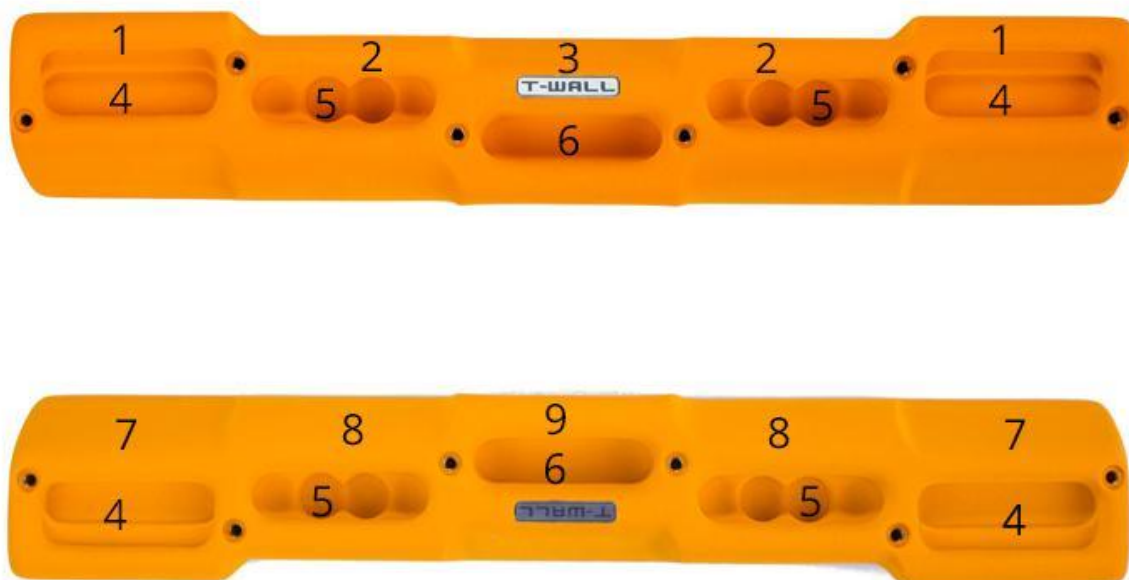


CHWYTOTABLICA T-WALL CRANK



Opis chwytotablisy

Wymiary: długość: 52,5 cm; szerokość 9 cm; wysokość (głębokość) 4 cm.

Chwytotablisy można zamocować w dwóch położeniach: „łatwiejszym” (używamy chwytów nr 1-6) i „trudniejszym” (chwytów 4-9).

Opis chwytów.

1. Zaginająca się klamka, kąt nachylenia mierzony od ściany 70 °
2. Płaska klamka, 90 °
3. Płaska, obła klamka, 110 °
4. Krawędź, 90 °, głębokość 15 mm w pozycji łatwiejszej i 10 mm w trudniejszej
5. Krawędź dopasowana do różnej długości palców dłoni. 90 °, głębokość 20, 30 mm
6. Krawędź, 70 ° w pozycji łatwiejszej i 110 ° w trudniejszej, głębokość 27 mm
7. Płaski obłok, 125 °
8. Półokrągła obła klamka, początkowe nachylenie 100 °
9. Zaginająca się klamka, 65 °

Trening zwisów na chwytotablcy T-Wall Crank.

Rozgrzewka

1. Na pierwszym etapie rozgrzewki proponujemy podniesienie tętna poprzez takie ćwiczenia jak przeskoki na skakance, trucht w miejscu, pajacyki.

2. Skrętoskłony.

Stoimy na wyprostowanych nogach, stopy na szerokość barków, tułów względem nóg pod kątem 90 stopni. Ramiona wyprostowane na boki. Wykonujemy obszerne ruchy ramionami w lewo i w prawo patrząc na rękę która idzie do góry

3. Skłony tułowia.

Stopy na szerokość barków, nogi proste w kolanach. Skłony wykonujemy raz do lewej stopy raz do prawej a następnie prostujemy ciało

4. Krążenia ramion oburącz do przodu.

Nogi na szerokość barków, ramiona wzdłuż tułowia. Wykonujemy krążenia jednocześnie oburącz 20 x do przodu, 20 x do tyłu, 20 x w przeciwnie strony.

5. Krążenia przedramion.

Nogi na szerokość barków, ramiona uniesione na wysokość barków. Wykonujemy dynamiczne obroty przedramion w stawie łokciowym 30s do wewnątrz, 30s na zewnątrz.

6. Krążenia nadgarstków.

Dłonie splecione palce w palce. Wykonujemy krążenia nadgarstków w obie strony po 30s

7. Zaciśkanie dłoni.

Ramiona wyprostowane przed sobą w stawach łokciowych. Zaciśkamy palce a następnie prostujemy. Ćwiczenie wykonujemy przez 60 s.

8. Zwisy na chwytotablcy.

Wykonujemy zwisy na chwytach nr 1 (lub nr 8 w pozycji odwróconej). 10 zwisów trwających 10s z przerwami 15s. Następnie odpoczynek 2 minuty i powtarzamy serię.

9. Podciąganie na chwytotablcy.

Podciągamy się na chwytach nr. 1 (lub nr 8). Wykonujemy 10 serii po 2-3 podciągnięcia. Odpoczynek pomiędzy seriami (15-20 s) możemy wykorzystać na ćwiczenia rozluźniające i rozciągające przedramiona.

Po 5-7 minutach odpoczynku, przystępujemy do treningu.

Trening 1.

Na chwytotablcy wykonujemy test polegający na pomiarze czasu zwisu na poszczególnych chwytach. Mierzmy czas zwisu na dwóch rękach ułożonych symetrycznie, ręce lekko ugięte w łokciach. Znajdujemy chwytów na których jesteśmy w stanie zawisnąć maksymalnie 10-15 sekund. Wykorzystamy je w opisanym poniżej treningu interwałowym:

Na wybranych chwytach zawisamy 5 sekund, odpoczywamy 5 sekund. Ten cykl powtarzamy 10 razy w jednej serii. Po zakończeniu serii odpoczywamy 3 minuty. Wykonujemy w sumie 5 serii. Każdą serię można wykonać na innych chwytach.

Skrócony zapis takiego treningu będzie wyglądał tak:

5x//10xzwis 5s/odp.5s//odp. 3min

Jeśli jesteśmy w stanie wykonać opisany trening, możemy wydłużyć czas zwisu do maksymalnie 10 sekund, a w następnej kolejności zwiększyć ilość serii do 8. Zapis takiego treningu:

8x//10xzwis 10s/odp.5s//odp. 3min

Jeśli jesteśmy w stanie go wykonać, możemy zmienić chwytów na mniejsze lub dodajemy obciążenie.

A oto podobne schematy treningowe:

6x//7xzwis 7s/odp.3s//odp. 3min

3x//20xzwis 10s/odp.10s//odp. 1min

Trening 2.

Znajdujemy chwytów na których jesteśmy w stanie zawisnąć maksymalnie 5-7 sekund. Wykorzystamy je w następującym treningu:

Na wybranym chwycie zawisamy 3 sekund, 7 sekund odpoczywamy. Ten cykl powtarzamy 3 razy w jednej serii. Po zakończeniu serii odpoczywamy 3 minuty. Wykonujemy w sumie 5 serii. Każdą serię można wykonać na innym chwycie.

5x//3xzwis 3s/odp.7s//odp. 3min

Jeśli jesteśmy w stanie wykonać opisany trening, możemy wydłużyć czas zwisu na chwycie do maksymalnie 5 sekund.

5x//3xzwis 5s/odp.7s //odp. 3min

Jeśli jesteśmy w stanie zwisnąć dłużej niż 5 sekund, dodajemy obciążenie, tak aby czas zwisu zawierał się w przedziale 3-5 sekund .

Trening 3.

Znajdujemy chwytty na których jesteśmy w stanie zawisnąć maksymalnie 10 sekund. Użyjemy ich w treningu ukierunkowanym na siłę maksymalną. Na wybranych chwytach zawisamy 10 sekund, odpoczywamy 60 sekund. Powtarzamy ćwiczenie 10 razy:

10xzwis 10s/odp.60s

Jeśli jesteśmy w stanie, możemy najpierw nieco skrócić odpoczynki a następnie zwiększyć ilość powtórzeń:

20xzwis 10s/odp.45s