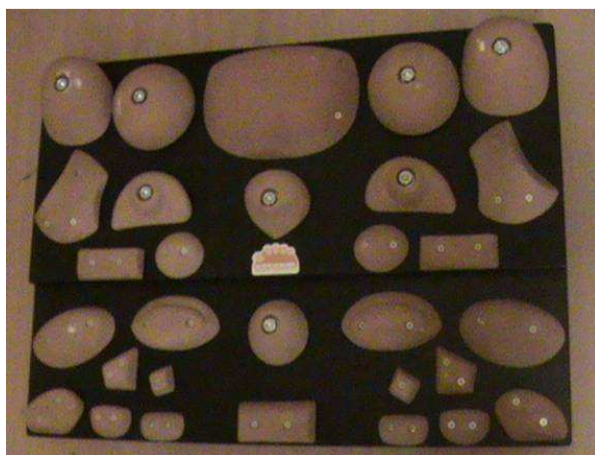


Roberto Bagnoli

MAUNUALE D'USO DEL TRAVE GEO GRIP



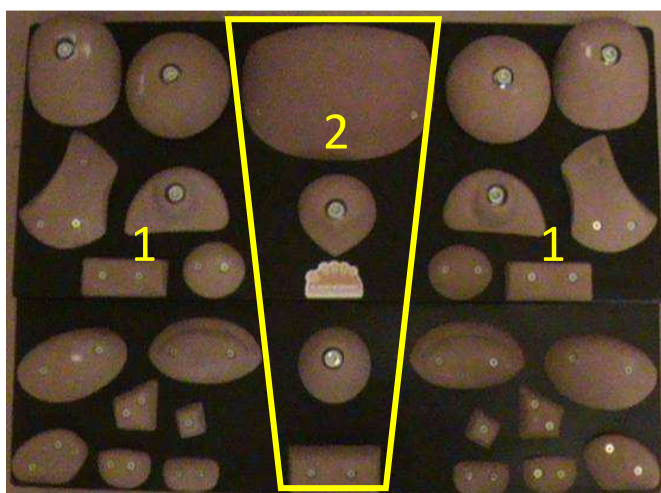
www.climbingtraining.it

DESCRIZIONE



- 1= ronchia
- 2= tonda
- 3= tacca buona
- 4= pinza grande
- 5= tacca 1,5cm
- 6= svasina
- 7= svasa buona
- 8= tacca sfuggente (ruga)
- 9= pinza piccola
- 10= tacca 2cm
- 11= tacca 1,5 svasa
- 12= micro tacca sfuggente
- 13= svasone
- 14= manetta
- 15= tonda
- 16= tacca 2cm arrotondata

AREE DI LAVORO



In linea di massima:

- Area 1**= prese disposte per lavoro a 2 braccia
- Area 2**= prese disposte per lavoro monobraccio*

*ovviamente su qualsiasi altra presa dell'area 1 si può fare un lavoro monobraccio.

UTILITA' DEL TRAVE

Sviluppare selettivamente i muscoli della scalata; in modo particolare dita e grossi muscoli della trazione (braccia e dorso).

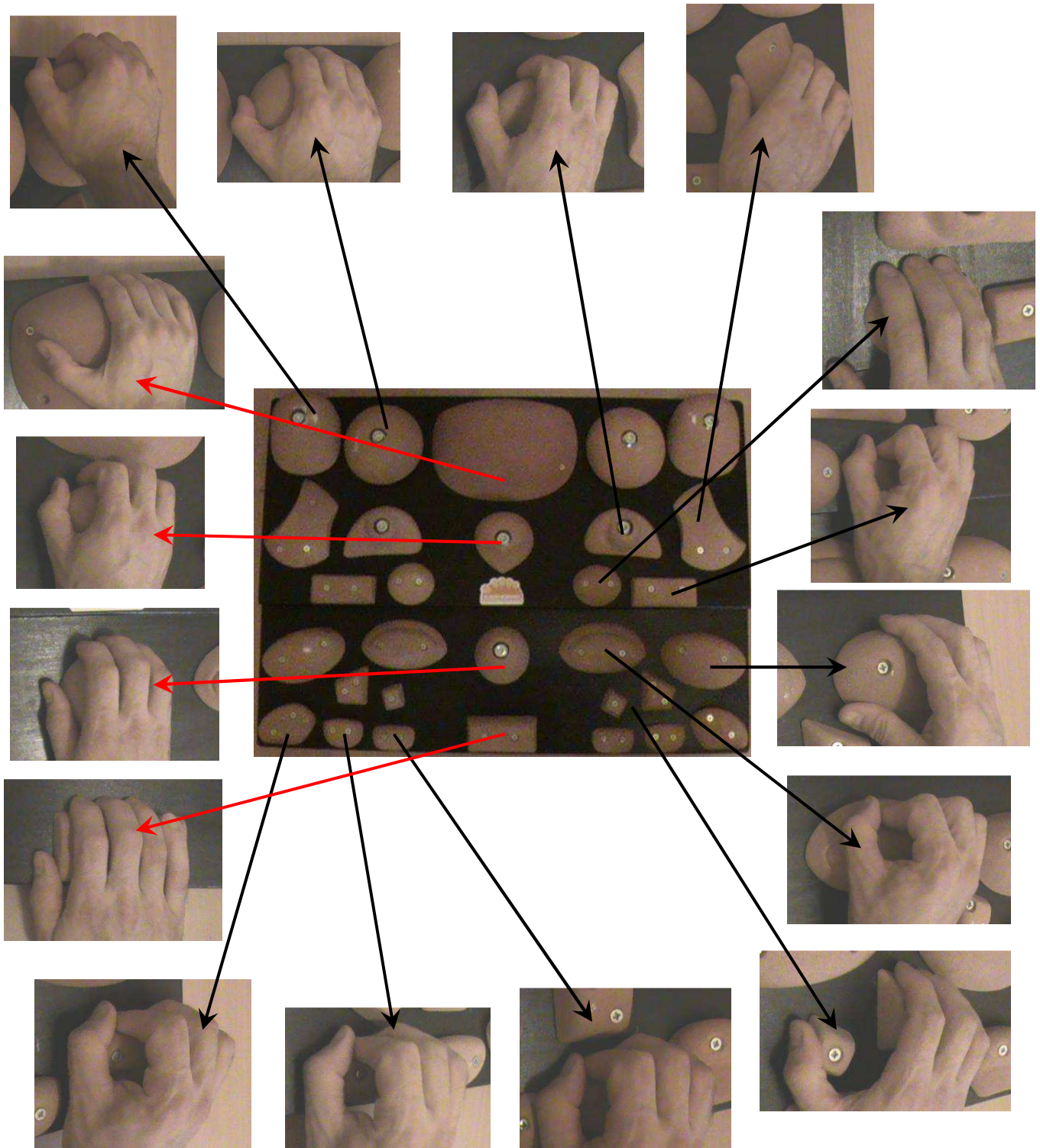
Il trave, quando si hanno a disposizione altri attrezzi per l'allenamento più completi, tipo il muro-boulder, è da intendersi come mezzo complementare. Utile appunto per migliorare una qualità specifica, come la tenuta o sviluppare una muscolatura carente in modo specifico.

Il trave non si sostituisce al gesto-arrampicata.

CARATTERISTICHE DEL TRAVE GEO GRIP

- ✓ Presenta numerose prese ed ancor più numerose possibilità di **prensione**.
- ✓ Dalle tacche nette, alle prese stondate e sfuggenti, dalle prese più buone, alle pinze, rare nei classici travi in resina.
- ✓ Si allenano le arcuate, le semi-arcuate, le dita stese; inoltre la stessa presa, come vedremo può essere impugnata diversamente per allenare differenti angoli di lavoro oppure limitando il numero di dita (tridito e bidito).
- ✓ E' costituito da una doppia base in legno (doppia altezza), che consente di lavorare su prese sovrapposte senza creare disturbo alla prensione.
- ✓ La molteplicità di prensioni e la loro caratteristica forma, oltre che permettere di lavorare sullo stimolo massimale mirano anche ad allenare la sensibilità (allenamento senso-percettivo), utilissimo per i principianti o per scalatori poco esperti.
- ✓ Alcune prese sono utilizzabili in modo differenti; in questa maniera possiamo creare più gradi di difficoltà sulla medesima presa a seconda del livello dell'utilizzatore.
- ✓ La varietà di prensioni permette un allenamento divertente e variato, sempre su stimoli massimali, e anche per i più esperti limitando al minimo l'uso di sovraccarichi nel tenere le prese piccole.

PRINCIPALI PRENSIONI NEL DETTAGLIO



LE VARIANTI

Vediamo come la stessa presa possa essere utilizzata diversamente per aumentarne la difficoltà, oppure per allenare un angolo diverso di prensione o infine, per lavorare selettivamente sulle dita.

La pinza grande (4)



Modalità classica



Modalità bidito esterno



Modalità tridito



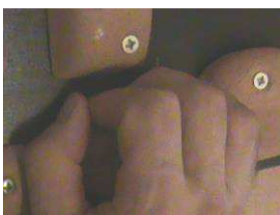
Modalità tridito esterno



Modalità bidito interno

In queste modalità è possibile effettuare **sospensioni** e **trazioni**.

La micro tacca (12)



Modalità arcuata

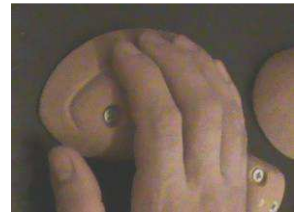


Modalità dita stese

La ruga (8)



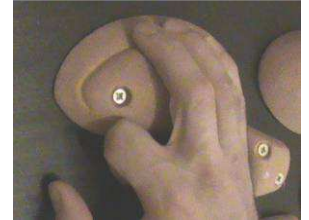
Modalità arcuata



Modalità dita stese



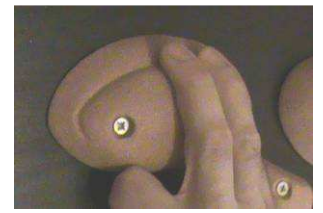
Modalità tridito



Modalità tridito esterno



Modalità bidito interno



Modalità bidito esterno

La pinza piccola (9)



Modalità classica



Modalità solo una presa



Modalità pinza-bidito (est. e int.)

La svasa buona (7)



Modalità con pollice



Modalità senza pollice

SOSPENSIONI

Rimanere appesi a braccia distese fino a che non si aprono le dita.

Scegliere una serie di prese adeguate al proprio livello, aventi differenti tipologie di prensione.

Esempio livello principiante

Seduta basata su 4 prensioni differenti:

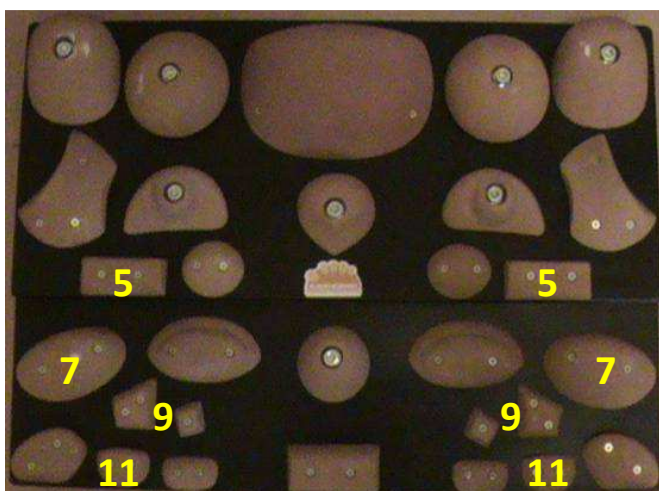
- 1) arcuata (10)
- 2) semiarcuata (3)
- 3) dita stese (2)
- 4) pinza (4)



Esempio livello intermedio

Seduta basata su 4 prensioni:

- 1) arcuata (5)
- 2) tridito dita stese (7)
- 3) pinza (9)
- 4) tacca piccola (11)



Esempio livello esperto

Seduta basata su 3 prensioni differenti:

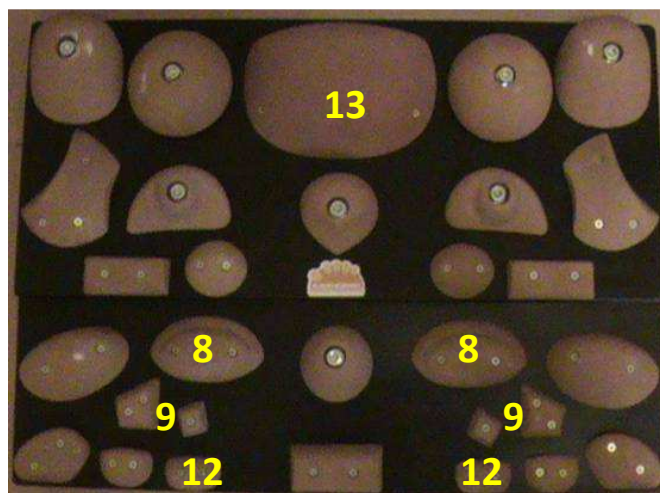
- 1) arcuata (8)
- 2) dita stese (6)
- 3) pinza-bidito est e int (4)



Esempio livello top

Seduta basata su 3 prensioni differenti:

- 1) arcuata (12)
- 2) pinza-bidito est e int (9)
- 3) dita stese monobraccio (13)
- 4) tridito o bidito (8)

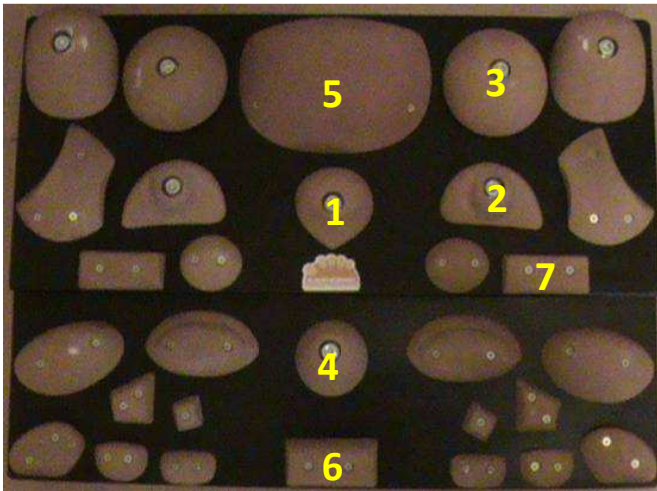


La sospensione "dinamica"

Si afferra una coppia di prese (ad esempio la 7), ci si dà lo slancio come per oscillare avanti e indietro con tutto il corpo, quando la presa sfugge poiché il corpo non è sulla verticale automaticamente si cerca di stringere forte la presa per non cadere. Si cerca di tenere più oscillazioni possibili per serie. Da fare su prese "arrotondate". Divertente.

La monobraccio

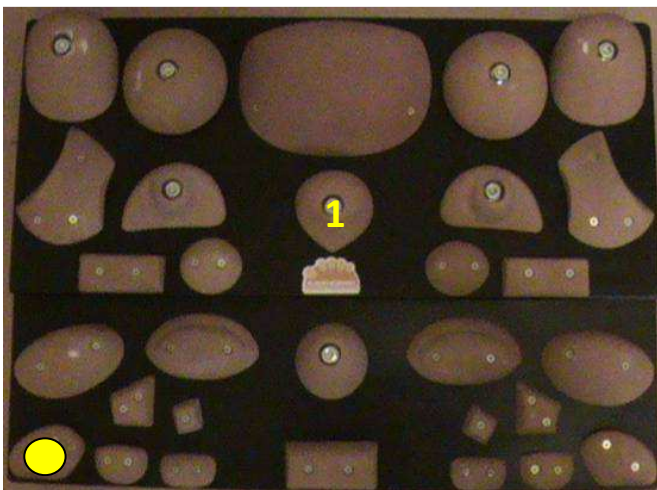
Vediamo una progressione didattica sulle prese dove allenare la monobraccio. Numerazione in ordine crescente dalla presa più facile alla più difficile.



Come esercizi per iniziare a tenere la monobraccio o per tenere una presa di un livello più dura quando non si è ancora in grado di dominare la mono; se ne indicano 2:

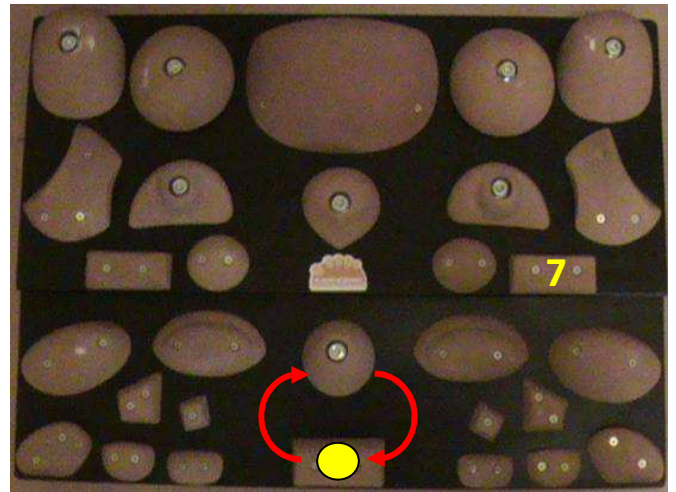
Esercizio 1

Afferrare la presa oggetto della sospensione, mentre con l'altra mano si tiene una presa posta in basso e più piccola. Questa mano "di scarico" si leva e mette sulla presa velocemente cosicché per una frazione di secondo si è appesi monobraccio senza cadere.



Esercizio 2

La mano di scarico passa rapidamente da una presa all'altra (tra 2 prese scelte) vedi esempio.



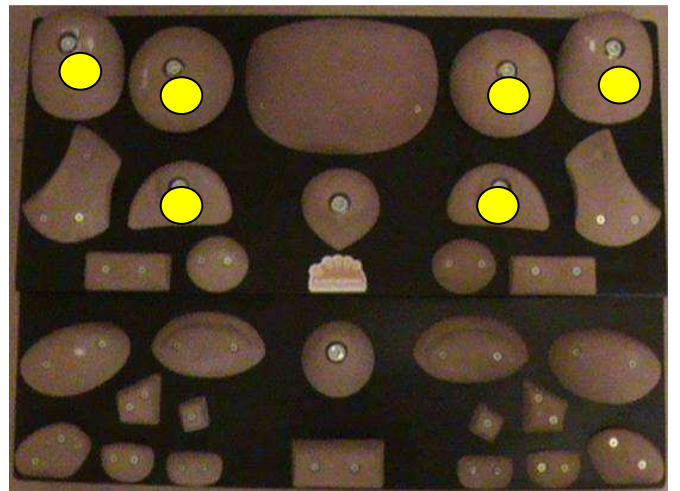
TRAZIONI

Se per la sospensione il lavoro è indirizzato esclusivamente alle dita, la trazione può coinvolgere sia dita e grossi muscoli che solo grossi muscoli.

Tutte le prese piccole limitano la capacità di trazione da parte dei grossi muscoli, per impossibilità di rimanere attaccati.

Mentre le trazioni su prese grosse sono limitate dalla capacità di forza dei soli grossi muscoli.

Nello schema sotto, le prese sulle quali si lavora principalmente sui **grossi muscoli** e non sulle dita.

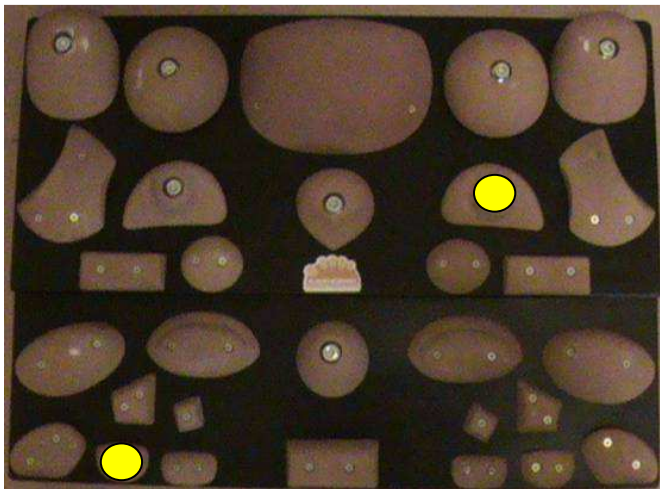


In tutte le altre prensioni la trazione allena contemporaneamente dita e grossi muscoli, ma questi ultimi tanto più limitatamente quanto più la presa è piccola.

Alternative alla trazione a 2 braccia

Per molti la trazione a 2 braccia su prese buone potrebbe richiedere un sovraccarico eccessivo al fine di lavorare sul proprio massimale e nonostante questo la trazione monobraccio risulta molto difficile ed usare uno scarico eccessivo è insensato.

Soluzione: la trazione "asimmetrica"



Si afferra una presa buona con la mano dell'arto da allenare e una presa di scarico, bassa. Si compia la trazione in questo modo.

Si trovi la combinazione giusta tra presa di lavoro e presa di scarico adeguata al proprio livello.

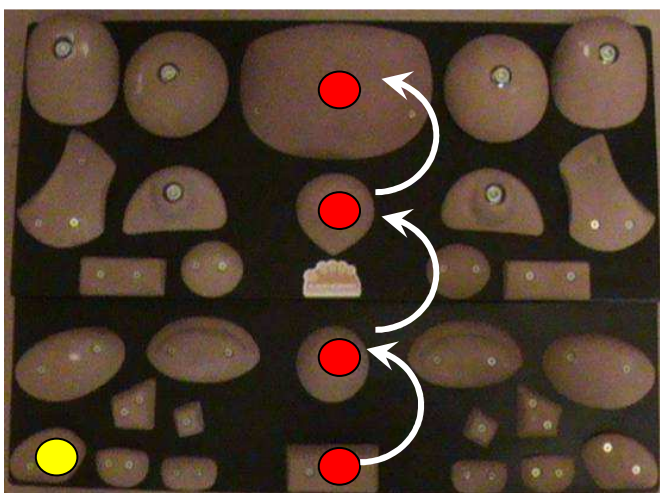
ESERCIZI DINAMICI

Se proprio non avete una sala boulder dove allenare la coordinazione oppure volete lavorare sulla tenuta in modo specifico (solo per esperti!) potete optare per i dinamici.

Esercizio 1

Salita a una mano

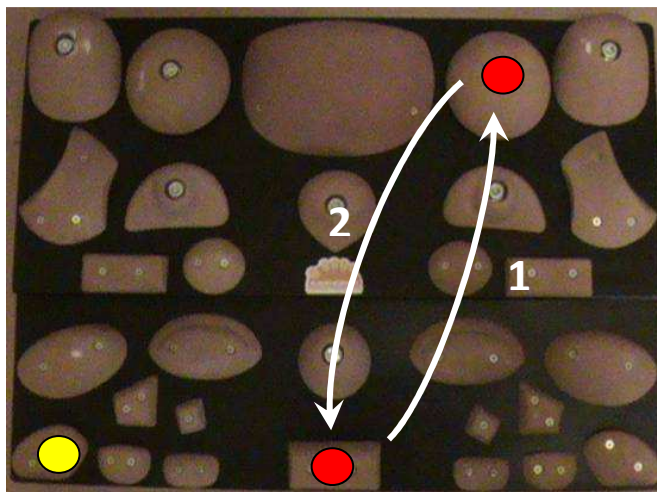
Una mano resta ferma sulla presa da tenere mentre l'altra partendo dal basso risale il trave fino alla presa finale.



Esercizio 2

Su e giù a 1 mano

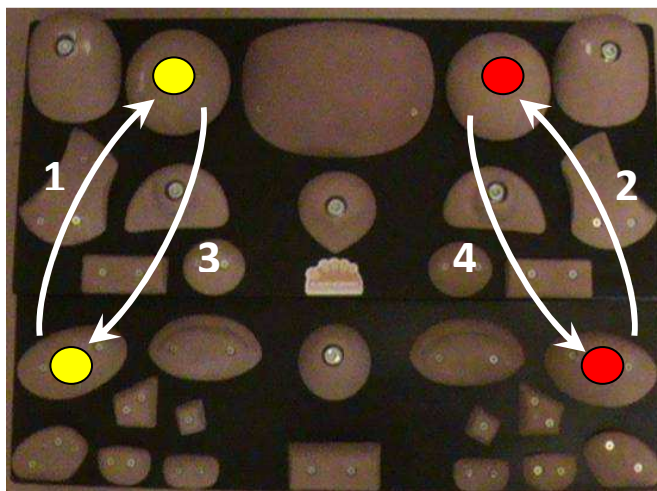
Una mano tiene la presa, mentre l'altra va su e giù su prese distanti e arrotondate.



Esercizio 3

Su e giù a 2 mani

Si scelgono 2 tipi di prese, una coppia in basso e una in alto, si sale e si scende alternativamente con le mani.



IL LAVORO MASSIMALE

Sospensione

Si tratta di tenere le prese fino a che non si aprono le dita.

Principiante / basso livello:

Per ogni serie cercare di tenere da un minimo di 5 a un massimo di 10-12 secondi.

Livello superiori

Il tempo di tenuta al massimo per 10 secondi... il minimo può essere ridotto a 2-3 secondi per stimoli molto brevi.

Tempi di recupero tra stimoli : variabile, diciamo tra 1 e 2 minuti è un buon compromesso.

Trazione

Effettuare il numero prefissato di sollevamenti fino ad esaurimento.

Ipertrofia: da 6 a 10 trazioni massimali

"Nervoso": da 1 a 3 trazioni massimali

Via di mezzo: da 4 a 6

Tempi di recupero tra serie: 3-6'

ORGANIZZAZIONE DELLA SEDUTA

Esempio

Seduta completa dedicata a dita e grossi muscoli.

Si divide la seduta in 2 parti.

Prima parte: sospensioni per allenare le dita; si scelgono 3 o 4 tipi di prensioni differenti e su queste si fanno tot serie. Si possono allenare separatamente e cioè, prima tot serie di arcuate poi tot serie di pinze ecc... oppure a circuito, cioè a girare (arcuata poi pinza poi svasa ecc...).

Seconda parte: trazioni su prese buone per allenare i grossi muscoli (probabile che occorra un sovraccarico) o alternativa trazione asimmetrica.

LAVORO SUI DEFICIT

Il trave può risultare utilissimo per lavorare selettivamente su certe carenze, ma è ovvio che è un lavoro superspecifico e rivolto ad arrampicatori esperti.

Per cui ad esempio, possiamo pensare di utilizzarlo per allenare dita ritenute "deboli" quindi lavoro su

biditi, oppure su certe prensioni in cui ci sentiamo carenti, che possono essere per alcuni l'arcuata, per altri le dita stese per altri ancora le pinze.

RESISTENZA

Se non avete altro che un trave per allenarvi, potete escogitare qualcosa per la resistenza. Suggerisco 2 tipologie di esercizi.

Esercizio 1

Le sospensioni in successione

Prendete una presa per voi comoda dove restate di norma appesi per alcune decine di secondi. Su questa presa dovrete alternare le sospensioni della durata di 6" a recuperi altrettanto brevi (6") fino a che non riuscite a stare appesi per il tempo stabilito o leggermente meno.

Esercizio 2

Molti lo ricorderanno come "il contratto".

Dovete prepararvi uno schema in cui, sempre in successione e con un recupero molto breve tra uno sforzo e l'altro, concatenate su prese sempre non troppo brutte, delle sospensioni, dei bloccaggi e delle trazioni. Potete fare tutto sulla solita presa oppure utilizzando prese differenti.

Uno **schema** potrebbe essere:

6" sospensione + (recupero) + 3 trazioni + (rec) + 6" sosp + (rec) + 4" bloccaggio + (rec) + e così via... fino a ripetere questo ciclo "n" volte.

