



TRENING PODCIĄGANIA oraz ogólnie o sile wspinacza

Siła czy technika?

W przypadku podejścia do zagadnienia SIŁY we wspinaniu można spotkać się z dwoma poglądami: jeden mówi, że siła nie jest najważniejsza, że liczy się technika, wobec tego nie trzeba wcale zbyt wiele uwagi poświęcać treningowi siły. Wedle tego podejścia trening podciągania na drążku nie przekłada się na wynik wspinaczkowy, a z tonu wypowiadających te opinie można wnioskować, że drążek trzeba odkręcić i wyrzucić, bo przecież wspinamy się na nogach (technika!). Drugie podejście - przeciwnie - mówi, że kształtowanie siły jest jednym z ważniejszych elementów treningu wspinaczkowego, a sposób kształtowania (zwiększania, podtrzymywania) tego parametru zmienia się zależnie od stażu wspinaczkowego, odbytych sezonów treningowych, poziomu wspinaczkowego i doświadczenia. Cóż, niewykluczone, że przeciwnicy podciągania się na drążku mają rację..., w końcu wiara czyni cuda!

Nie ma co ściemniać - żeby wchodzić do góry (nawet po schodach) potrzebna jest SIŁA. Jeżeli więc chcemy pokonać ścianę skalną SIŁA przydaje się tym bardziej, im bardziej stroma jest ściana, przy czym we współczesnym wspinaniu sportowym stromizną ściany określa się raczej przez stopień jej przewieszenia. Oczywiście wspinanie w przewieszeniu nie musi być obligatoryjnym celem każdego wspinacza.

Nie wystarczy się wiele razy podciągać na drążku, by się świetnie wspiąć. Co innego siła ramion, bicepsów i pleców, co innego siła palców - każdą z nich trenuje się inaczej. Jedno uzupełnia drugie: żeby móc się podciągnąć na chwycie w górę, najpierw trzeba być w stanie ten chyt utrzymać, przynajmniej przez krytyczny, minimalny czas porzebny do sięgnięcia do następnego chwytu na drodze.

Ideałem byłoby podnosić swoją formę i poziom wspinaczkowy po prostu (i tylko) przez wspinanie, bo w końcu chcemy się wspiąć, a nie podciągać (na drążku), czy wisieć na chwytotablicy. Wspinając mamy okazję wykorzystać siłę na rzecz techniki, czyli wykonywać co raz bardziej skomplikowane ruchy, na coraz trudniejszych drogach.

Zasada stopniowania obciążeń

W treningu każdej dyscypliny sportu bardzo ważna jest zasada stopniowania obciążeń. Choćby dlatego, że mięśnie przyzwyczajają się do tych zmian znacznie szybciej, niż ścięgna i przyczepy (mięśnie już od 3 tygodni, ścięgna i przyczepy minimum 1,5 roku!). Jednak bez ścięgien i przyczepów mięśnie nie działają, więc te drugie muszą "zaczekać" na te pierwsze. Dlatego właśnie trening na campusie jest zupełnie niewskazany dla osób początkujących i zazwyczaj prowadzi prosto do kontuzji ścięgien palców i kontuzji łokci. Warto być cierpliwym.

Jeśli zaczynasz się wspiąć, największe korzyści uzyskasz w pierwszej kolejności z

samego wspinania, które sprawi, że: 1. będziesz stopniowo wzmacniać palce, poznając różne rodzaje chwytów i sposoby korzystania z nich (sposoby chwytania), 2. ćwiczysz kompetencję ruchową, czyli technikę - jeśli starasz się wspiąć na różnych drogach.

Po drugie ważny jest treningu ogólnorozwojowy (siłowo-wytrzymałościowy), który: 1. sprzyja utrzymaniu równowagi mięśniowej (o ile ćwiczymy mięśnie antagonistyczne), co w znacznej mierze chroni przed kontuzjami 2. przygotowuje nas do coraz większych obciążeń (np. trudnego boulderingu).

Jeśli zaczynamy się wspiąć, podciąganie na drążku można potraktować jako element treningu ogólnorozwojowego.

Od czego zacząć?

Od porządnej rozgrzewki. Najlepiej wykonać minimum 20 minutową rozgrzewkę całego ciała z naciskiem na ramiona i plecy (dużo wymachów, krążeń, półobrotów pleców, serie pompek, lekkie rozciąganie).

TECHNIKA PODCIĄGANIA

1. Najbardziej efektywny sposób dla wspinaczy to podciąganie nachwytem.
2. Ręce na drążku ułóż na szerokość barków.
3. Zawisając na drążku (i gdy przechodzisz z podciągnięcia do wyprost) utrzymuj mięśnie ramion w napięciu - nie zawisaj "na stawach"!
4. W czasie podciągania trzymaj łokcie blisko tułowia.
5. Unikaj gwałtownego opuszczania tułowia.
6. Zwracaj uwagę, by podciągać się równo obiema rękami - praworęczni zazwyczaj "ciągną" mocniej prawą ręką.

Tempo podciągania - może być dodatkowym bodźcem w podciąganiu się (stopniowanie). Na początku lepiej, jeśli utrzymujesz dość wolne tempo i przede wszystkim równe - zarówno w fazie podciągnięcia i opuszczania.

SPOSOBY PODCIĄGANIA

Piramida – może być **rosnąca**, **malejąca** lub **rosnąco-malejąca**.

W piramidzie szczególne znaczenie ma pilnowanie czasów odpoczynkowych, czyli przerw pomiędzy seriami podciągnięć. Staramy się pilnować równych przerw (2 do 3 minut).

Podciąganie w seriach – polega na podciąganiu się w równych seriach, z równymi czasami odpoczynkowymi między każdą serią.

Oba powyższe sposoby treningu podciągania kładą akcent jest na wytrzymałość siłową, co ogranicza nabieranie zbędnej masy mięśniowej.

Cel:

- wykonanie piramidy 1-10-1, lub wykonanie 10 serii po 10 podciągnięć,
- odpoczynki pomiędzy seriami: 2-3 minuty.

W obu przypadkach wychodzi 100 podciągnięć w ograniczonym czasie (około 1h).

Jeśli ćwiczysz metodą piramidy:

- Rób tak wysoką piramidę jak zdołasz np. 1-5-1. W przypadku niskiej piramidy, staraj się ją zrobić 2 razy. Możesz odpocząć 10 minut (nie dłużej, żeby mięśnie nie wystygły).
- Co tydzień, staraj się zwiększyć serię ze szczytu piramidy o 1-2 podciągnięcia (tym samym wyjdzie też więcej serii).
- Staraj się żeby piramida była równa – lepsza niska piramida (wykonana 2 razy), niż wysoka z dużym skokiem w dół, w kolejnych seriach.

Jeśli ćwiczysz podciąganie w seriach:

- podciągaj się w każdej serii maksymalną liczbę razy ile dasz radę (nie ważne ile to będzie!); odpoczywaj 2-3 minuty; postaraj się wykonać minimum 10 serii lub więcej, jeśli podciągasz się mniej niż 5 razy w jednej serii.
- stopniowo staraj się zwiększać liczbę podciągnięć w pojedynczej serii; pilnuj równych przerw (do 3 minut!);

Trenuj podciąganie do 2 razy w tygodniu.

Rób minimum 1 dzień pełnego odpoczynku między treningami podciągania.

Żeby nie popaść w treningową monotonię, można wykonywać naprzemiennie treningi podciągania w seriach i piramidę.

Zmieniaj bodźce - np. jeśli już z łatwością wykonujesz 10 serii po 5 podciągnięć (i jest to któryś z rzędu taki trening), możesz spróbować zrobić minimum 15 serii po 3 szybsze podciągnięcia - ale bez szarpania.

Jeśli nie dajesz rady się podciągnąć:

- ćwicz z odciążeniem nóg - oprzyj je o podstawione krzesło lub taboret i podciągaj się maksymalną ilość razy w każdej serii.
- podszkocz do przyboku, staraj się utrzymać chwyt jak najdłużej, naśpnie opuszczaj się jak najwolniej zdołasz - powtórz minimum 3-5 razy pod rząd; odpocznij do 3 minut; powtórz wszystko minimum 5 do 10 razy.
- wykonuj pojedyncze podciągnięcia (jeśli nie możesz więcej) i j.w. staraj się za każdym razem wolno opuszczać; między podciągnięciami odpoczywaj 1-2 minuty, zrób minimum 15 takich podciągnięć z wolnym opuszczaniem.

Miłego podciągania!