



## ТРЕНИРОВКА В ДОМАШНИ УСЛОВИЯ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ЗА СПОРТНИ КАТЕРАЧИ

Тихомир Димитров

Поради една или друга причина понякога се налага да направим домашна тренировка, защото не можем да отидем на скали или в спортна зала. Причините могат да са много: от това да нямаме свободно време, да нямаме транспорт, лоши метеорологични условия, всякаква друга възможност и дори биологична епидемия.

Има много материали за това как да извършите фитнес тренировка, йога или упражнения за развиване на гъвкавост и ловкост в домашни условия, но аз ще се спра на най-лесните и достъпни упражнения, помагачи развитието на спортната форма (функционалните възможности) в катеренето. Ще повишите нивото си на физическите качества, което ще доведе до повишаване проходимостта на всеки един начинаещ катерач и ще се подобри неговия здравен статус. За да бъде ефективно тренировъчното занимание трябва да е правилно дозирано. При контрола на натоварването е важно да се проследяват физиологичните реакции на организма (натоварването). Най-приложима тук е субективната скала за оценка на натоварването и напрежението по време на двигателни упражнения изготвена от Борг. Степенуването на натоварването е следното: 0 – напълно нищо, 1 – много слабо натоварване, 2 – слабо, 3 – умерено, 4 – малко силно, 5 – силно/тежко натоварване, 6 – силно натоварване, клони към горната степен, 7 – много силно натоварване, 8 – много, много силно натоварване, 9 – почти максимално натоварване, 10 – максимално натоварване при работа, 10 + натоварване на предела ни (случва се само при изключително напрежение в опорно двигателния апарат, мускулатурата и психиката на човек, при идеални условия и то само веднъж).

За нуждите на тренировка трябва да се сдобием с ластик, парче 2 метра въженце (може връзка на обувка) и бутилки с течност. Всички тези пособия се намират във всяка къща и лесно може да се сдобие с тях. След като сме загрели с общ комплекс от двигателни упражнения за около 15 мин, ще направим допълнително упражнение за ротация в раменната става с използването





на ластик. Упражнението се извършва от изходно положение стоеж и изпънати ръце до тялото, държим ластика зад трупа си. Повдигаме изпънати ръцете си над главата и ги сваляме пред трупа, като по този начин се прави ротация в раменната става. Правим 15-20 повторения.

Следващото упражнение е за сгъвачите в лакътната става (бицепс), които са фундаментални при извършване на двигателното действие - катерене. От изходно положение стоеж сме настъпили ластика и сгъваме лакътната става, като прибираме юмруците към раменете. Правим 4 серии по 12-15 повторения, стремим се усилието и умората, която изпитваме да е равна на 3-4 по скалата на Борг за оценка на натоварването с почивки по 3-4 минути между сериите.



Следващото упражнение е за разгъвачите (трицепс) в лакътната става – антагонистичната мускулна група на бицепсите. Тези упражнения имат за цел развитието на мускулатурата, която използваме при движения и действия на високи изправания и избуствания в спортното катерене. От изходно положение стоеж сме поставили ръцете зад трупа си, така че едната ръка държи ластика на нивото на опашката, а другата на тила. Ръката, която държи ластика на тила се отвежда нагоре. Правят се 3 серии с всяка ръка по 12-15 повторения, като усилието и умората която изпитваме трябва да е равна на 3-4 по скалата на Борг за оценка на натоварването с почивка 3-4 мин между сериите.



Следващо упражнение е „набиране“ с ластик на вратата. Това упражнение развива отлично мускулатурата на гърба и също така помага изключително





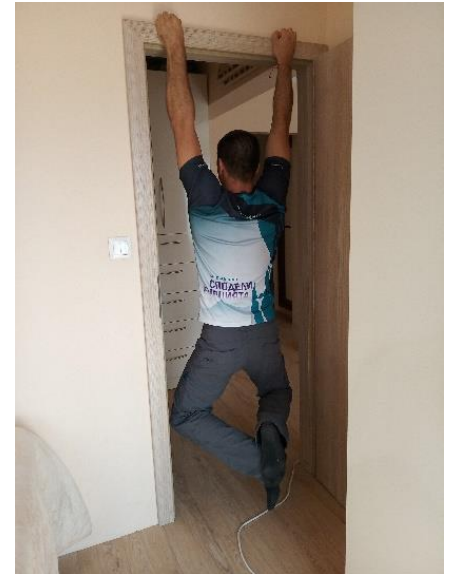
много, като подготвително упражнение набирате от вис. За целта на упражнението поставяте средата на ластика за дръжката на врата, заставате удобно и започвате да свивате (дърпате) ръцете си към раменете. Правим 4 серии с 10 повторения, като усилието и умората, която изпитваме трябва да е 6 -7 по скалата на Борг за оценка на натоварването с кратки почивки по 2-3 минути. Ефекта е развиване на двигателното качество сила в тези мускули.

С напредването на тренировката се появява първото строго специализирано упражнение за сгъвачите и разгъвачите на предмишницата. Изходното положение е стоеж с изпънати



ръце напред, сгъваме и разгъваме максимално пръстите на ръцете, без да правим паузи между действията по 30 пъти в първата серия, 40 пъти във втората, 50 пъти в третата и 30 пъти в четвъртата серия. Упражнението има за цел да „изпомпва“ предмишницата с почивки между сериите от 2-3 минути.

Следващото упражнение е вис на касата на врата за 5 секунди с изпънати ръце. Трябва да сте сигурни, че касата ще издържи вашето тегло! При първото увисване бъдете предпазливи и внимателни. Това упражнение, е строго специфично за катерачите, при него атлетът тренира захвата си. Ефекта е подобряване на максималната сила и между мускулната координация, като се натоварват максимално сгъвачите на предмишницата. Трябва да направите пълноценни 4-5 серии с по 5 секундни увисвания с почивка 2-3 минути между опитите. Изключително важно е макар и със затруднения и непълноценни увисвания да се опитвате да направите и по малко секунди увисвания.





Следващото упражнение е набирание на врата, като сте се хванали за кърпа. Упражнението има ефект върху хипертрофията на мускулите на гърба, освен мускулатурата на гърба се тренират сгъвачите в лакътната става. Изпълняват се 5-6 повторения от 4 серии, като почивките са кратки по 3-4 минути между сериите. Трябва да знаете, че доста се напompват докато стискате кърпата и се набирате на врата. Внимавайте с вратата! Трябва да сте предпазливи, когато правите това упражнение за да не я счупите, а и вие да не се нараните. Това упражнение съчетава в себе си голям набор от положителен ефект върху максималната сила и между мускулна координация на катерача.



Следващото упражнение е свързано с максималната сила и силата на сгъвачите на предмишницата. Това са набиранията на касата на вратата. От пълен вис се набирате, така че брадичката да „излезе“ над перваза на касата на вратата. Изпълняват се 5-8 повторения от 5 серии, като почивките са кратки от 3 минути между сериите. Упражнява се ефект на мускулна хипертрофия и максимална сила върху мускулатурата на гърба, сгъвачите в лакътната става, както и сгъвачите в предмишницата. Това упражнение има много по сложни модификации: в най-горна позиция на тялото се опитате с едната ръка да докоснете тавана или когато тялото е в най-горна позиция на блок - то да остане в това положение изометрично (статично) за 5 секунди и други.



За последното упражнение трябва да си направим уреда сами. За целта ни трябва две бутилки от напитки, едната да е с обем 2 литра, а другата с обем половин литър. Двете бутилки се съединяват с въже дълго около метър и половина, така че когато „въртите“ малката бутилка в



ръцете си – въженцето да се навива около нея и да повдига по голямата бутилка. Това упражнение има за цел да ви „напомпа“, като ефекта му е хипертрофия на предмишницата и ще повиши вашата издръжливост. Трябва да навивате и развивате въженцето с бутилката. Ако бутилка от 2 литра ви е лека, добавете тежест или обратното. Много е важно усилието и умората която изпитваме трябва да е 2-3 по скалата на Борг за оценка на натоварването. Правете почивки от 1-2 минути между сериите, като ще направите 5-6 серии. Този метод на тренировка за издръжливост се оказва по-ефективен отколкото „стандартния“ с максимално натоварване и по големи почивки.

Последното упражнение от специфичните за катерача е планк. Неговото практикуване се налага поради това, че в нашата тренировка преобладават упражненията предимно за горната част на тялото и характерно изразен ефект върху сгъвачите на ръцете и тези на гръбната мускулатура. При това упражнение се тренират предимно разгъвачите на гръбните мускули, коремната мускулатура, както и много други мускули. Тренировката на антагонистите ни прави завършен нашия двигателен комплекс от упражненията за спортно катерене.



След като се направят упражненията с планк, трябва да извършите няколко стандартни фитнес упражнения за разтягане (стречинг) на мускулатурата. В литературата и интернет пространството има изобилие от



такъв тип упражнения и аз няма да спирам на тях. Ефекта е намаляване риска от травми, ускорява възстановителните процеси, успокояване на мускулния тонус и подобрява храненето на тъканите. Препоръчвам да е в комбинация от упражнения развиващи двигателните качества гъвкавост и ловкост, но без голяма амплитуда.

С настоящия план за тренировка трябва да се придържат начинаещи до средно ниво катерачи. Необходимо е да успеете да се адаптирате към този начин на тренировка и мускулно натоварване. За правилната дозировка на умора трябва да опитате различни по обем и интензивност натоварвания, и ако трябва да промените минимално дозировката или времето за почивките между сериите, за да стигнете до правилното дозиране на мускулното напрежение. Именно то е ключа към ефективността във всякакъв тип тренировка, не само в спортното катерене. Този комплекс от упражнения е подходящ и за напреднали катерачи, но само след корекция в дозирането на натоварването по скалата на Борг, промяна на сериите и времето за почивките в различните упражнения. За средно/напреднали спортни катерачи трябва да се добавят още няколко специфични упражнения, както и наличието на „дъска“ или хватки.