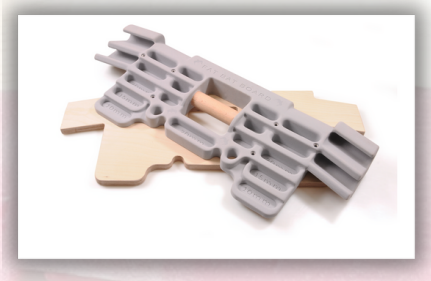
# TRENING NA CHWYTOTABLICY

# 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.**
Osobom średnio-zaawansowanym 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 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:**

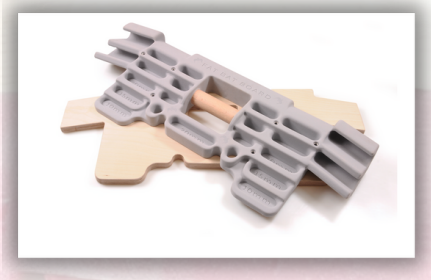
- Obustronne krążenia barków, łokci oraz nadgarstków.
- Bierny i aktywny zwisu na drążku i klamach, przybloki, podciągnięcia.

**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 przywiśnięcie 10-15 sek. będzie wymagało większego wysiłku, zostawiamy jednak spory, 5-10 sekundowy margines przed odpadnięciem. Wykonujemy dla różnych rodzajów chwytów (chwyt półzamkniety, 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 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 średnio-zaawansowanych 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 nie przyniesie żadnego efektu, a ryzyko kontuzji gwałtownie wzrasta - w takim wypadku najlepiej odpuścić jednostkę lub powspinać się po dużych chwytach na panelu.

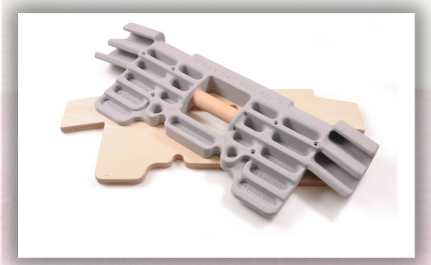
**Jeżeli planujesz trening na chwytotablicy w dzień wspinaczkowy**, dobrym rozwiązaniem będzie wykonanie **sesji na palce rano/przed południem** oraz trening stricte wspinaczkowy po południu/wieczorem tego samego dnia.

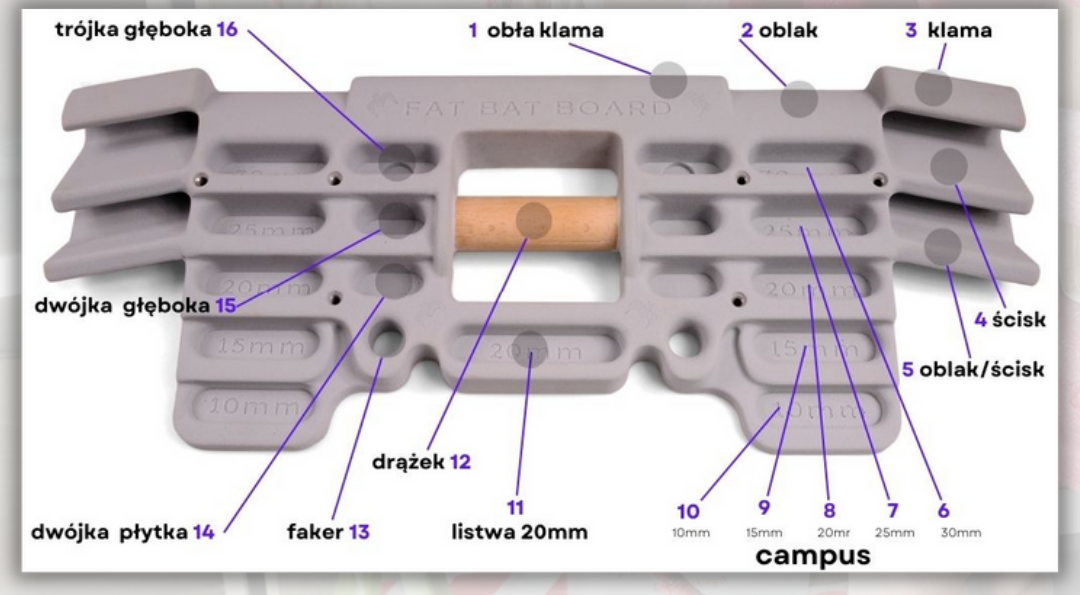
Poniżej prezentujemy przykładowe jednostki treningowe, które możemy wykonać na Fat Bat Board. **Możesz wybrać dowolną i wykonywać ją przez 4-6 tygodni 1-2x w tygodniu** lub przeplatać z innymi jednostkami. Po 4-6 tygodniach regularnego treningu zalecamy wdrożenie lżejszego tygodnia **(tzw. de-load)**, w którym całkiem odpoczywamy od treningu na chwytotablicy.
Chcąc jak najlepiej wykorzystać funkcjonalność naszej chwytotablicy, nie ograniczamy się jedynie do zwisów.
**Trening 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 ŚREDNIO ZAAWANSOWANY



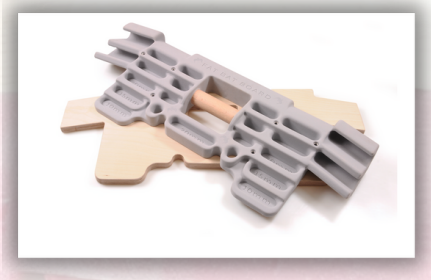



## Trening ogólny poziom 1

00: 4 dynamiczne podciągnięcia na **klamach**(3) + **15** sek. zwisu na **obłej klamie**(1)
01: 4 podciągnięcia na **obłej klamie**(1) + **10** sek. zwisu na **trójkach**(16)
02: **10** sek. zwisu + **2-3** podciągnięcia na **30 mm** krawądkach(6)
03: **2-3** podciągnięcia + **10** sek. zwisu na **trójkach**(16)
04: **5-10** sek. zwisu + **2-3** podciągnięcia na **25 mm** krawądkach(7)
05: **10-15** sek. zwisu na **głębokich dwójkach**(15) ( palec **serdeczny + środkowy**)
06: **10-15** sekund zwisu na **głebokich dwójkach**(15) (palec **wskazujący + środkowy**)
07: **2-3** podciągnięcia - prawa ręka na **drążku**(12), lewa na krawądce **20 mm**(8) + **5** sek przybloku
08: **2-3** podciągnięcia - lewa ręka na **drążku**(12), prawa na krawądce **20 mm**(8) + **5** sek przybloku
09: **20-25** sek. zwisu na **30 mm** krawądkach(6)
10: **3** podciągnięcia na **oblaku**(2) + zwis na **obłej klamie**(1) - do *upadku mięśniowego*

## Trening ogólny poziom 2

00: **5** dynamicznych podciągnięć na **obłej klamie**(1)
01: **3-4** podciągnięcia z nogami przy klatce piersiowej na **30 mm** krawądkach(6)
02: **3** podciągnięcia z nogami przy klatce piersiowej na **trójkach**(16) + **5-10** sek. zwisu
03: **15** sek. zwisu na **25 mm** krawądkach z nogami przy klatce piersiowej
04: **2-3** podciągnięcia na **głębokich dwójkach**(15) (**serdeczny + środkowy**) + **10** sek. zwisu
05: **2-3** podciągnięcia na **głębokich dwójkach**(15) (**wskazujący + środkowy**) + **10** sek. zwisu
06: **2-3** podciągnięcia - prawa ręka na **drążku**(12), lewa na krawądce **15 mm**(9) + **5-10** sek. zwisu
07: **2-3** podciągnięcia - lewa ręka na **drążku**(12), prawa na krawądce **15 mm**(9) + **5-10** sek. zwisu
08: **15** sek. zwisu na jednej ręce (osobno lewa i prawa) na **obłej klamie**(1)
09: **15** sek. przyblok 120° z nogami przy klatce piersiowej na **20 mm** krawądach(8)
10: **2-3** podciagnięcia + przyblok **90°** na **oblaku**(2) - do *upadku mięśniowego*



# Trening specyficzny - Zwisy asymetryczne

Nie bez powodu **Fat Bat Board oferuje krawądki od 10 do 30 mm** - jeżeli masz problem z zawiśnięciem oburącz na listwach tej samej głębokości, z pomocą przychodzą zwisy asymetryczne.

Wybierz **2 rodzaje ustawień** nad którymi chciałbyś popracować (chwyt półzamknięty, chwyt półotwarty, otwarta trójka).
Dla każdego rodzaju chwytu wykonujemy **4 zwisy - po 2 na stronę.**

Naszym celem jest wykonanie **15-20 sekundowego asymetrycznego zwisu.**
Między każdym zwisem (zmianą stron) **odpoczywamy 2-3 minuty**, a między **zmianą chwytu 5 minut.**

Przykład:

- **Prawa** ręka na listwie **20 mm**, **lewa** ręka na listwie **30 mm.**
- Wykonujemy **15-20** sek. zwis, zostawiając **2-3** sek. margines przed odpadnięciem.
- Odpoczywamy **2-3** minuty i powtarzamy zwis.
- Tym razem **prawa** ręka na listwie **30 mm**, a **lewa** na listwie **20 mm - powtarzamy schemat.**

Wykonujemy **2** takie **serie (4 zwisy) jak powyżej** i po **5-minutowym odpoczynku powtarzamy schemat** dla drugiego rodzaju chwytu.

Wraz z **upływem czasu** tą ręka która znajduje się u góry **próbujemy łapać coraz mniejszych krawądek,** aż do momentu w którym będziemy w stanie **zawisnąć symetrycznie na tym samym chwycie przez 15-20 sekund.**

Podsumowanie:

- **2 serie** (ustawienia chwytów).
- **4 powtórzenia** zwisu w każdej serii.
- **15-20 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.