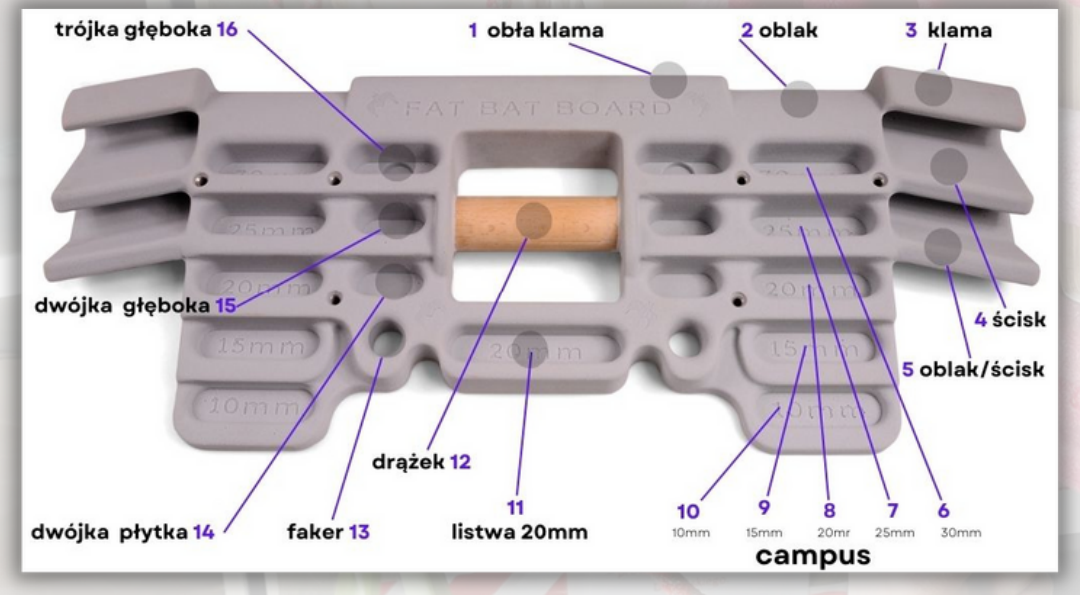
Podstawa to słuchanie własnego ciała - jeżeli czujesz że Twoje palce są zmęczone, ich trenowanie i tak nie przyniesie żadnego efektu, a ryzyko kontuzji gwałtownie wzrasta - w takim wypadku najlepiej odpuścić jednostkę lub powspinać się po dużych chwytach na panelu.
Poniżej prezentujemy przykładowe jednostki 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 wykonujemy ze stoperem: za każdym razem kiedy stoper pokażę pełną minutę wykonujemy ćwiczenie i odpoczywamy do kolejnej pełnej minuty.
.

TRENING NA CHWYTOTABLICY

FAT BAT BOARD

POZIOM POCZĄTKUJACY



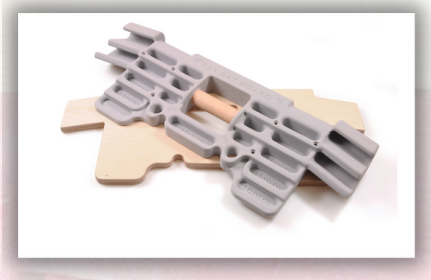


Trening ogólny poziom 1

00: 2 podciągnięcia na **klamach**(3) + **15 sek.** zwisu na obłej klamie(1)
01: **15 sek.** zwisu na **obłej klamie**(1) + 2 podciągnięcia
02: **10 sek.** zwisu na **30 mm** krawądkach(6)
03: **10-15 sek.** zwisu: prawa ręka na **drążku**(12), lewa na krawądce **25 mm**(7)
04: **10-15 sek.** zwisu: lewa ręka na **drążku**(12), prawa na krawądce **25 mm**(7)
05: **20-25 sek.** przyblok 90° na **klamach**(3)
06: **10-15 sek.** przyblok 90° na **obłej klamie**(1)
07: **10-15 sek.** przyblok 90° na **30 mm** krawądkach(6)
08: **10-15 sek.** przyblok 90° prawa ręka na **drążku**(12), lewa na krawądce **30** mm(6)
09: **10-15 sek.** przyblok 90° lewa ręka na **drążku**(12) , prawa na krawądce **30** mm(6)
10: zwis na **obłej klamie**(1) - do *upadku mięśniowego*

Trening ogólny poziom 2

00: 3 dynamiczne podciągnięcia na **klamach** (3) + **15 sek.** zwisu na **obłej klamie**(1)
01: **15 sek.** przyblok 90° na **obłej klamie**(1) + 3 podciągnięcia
02: **10-15 sek.** przyblok **90°** na **30 mm** krawądkach(6)
03: **10-15 sek.** przyblok **90°** prawa ręka na **drążku**(12), lewa na krawądce **20 mm**(8)
04: **10-15 sek.** przyblok **90°** lewa ręka na **drążku**(12), prawa na krawądce **20 mm**(8)
05: **10-15 sek.** zwisu na **trójkach**(16) + **10-15 sek.** zwisu na **obłej klamie**(1)
06: **10-15 sek.** zwisu na **trójkach**(16) + podciągnięcie
07: **10-15 sek.** zwisu na **30 mm** krawądkach(6) + podciągnięcie
08: **10-15 sek.** przyblok **90°** prawa ręka na **drążku**(12), lewa na **oblaku**(2)
09: **10-15 sek.** przyblok **90°** lewa ręka na **drążku**(12) , prawa na **oblaku**(2)
10: 2 podciągnięcia na **oblaku**(2) + zwis do *upadku mięśniowego* na **obłej klamie**(1)



Trening specyficzny - Zwisy adaptacyjne

Ten sposób treningu doskonale sprawdza się jako baza pod trudniejsze jednostki na chwytotablicy w przyszłości. Oprócz stopniowego przyzwyczajania ścięgien do coraz mniejszych chwytów pracujemy również nad wytrzymałością lokalną.

Wybierz 2-3 rodzaje ustawień nad którymi chciałbyś popracować (chwyt półzamknięty, chwyt półotwarty, otwarta trójka, oblak).
Dla każdego rodzaju chwytu wykonujemy 2-3 zwisy.

Głębokość chwytu powinna być dobrana w taki sposób, aby każdy zwisy kończył się odpadnięciem między 20-tą a 30-tą sekundą zwisu. Między każdym zwisem odpoczywamy 3 minuty, a pomiędzy poszczególnymi ustawieniami palców 5 minut.

Jeżeli nie jesteś w stanie zawisnąć na danym chwycie przez 20 sekund, zwiększ listewkę o 5mm lub odciąż się za pomocą bloczka/taśmy.

Jeżeli dotarłeś do momentu w którym jesteś w stanie wisieć na danym chwycie przez 40 sekund, zmniejszamy chwyt o 5 mm.

Najprawdopodobniej ilość czasu w którym jesteś w stanie wykonywać poprawny zwis będzie się różnić dla poszczególnych chwytów - zalecamy prowadzenie dzienniczka w którym zapisujemy ile czasu udało nam się uwisieć na poszczególnym chwycie danego dnia.

Podsumowanie:

- 2-3 serie (ustawienia chwytów)
- 2-3 powtórzenia zwisu w danej serii
- 20-30 sekund zwisu w każdym powtórzeniu
- 3 minuty przerwy między każdym zwisem w serii
- 5 minut przerwy między seriami

Opracowanie: Kajetan Pawelec, Bat Holds 2022r. Wszystkie prawa zastrzeżone.