

Заметки к переводу практического раздела

1. По поводу соответствия цифр.

Так как переведённые материалы имеют определённый срок давности, а автор системы Jollypower постоянно работает над ней и вносит корректировки, то местами можно столкнуться с расхождением в цифрах. Чаще всего это относится к количествам повторов и времени отдыха между ними. Причина здесь следующая: поскольку описанная система тренировок с годами привлекает всё больше поклонников и большинство материалов выложено в свободный доступ на сайте автора, Alessandro «Jolly» Lamberti в теоретической части неоднократно делает акцент на важности корректного выполнения и отдыха во время тренировок. На мой взгляд, для уменьшения числа травм во время самостоятельных тренировок в большинстве упражнений, выложенных сегодня на оригинальном сайте, нагрузка искусственно уменьшена.

Моё желание показать «реальные» цифры и не вносить излишний травматизм привела к расхождениям:

- если данные не критично искажали (уменьшали) нагрузку, я указывал цифры из современных данных на сайте;
- если они отличались сильно, то я вносил более мягкую поправку. Например: было время отдыха «4 минуты», а стало «10 минут». В результате итоговая фраза звучала «не менее 4 минут». Дальше спортсмен должен действовать по рекомендациям из теоретической части и по самочувствию.

2. Эластик (эластичное приспособление) для разгрузки при выполнении ряда упражнений.

Во многих упражнениях присутствует фраза «для уменьшения нагрузки применяйте эластик». Данное приспособление представляет собой кольцо из упругого эластичного материала (жгута), которое крепится к тренажёру и к телу спортсмена (например, под руками, или вокруг спины), помогая ему в выполнении силового движения.

3. СВ4 – СВ6

Тренажер, по принципу кампусборда из X планок, за исключением того, что толщина планок растёт снизу вверх (внизу мизер, вверху – толстая планка). Кроме того, СВ6 имеет большую ручку №0 под планкой №1 посередине ширины щита.

4. Особенности выполнения упражнений

Хочется ещё раз обратить внимания на предостережения по поводу упражнений, которые приводились автором системы в теоретической части. Эти рекомендации – одна из основ предотвращения излишнего травмирования связок и суставов (ведь часть таких травм приобретается если не навсегда, то надолго):

- следуйте рекомендациям относительно времени отдыха в каждом упражнении.
- следите за правильной постановкой пальцев.
- не пренебрегайте разминкой в начале тренировки.


5. И последнее.

В большинстве упражнений поясняющие картинки анимированные – не забывайте по ним щёлкать. J

УПРАЖНЕНИЕ 1

Серия противоположных боковых движений со сменой стороны

Воздействие: техника и плавность, сила ног, рук и спины.	Где выполнять: искусственный скалодром, горизонтальные и вертикальные зацепы, без “плечевых движений”, не слишком сильно нависающая стена.
Сложность Техника: высокая Физика: низкая/средняя	Травмоопасность Пальцы: очень низкая Локти: низкая Другие части: низкая для колен
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Начните с левой ноги на зацепе, левой стороной к стене, а правая нога свободна, как бы балансирует. Оттолкнитесь левой ногой, и, используя правую руку, как точку опоры, удерживая правую руку вытянутой, потянитесь и захватите зацепу левой рукой. Повернитесь на зацепе. Свободная (правая) нога поворачивается внутрь и сторона меняется. Упражнение повторяется.</p>	
--------------------	--	--

Примечания:	<p>Необходимо ставить толчковую ногу, в одну линию с рукой, которая тянется к новой зацепе. Держите в уме следующее: если тянетесь левой рукой, то толкаться нужно левой ногой, и наоборот. Главное - поддерживать непрерывное движение: не серии из отдельных движений, а постоянное движение. Используйте энергию предыдущего движения для последующего, не растрачивайте энергию. Для перехода с одной стороны на другую лучше делать несколько коротких шагов вместо одного большого через зацепы, это поможет поддерживать плавность движения. Рука, удерживающая зацепу, работает, как циркуль, вместе с толкающей ногой. Не отпускайте руку для поиска зацепы слишком рано, продолжайте толчок ногой, иначе можно не удержаться одной рукой.</p>
Нагрузка:	<p>Нагрузка должна быть максимальной. Нужно делать 6 движений, даже, если вы можете больше. Вместо этого концентрируйтесь на правильной методике выполнения. Регулируйте нагрузку крутизной стены, размером зацеп и расстоянием между ними.</p>
Кол-во раз:	<p>6 последовательных серий по 6 перемен стороны.</p>
Время отдыха:	<p>2-5 минут между сериями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 2

Боковые траверсы (лягушка)

Воздействие: техника, сила пальцев и рук, особенно боковая гибкость.	Где выполнять: искусственный скалодром, основание скалы.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: высокая/очень высокая для колен
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Выберите две условные горизонтальные линии параллельно земле, близкие, насколько это возможно (максимум 70 см), и траверсируйте стену слева направо и наоборот, не вынося руки и ноги выше и ниже этих линий.	
--------------------	---	---

Примечания:	Держите тело близко к стене. Не поворачивайтесь боком. Удерживайте позу «лягушки» на одной и на обеих ногах.
Нагрузка:	Вы можете менять нагрузку, устанавливая воображаемые линии ближе, или дальше друг от друга. Чем ближе линии, тем выше нагрузка.
Кол-во раз:	6 серий вперёд и назад по 6/10 движений (всего 12/20).
Время отдыха:	5-10 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Фронтальный циркуль

Воздействие: техника и плавность.	Где выполнять: искусственный скалодром, основание скалы, не слишком сильно нависающая стена.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя/низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: средняя для плеч
Эффективность: средняя	

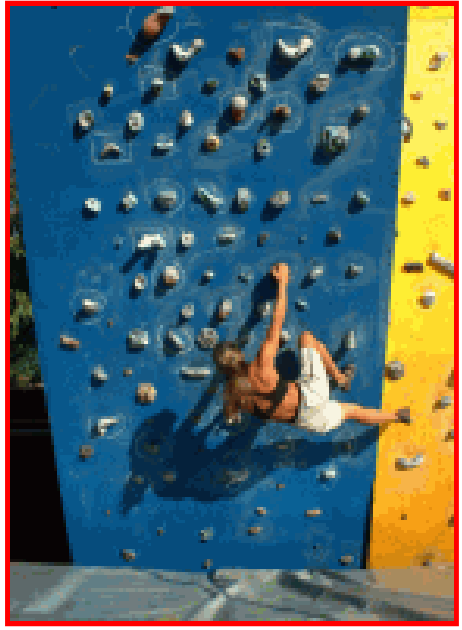
Выполнение:	<p>Начните, например, с положения, когда левая рука держится прямо на хорошей зацепе, левая нога высоко и левее руки. Правая нога работает, как баланс. Оттолкнитесь левой ногой и достаньте зацепу правой рукой. Левая рука служит точкой опоры.</p>	 A photograph showing a person in a dark athletic outfit performing a front plank on a climbing wall. The person is in a horizontal position, supported by their left hand on a hold and their left foot on a higher hold. Their right hand is also on a hold, and their right foot is on a hold further to the right. The background is a grey climbing wall with various holds.
--------------------	---	--

Примечания:	Не сгибайте руку, работающую, как точка опоры, а, толкаясь ногой, используйте руку, как опору маятника.
Нагрузка:	Нагрузку можно увеличить, размещая ногу выше, или относя её дальше по горизонтали от руки. Нагрузка понижается в обратном направлении.
Кол-во раз:	6 серий из одного движения на правую сторону и 6 серий на левую сторону.
Время отдыха:	По меньшей мере, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 4

Циркуль-качели

Воздействие: техника.	Где выполнять: искусственный скалодром, основание скалы (нависание стены не слишком сильное).
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	<p>Начните с правой руки, вытянутой прямо на хорошей зацепе. Правая нога высоко и правее вертикали от руки. Левая нога балансирует с внутренней стороны. Толкаясь правой ногой и используя зацепу правой руки, как опорную точку, потянитесь и захватите зацепу левой рукой. Повторите в обратную сторону.</p>	
--------------------	--	--

Примечания:	<p>Не сгибайте руку, работающую, как точка опоры, а, толкаясь ногой, используйте руку, как маятник. Чтобы перейти к обратному движению, когда вы держите следующую зацепу, можете:</p> <ul style="list-style-type: none">• качнуться ногами к следующему положению• поставив левую ногу на зацепу, делать промежуточные шаги, чтобы перенести тело в положение для обратного движения.
Нагрузка:	Можно увеличивать нагрузку, размещая ногу выше, или относя её дальше по горизонтали от руки. Нагрузка понижается в обратном направлении.
Кол-во раз:	6 серий из полного цикла вправо-влево.
Время отдыха:	Минимум 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 5

Течение

Воздействие: техника и плавность.	Где выполнять: искусственный скалодром, или, лучше, неторопливо на скальном маршруте.
Сложность Техника: очень высокая Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Выберите маршрут (на скале) или 15 движений на стене, которые ниже вашего уровня лазания. Нужно пролезть их в быстром, постоянном движении, без стопов и заминок, плавными перетекающими движениями.
--------------------	--

Примечания:	Попробуйте маршрут заранее. Пусть кто-либо посмотрит и прокомментирует ваши движения, или снимет на видео, которое вы посмотрите самостоятельно. Движения не должны прерываться. Движения рук и ног должны быть согласованны: рука, которая должна достичь зацепы, должна выдвигаться в последнюю очередь. Делайте маленькие промежуточные шаги, чтобы увеличить плавность. Используйте энергию предыдущего движения для выполнения последующего.
Нагрузка:	Нагрузка должна быть низкой (5с, если вы лазите 6б, например).
Кол-во раз:	4-6 серий.
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 6

Траверс с поиском устойчивых положений, скрещивая НОГИ

Воздействие: техника и плавность.	Где выполнять: искусственный скалодром, вертикальные стены.
Сложность Техника: средняя Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Выполняйте горизонтальный траверс инстинктивно, чередуя движения ног, фронтальные и боковые, скрещивая ноги сзади и спереди. Это позволит вам менять положение тела.
--------------------	--

Примечания:	Ищите устойчивую позицию, когда вы свободно можете перемещать руки. Это достигается положением ног в направлении закреплённых рук.
Нагрузка:	Маршрут должен быть лёгким, чтобы можно было сконцентрироваться на плавности движений.
Кол-во раз:	6 серий движений вперёд и назад по стене (максимум 20 движений).
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 7

Траверс с поиском устойчивых положений без скрещивания ног

Воздействие: техника и плавность.	Где выполнять: искусственный скалодром, вертикальная стена.
Сложность Техника: средняя Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	


Выполнение:	Интуитивный горизонтальный траверс. После перемещения руки вперёд по стене, делайте маленькие шаги, пока достигнете положения ног на оси с рукой. В этой точке найдите устойчивое положение и перемещайте другую руку. Траверсируйте без скрещивания ног.
--------------------	---

Примечания:	Цель упражнения – найти устойчивую позицию, чтобы переместить одну руку. Каждый раз, когда вы чувствуете, будто открываете дверь, знайте, что сделали ошибку. Делайте несколько маленьких шагов вместо одного большого. Попробуйте почувствовать, будто вы «прогуливаетесь» по стене. Следите за плавностью и непрерывностью движений.
Нагрузка:	Нагрузка должна быть низкой, так как смысл упражнения – движения, а не сложность. Поэтому его можно выполнять на вертикальной стене с лёгкими зацепами.
Кол-во раз:	6 серий, вперёд и назад по 15-20 движений, исходя из размеров вашей стены.
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 8

Висы на одной руке активным хватом с закреплёнными ногами

Воздействие: предплечье.	Где выполнять: искусственный скалодром, не слишком сильно нависающая стена.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	


Выполнение:	Найдите зацепу-выступ, чтобы закрепитесь одной прямой рукой, ноги на зацепах и слегка разведены.	 A photograph showing a person with long hair climbing a dark, textured rock wall. The person is using one arm to grip a hold while their feet are on other holds. The wall is covered in various sized and shaped holds. A blue mat is visible at the bottom of the frame.
--------------------	--	--

Примечания:	Разместитесь к стене лицом, не сильно сгибайте локоть.
Нагрузка:	Вы должны продержаться 8-10 секунд. Если получается больше, нужно уменьшить размер зацепы для рук или ног.
Кол-во раз:	6 серий висов на обеих руках.
Время отдыха:	30 секунд после каждой руки, 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 9

Висы на одной руке пассивным хватом с закреплёнными ногами

Воздействие: предплечье.	Где выполнять: искусственный скалодром, не слишком сильно нависающая стена.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	<p>Найдите скруглённую зацепу, чтобы закрепиться одной вытянутой рукой, ноги на зацепах и слегка разведены. Ноги разместите так, чтобы вертикаль от зацепы приходилась между ногами. Провис 8-10 секунд, затем смена рук.</p>	 A photograph showing a person with long hair, wearing a dark tank top and shorts, performing a hanging exercise on an indoor climbing wall. The person is hanging from a single, rounded hold with their right arm, while their feet are placed on other holds. The wall is dark with various colored holds. A blue mat is visible at the bottom of the wall.
--------------------	---	---

Примечания:	Держите тело прямо, лицом к стене, не выгибая его по держащей руке.
Нагрузка:	Вы должны продержаться 8-10 секунд. Если получается больше, нужно найти более скруглённую зацепу для руки или меньшие зацепы для ног.
Кол-во раз:	6 серий висов на обеих руках.
Время отдыха:	30 секунд после каждой руки, 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 10

Висы на выступах

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: стена скалодрома, или кампусборд (СВ).
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	


Выполнение:	Найдите выступ, на котором вы сможете провисеть на вытянутых руках не более 4-8 секунд.
--------------------	---

Примечания:	Правильно располагайте пальцы.
Нагрузка:	Подберите выступ, позволяющий продержаться не менее 4-х, но не более 8-ми секунд для правильной нагрузки.
Кол-во раз:	8-10 серий висов.
Время отдыха:	2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 11

Траверс со сменой рук

Воздействие: выносливость (моторная и силовая) и гибкость пальцев.	Где выполнять: искусственный скалодром.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Выберите две горизонтальные линии: одну для рук, другую для ног, достаточно близкие друг от друга. Траверсируйте стену, не вынося руки и ноги выше и ниже этих линий. Меняйте руки на каждой зацепе.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Перемещайтесь боковыми движениями и «лягушкой».
Нагрузка:	Максимальная нагрузка 15-20 зацеп. Выносливость должна закончиться между 15-ой и 20-ой зацепами. Увеличивать нагрузку можно, приближая линии рук и ног. Уменьшать - наоборот.
Кол-во раз:	6 серий вперёд-назад по 7-10 зацеп (итого - 15-20 движений).
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 12

Пирамида сложности

Воздействие: плавность и выносливость.	Где выполнять: стена с различными углами наклона.
Сложность Техника: низкая Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: хорошая для начинающих, средняя для опытных, низкая для профи.	

Выполнение:	50 перехватов на вертикальной стене. 40 перехватов на слегка нависающей стене. 30 перехватов на стене с большим нависанием. 15 перехватов на ещё более нависающей стене. 5 перехватов на сильно нависающей стене.
--------------------	---

Примечания:	Используйте маршрут равного уровня, без тяжёлых силовых движений. Сложность должна равномерно распределяться по маршруту.
Нагрузка:	Чем меньше количество перехватов, тем выше должна быть нагрузка.
Кол-во раз:	5 серий: 50, 40, 30 15, 5 движений.
Время отдыха:	15 минут, 15 минут, 10 минут, 10 минут, 5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 13

30 перехватов «Redpoint»

Воздействие: сила и техника.	Где выполнять: искусственный скалодром: вертикальная стена или небольшое нависание, комфортные зацепы.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: зависит от трассы	

Выполнение:	Выберите маршрут из 30-35 перехватов, не перенапрягающий, но и не слишком лёгкий. Потратьте полчаса на единичные движения от зацепы к зацепе, многократно повторяя их и доводя до автоматизма. Затем, в следующие полчаса, постарайтесь объединить отдельные движения вместе.
--------------------	---

Примечания:	Старайтесь моделировать движение в голове, прежде чем выполнить его на стенке. Попробуйте прочувствовать более сложные движения.
Нагрузка:	Нагрузка должна быть такой, чтобы в отведённое время вы могли закончить маршрут 6-8 раз (считать отдельные попытки на зацепах не нужно).
Кол-во раз:	Делайте 30 минут единичных повторов, затем 3-4 попытки пройти маршрут целиком.
Время отдыха:	10-15 минут между подходами к маршруту.

УПРАЖНЕНИЕ 14

30 перехватов без смены руки

Воздействие: техника, плавность и непрерывность движения.	Где выполнять: искусственный скалодром: различное нависание.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Пройдите маршрут из 30 зацеп по возможности одного размера, не делая смену рук на зацепах.
--------------------	--

Примечания:	Используйте простые движения. Не добавляйте сложные для вас движения на маршруте.
Нагрузка:	Выбрать интенсивность, достаточную, чтобы выдохнуться на 25-ой – 30-ой зацепе. Ваш срыв на маршруте должен произойти не из-за сложности движения, а от естественной усталости.
Кол-во раз:	4 подхода.
Время отдыха:	15-20 минут между попытками.

УПРАЖНЕНИЕ 15

15 перехватов, частичный отдых, 15 перехватов.

Воздействие: непрерывность движения.	Где выполнять: искусственный скалодром: различное нависание.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: средняя/высокая для начинающих, средняя/низкая для продвинутых	

Выполнение:	Пройдите маршрут из 15-ти схожих перехватов без сложных движений. В конце маршрута остановитесь на двух хороших скруглённых зацепах (пассивах) для отдыха в 15 секунд. Затем повторите маршрут в обратном порядке.
--------------------	--

Примечания:	Подбирайте маршрут из похожих по размеру и сложности зацеп и движений.
Нагрузка:	Сложность трассы и интенсивность выбирается с расчётом, что ваш срыв (виду усталости) возможен к концу обратного пути. Срыв не должен происходить из-за сложности движения, а лишь от общей нагрузки на всём маршруте.
Кол-во раз:	4 попытки пройти маршрут «redpoint».
Время отдыха:	15-20 минут между попытками.

УПРАЖНЕНИЕ 16

20 перехватов + болдеринг

Воздействие: сила и упорство.	Где выполнять: искусственный скалодром: различное нависание.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Подберите болдеринговую последовательность из 4 перехватов, которую вы находите действительно сложной, едва выполнимой (например, вы её выполняете дважды из трёх попыток). Затем выберите маршрут из 20 перехватов одинаковой сложности без специфических движений, но так, чтобы к концу маршрута вы достаточно устали для срыва.</p> <p>Постарайтесь пройти траверс и закончить его болдеринговыми движениями.</p>
--------------------	--

Примечания:	Выполняйте траверс в соответствии с вашим уровнем.
Нагрузка:	Нагрузка выбирается так, чтобы срыв происходил уже на болдеринговых движениях.
Кол-во раз:	4-6 попыток на выполнение всей трассы.
Время отдыха:	10-20 минут между попытками.

УПРАЖНЕНИЕ 17

Подтягивание на двух руках с малой экскурсией №1

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: тренажёр (например, вертикальный СВ4).
Сложность Техника: низкая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Выполните 6 одиночных подтягиваний из положения чуть больше 90° до положения чуть меньше 90°. Угол образовывается в локтевом сгибе.	
--------------------	---	---

Примечания:	Уменьшайте рывки, делайте плавные движения.
Нагрузка:	Уровень нагрузки не должен позволить вам подтянуться 7 раз. Увеличение интенсивности достигается применением кампуса с меньшими планками, уменьшение достигается использованием эластика.
Кол-во раз:	6 серий по 6 подтягиваний.
Время отдыха:	4-6 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 18

Подтягивание на двух руках с малой экскурсией №2

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: тренажёр (например, вертикальный СВ4).
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Выполните 6 одиночных подтягиваний из положения чуть согнутых рук в положение со сгибом в локте, немного больше 90°.	
--------------------	--	---

Примечания:	Не сгибайте руку до 90° и не разгибайте её полностью.
Нагрузка:	Уровень нагрузки не должен позволить вам подтянуться 7 раз. Увеличение интенсивности нагрузки достигается применением кампуса с меньшими планками, уменьшение достигается использованием эластичной ленты.
Кол-во раз:	6 серий из 6 подтягиваний.
Время отдыха:	4-6 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 19

Обычное подтягивание на двух руках

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: тренажёр (например, вертикальный СВ4).
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: очень низкая Локти: средняя/высокая Другие части: высокая для бицепса
Эффективность: средняя	

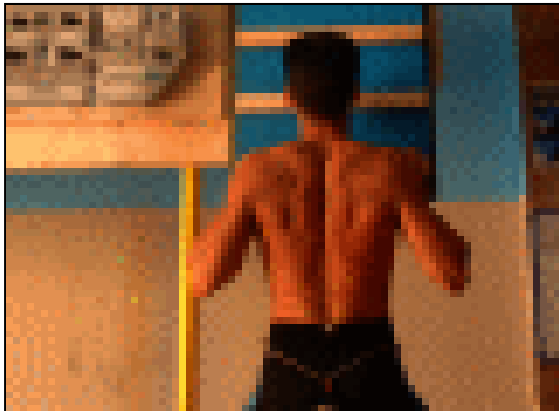
Выполнение:	Выполнить 5-6 подтягиваний на 80% от своего максимума.	
--------------------	--	---

Примечания:	При подтягивании не разгибать полностью руки.
Нагрузка:	80% от максимальной.
Кол-во раз:	6 серий по 5-6 подтягиваний.
Время отдыха:	4-8 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 20

«Подтягивание вниз»

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: фингерборд, кампусборд (например, на нижней планке СВ4), зацепы.
Сложность Техника: очень низкая Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая для испытывающих трудности в силовом лазании с подтягиванием	


Выполнение:	<p>С помощью подставки (опор для ног, стула) повисните в положении, когда подбородок находится выше зацепы для рук. Используя силу рук, очень медленно опуститесь в положение полностью разогнутых рук. Разгиб должен длиться, по крайней мере, 20 секунд.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Выполняйте движение разгибания рук очень медленно. Нужно затратить 20-30 секунд на выполнение упражнения.
Нагрузка:	Нагрузка максимальная. Для уменьшения нагрузки используйте эластичный бинт для рук. Для увеличения нагрузки выполняйте подтягивание вверх без подставки.
Кол-во раз:	6 одиночных движений вниз по 20 секунд.
Время отдыха:	2 минуты между упражнениями.

УПРАЖНЕНИЕ 21

Динамика. Тип №1

Воздействие: координация, плавность; сила ног и рук.	Где выполнять: вертикальная или слегка нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: высокая для спины
Эффективность: средняя	


Выполнение:	<p>Динамика №1 это движение, которое нужно выполнить, чтобы достать дальнюю зацепу, не убирая опорную ногу с зацепы. В то время как другая нога (в демонстрации правая) являет собой противовес вытянутой руки. Она помогает переместить вес тела влево и затем покидает свою опору. Толчок начинается обеими ногами, центр тяжести переносится влево и заканчивается левой ногой, расположенной выше.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Когда вы достигаете зацепы рукой, только опорная нога должна оставаться на месте. Толчковая нога теряет поддержку.
Нагрузка:	Для увеличения нагрузки опорную ногу (в стороне рывка) нужно располагать на более высокой опоре.
Кол-во раз:	6 серий из двух движений (одно влево и одно вправо).
Время отдыха:	30 секунд между движениями вправо и влево и 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 22

Откид в обратную сторону

Воздействие: техника, плавность, сила рук и ног.	Где выполнять: нависающая, слегка нависающая или вертикальная стена скалодрома.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: очень высокая для запястья, если опорная для откидывания зацепа очень мала
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Выбирая нижнюю зацепу для правой руки, для левой руки возьмите хорошую зацепу высоко вверху прямо над правой рукой. Сделайте небольшие промежуточные движения ногами влево-вверх, зафиксировав правую ногу в боковом положении, затем, нагрузив обе промежуточные опоры, откиньтесь на левой руке (рука прямая), чтобы достичь максимальной амплитуды и возьмите высокую зацепу правой рукой, не сгибая при этом левую.</p>	 A photograph showing a person on a climbing wall. The person is in a dynamic position, having just performed a backflip or a similar maneuver. They are reaching for a high hold with their right hand. The wall is dark with various colored holds. A blue mat is visible at the bottom of the wall.
--------------------	--	---

Примечания:	Две промежуточные зацепы должны позволить откинуться в противоположную сторону для того, чтобы рука смогла дотянуться до дальней зацепы.
Нагрузка:	Данное упражнение не должно представлять для вас физическую, но только техническую сложность. Таким образом, хорошие зацепы (кроме двух промежуточных) должны позволить вам сконцентрироваться исключительно на правильной технике движений.
Кол-во раз:	6 серий из двух движений в правую и в левую сторону.
Время отдыха:	1 минута между одной стороной и другой, 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 23

Боковые движения на двух опорах №1

Воздействие: техника, сила.	Где выполнять: нависающая стена скалодрома с вертикально, горизонтально или наклонно ориентированными зацепами.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: высокая для колен
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>В отличие от классического бокового движения (Упражнение 1), в этом упражнении прямая нога также толкает опору (в Упражнении 1 она балансирует в воздухе), создавая противоупор. Ось, которая опускается от руки, держащей зацепу, должна приходиться приблизительно на середину между опорами обеих ног. Выполните два движения к высокой зацепе с противоположных сторон, меняя толчковую ногу.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	<p>Колено нужно полностью развернуть внутрь (компенсируя незакрепленную руку) таким образом, чтобы направление толчка проходило параллельно стене. Не ставьте на опору ступню целиком (иначе во время разворота колена она соскользнет с опоры), а лишь торец носка.</p>
Нагрузка:	<p>Движение должно быть трудновыполнимым, но таким, чтобы суметь выполнить его правильно.</p>
Кол-во раз:	<p>3 полных последовательности.</p>
Время отдыха:	<p>2 минуты между последовательностями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 24

Попеременный выброс рук с касанием

Воздействие: сила рук, пальцев и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	<p>Начните с обеими руками на первой планке тренажера, сделайте выброс вверх одной рукой, коснитесь верхней (четвёртой) планки СВ4, не удерживаясь за неё, и вернитесь в исходное положение. Повторите другой рукой.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Важно коснуться цели и приостановить падение сгибом руки, а не рывком в локтевом суставе.
Нагрузка:	Нагрузка должна быть такой, чтобы гарантировать срыв на 5-6 выброс. Чтобы уменьшить ее, используйте эластик, или помогайте одной ногой, чтобы увеличить нагрузку, перейдите на более мелкие планки или касайтесь более дальней планки при выбросе.
Кол-во раз:	6 серий по 3 цикла «правая-левая рука».
Время отдыха:	4-6 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 25

Траверс на трении ног

Воздействие: техника, силовая выносливость.	Где выполнять: Вертикальная или слегка нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Подберите маршрут из 15 хороших перехватов без болдеринговых проблем и пройдите его целиком, держа ноги «на трении».	
--------------------	--	---

Примечания:	Делайте маленькие шаги во время траверса, чтобы увеличить трение подошв.
Нагрузка:	Нагрузка, максимальная для вас на 15 перехватах. Выбирайте более мелкие зацепы для увеличения интенсивности и более крупные для уменьшения нагрузки.
Кол-во раз:	6 серий по 15 движений.
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 26

Траверс на мизерах

Воздействие: техника, силовая выносливость.	Где выполнять: вертикальная стена.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: низкая Другие части: болезненно для большого пальца ноги
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Выполнить маршрут из 15 хороших перехватов для рук и мизерами для ног (или используйте отверстия входа крепёжных болтов в стену).
--------------------	---

Примечания:	Пытайтесь максимально нагрузить ноги, а не тянитесь только руками
Нагрузка:	Маршрут не должен давать расслабляться, но без особо жестких переходов. Для увеличения интенсивности используйте для ног только болтовые отверстия
Кол-во раз:	6 серий по 15-20 движений.
Время отдыха:	5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 27

Обработка 20 перехватов

Воздействие: сила и техника.	Где выполнять: вертикальная, или слегка нависающая стена скалодрома; ненапрягающие опоры для ног.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: зависит от трассы	

Выполнение:	Составьте маршрут из 18-25 перехватов, выбранных из расчёта, чтобы весь маршрут едва можно было пройти до конца. Потратьте первые полчаса на многократное повторение отдельных перехватов и переходов, варьируя и доводя их до автоматизма. Вторую половину часа проведите в попытках связать все движения на маршруте воедино.
--------------------	---

Примечания:	Старайтесь представить мысленно перехваты или переходы перед тем, как реализовать их на стене. Прежде всего, важно предварительно «прочувствовать» особенность и возможное осложнение каждого движения.
Нагрузка:	Нагрузка в этом упражнении должна позволить пройти трассу 6-8 раз за отведённое время (не считая изучения отдельных переходов).
Кол-во раз:	30 минут на построение отдельных перехватов с небольшими паузами на отдых. Затем 4-5 попыток прохождения всей трассы.
Время отдыха:	Минимум 10 минут между попытками. Необходимо продолжать трассу в месте срыва, а не начинать её заново.

УПРАЖНЕНИЕ 28

20 опор для ног

Воздействие: непрерывность движения.	Где выполнять: слегка нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: зависит от трассы Другие части: ничего особенного
Эффективность: зависит от трассы	

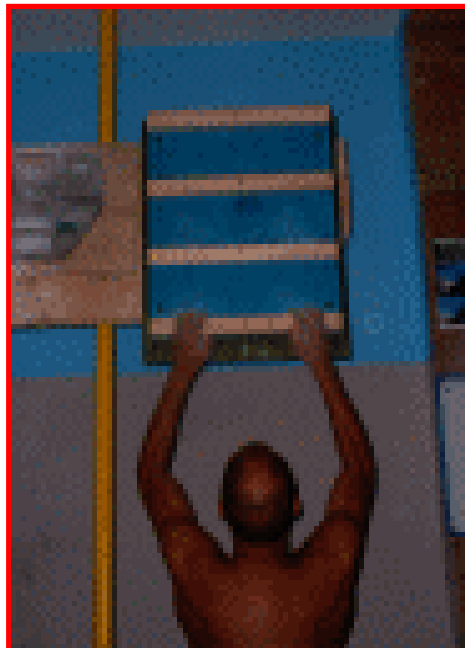
Выполнение:	Подобрать цепочку из 20 хороших, достаточно удалённых друг от друга опор для ног с однородными, не очень трудными переходами. Затем выбрать 10 зацеп для пальцев вдоль пути опор для ног. Выполнить 20 переходов, не используя более десяти зацеп для рук, соединяя руки на каждой из них.
--------------------	--

Примечания:	Обработать пару трасс.
Нагрузка:	Должна быть такой, чтобы срыв происходил всегда к концу маршрута из-за усталости, а не из-за сложности перехода.
Кол-во раз:	4 серии.
Время отдыха:	10-12 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 29

Облегчённый кампус

Воздействие: пальцы, руки, спина, брюшные мышцы и координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	<p>Подготавливающий вариант стандартного упражнения на кампусборде. Обе руки находятся на первой планке, затем выдвигаем правую (например) руку на вторую планку, потом левая рука приходит на вторую планку и уходит на третью и так далее. Для спуска используется та же последовательность, что и для подъёма.</p>	
--------------------	---	--

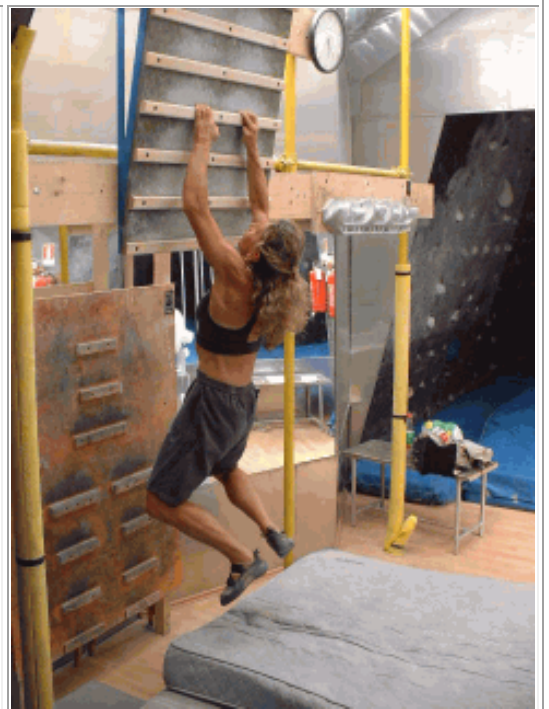
Примечания:	Контроль правильности хвата планки, рука всегда немного согнута, эластичность и плавность движений.
Нагрузка:	Должна быть максимальной для выполнения подъём+спуск, чтобы уменьшить ее используйте эластик (не помощь ног – она меняет специфику данного упражнения). Для увеличения нагрузки переходите к упражнению «Стандартный кампус».
Кол-во раз:	6 серий из одного подъёма/спуска.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 30

Подтягивание двумя руками на кампусе

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя/высокая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	Подтягивание двумя руками на планке такого размера, на которой удавалось бы выполнить максимум 6 повторов (минимум 4 повтора).
--------------------	--




Примечания:	Контролируйте правильный хват зацепы (планки).
Нагрузка:	Максимум 4-6 повторов. Если получается больше, или меньше, отрегулируйте размер планки. Если не удаётся достичь 4 подтягиваний с помощью увеличения размера зацепы, тогда уменьшите нагрузку с помощью эластика.
Кол-во раз:	6 серий по 4-6 подтягиваний.
Время отдыха:	3-4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 31

Фронтальный выход на противоположной ноге (силовая позиция №1)

Воздействие: техника и сила.	Где выполнять: вертикальная, или слегка нависающая стена скалодрома; зацепы ориентированы вертикально, горизонтально, или под обратный хват.
Сложность Техника: средняя Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Нагрузить левую ногу на хорошей опоре (если начинаете движение левой рукой). Правая нога остается свободной и балансирует у стены. Правая рука вытянута, оставаясь фронтально в течение всего движения. Опора для ноги должна быть слева снаружи оси тела (если делаем выход левой рукой). Выполнить выход на всю длину вытянутой (левой) руки.</p>	 A photograph showing a person in a dark shirt and shorts performing a front exit on a climbing wall. The person is positioned horizontally against the wall, with their left leg extended upwards and their right arm reaching up to a hold. The wall is dark with various colored holds. A blue mat is visible at the base of the wall.
--------------------	--	--

Примечания:	Высвободить руку (со стороны толчковой ноги) для выхода вверх только в последнее мгновение, чтобы избежать вися на одной руке. Поднимаясь, удерживать фронтальное положение и постепенно переносить вес тела на опорную руку, оставляя, по возможности, колено, развёрнутым наружу. В случае необходимости, используете промежуточные зацепы для того, чтобы полностью вытянуться.
Нагрузка:	Движение должно быть трудным, но настолько, чтобы была возможность выполнить его правильно. Для увеличения нагрузки, опорную ногу нужно размещать выше (или начинать движение с незафиксированной второй рукой), для уменьшения – опускаться ниже.
Кол-во раз:	6 серий выходов на каждой ноге.
Время отдыха:	30 секунд после смены ног, 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 32

Подтягивание на руке с противоположной ногой на планке СВ

Воздействие: рука, предплечье и спина; координация и техника.	Где выполнять: кампусная доска, если она позволяет поместить ногу для загрузки, иначе стена скалодрома.
Сложность Техника: средняя Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: высокая вероятность падения на спину.
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>В начале движения правая рука (например) вытянута, а левая нога закреплена внизу. Подтягиваемся правой рукой и толкаемся левой ногой с тем, чтобы коснуться другой рукой как можно выше.</p>	
--------------------	---	--

Примечания:	Касаться как можно выше.
Нагрузка:	Движение основано на максимуме нагрузки для одного движения. Закрепляя опорную ногу выше, мы увеличиваем нагрузку, опуская – уменьшаем.
Кол-во раз:	6 серий для каждой руки.
Время отдыха:	Минимум 30 секунд между сменой рук и 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 33

Фронтальный выход с опорой на плечо

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: более или менее наклонная стена скалодрома.
Сложность Техника: средняя Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: плечо
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Выбрать невысокую зацепу под вертикальный хват, слева или справа, так, чтобы хват на этой зацепе другой рукой превращался в плечевой.</p> <p>Нагружено плечо правой руки, левая нога высоко на опоре слева снаружи оси тела. Фронтальный выход осуществляется, сгибая правую руку, нагружая при этом левую ногу. Правая нога свободна. И наоборот.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Поднимаясь, удерживать фронтальное положение и постепенно переносить вес тела на опорную руку, оставляя, по возможности, колено, развёрнутым наружу. Высвободить руку (со стороны толчковой ноги) для выхода вверх только в последнее мгновение, чтобы избежать вися на одной руке.
Нагрузка:	Движение должно быть трудным, но с возможностью правильного осуществления. Для увеличения нагрузки можно начинать движение с незафиксированной второй рукой.
Кол-во раз:	6 серий выходов для каждой руки.
Время отдыха:	3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 34

Плайометрия №1

Воздействие: сила пальцев, спины и рук; координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: высокая координация Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: растяжение связок бицепса
Эффективность: наивысшая	


Выполнение:	Падение на двух полусогнутых руках с планки достаточной толщины на планку ниже (№1), затем подскок на максимально высокую планку (№4). Выполнить два полных цикла.	
--------------------	--	---

Примечания:	Не останавливаться на нижней (первой в СВ4) планке, а сразу же делать отскок вверх на планку №4. Важна скорость выполнения.
Нагрузка:	Не важно, чтобы она была максимальной, сложность этого упражнения в том, чтобы между падением и отскоком не было паузы.
Кол-во раз:	6 серий из 3-х циклов падение/отскок.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 35

Попеременный выход, затем бросок двумя руками

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: высокая координация Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: бицепс
Эффективность: наивысшая	

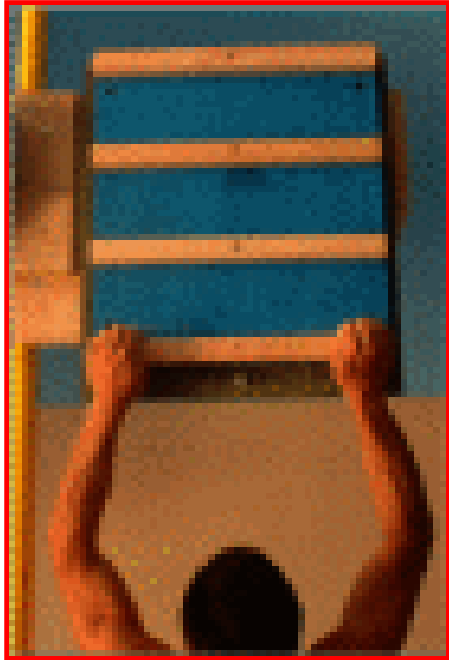
Выполнение:	<p>Исходная позиция: обе полусогнутые руки на планке №1. Делаем поочерёдный выход каждой рукой на планку №2, затем бросок обеими руками на планку №4.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Важна скорость броска обеими руками с планки №2.
Нагрузка:	Нагрузка не так важна в данном упражнении, всё внимание нужно сконцентрировать на координации совместного броска двумя руками.
Кол-во раз:	6 серий из двух выходов на планку №4, в каждом из которых нужно чередовать последовательность выхода рук на планку №2. После выхода возвращаемся вниз и начинаем заново.
Время отдыха:	Минимум 2 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 36

Динамика двумя руками на кампусе

Воздействие: сила пальцев и рук; координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: средняя Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: бицепс и плечо
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	Перехваты двумя руками в следующем порядке с 1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1.	
--------------------	---	--

Примечания:	Руки всегда немного согнуты. Когда выполняете спуск вниз, нужно стараться не падать на планку ниже, а сначала делать лёгкий бросок к планке выше.
Нагрузка:	Максимальная нагрузка для одного подъёма/спуска. Чтобы уменьшить её используйте эластик, или ставьте одну ногу на опору.
Кол-во раз:	6 серий подъём – спуск.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 37

Проработка 15 перехватов

Воздействие: сила и техника.	Где выполнять: вертикальная, или слегка нависающая стена скалодрома; без ограничений опор для ног.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: зависит от трассы	

Выполнение:	Выбрать маршрут из 15-18 зацеп так, чтобы каждый из перехватов, взятый в отдельности, выполнялся с трудом. Первые полчаса потратить на отработку перехватов по-отдельности и их автоматизацию. В следующие полчаса попытаться связать все переходы в плавное прохождение.
--------------------	---

Примечания:	Вначале стараться мысленно воспроизвести движение, затем уже попытаться его выполнить. Прежде всего, пытаться прочувствовать “ощущение” самых трудных переходов.
Нагрузка:	Нагрузка в этом упражнении должна позволить пройти трассу 6-8 раз за отведённое время (не считая изучения отдельных переходов).
Кол-во раз:	30 минут на изучение перехватов с кратковременными паузами на отдых, затем 5-6 попыток прохождения всей трассы.
Время отдыха:	7-10 минут между попытками.

УПРАЖНЕНИЕ 38

Стандартный кампус

Воздействие: сила рук и пальцев; спина и пресс; координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя/высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Обе руки приходят вместе только на первую и на последнюю планку. Попеременно выносить руки. Выполнить только подъём, или подъём и спуск. Во втором случае, спуск начинать той рукой, которая начинала подъём.	
--------------------	---	---

Примечания:	Следить за правильным положением пальцев. Руки никогда не разгибаются полностью. Ритмичное и плавное выполнение. Упругая загрузка рук.
Нагрузка:	Максимум должен соответствовать 6-8 движениям. Для увеличения нагрузки используйте СВ6 или кампус с меньшими планками для пальцев. Для уменьшения нагрузки используйте эластик, но не помощь ног, так как это принципиально меняет упражнение.
Кол-во раз:	6 серий по 6-8 движений.
Время отдыха:	Минимум 4 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 39

Стандартный кампус с перепрыгиванием планок

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ, СВ6.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Обе руки приходят вместе только на первую и на последнюю планку. Подъём и спуск без помощи ног.	
--------------------	---	--

Примечания:	Следить за правильным положением пальцев. Руки никогда не разгибаются полностью. Непрерывные упругие движения с небольшими колебательными выбросами.
Нагрузка:	Нагрузка должна позволить только один подъём и спуск. Для увеличения нагрузки нужно выполнять упражнение на меньших планках. Для уменьшения нагрузки используйте эластик, или разгружайте руки закреплённой ногой.
Кол-во раз:	6 серий подъём/спуск (6-8 движений в серии).
Время отдыха:	Минимум 3 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 40

Выход рукой с пассивной зацепы на противоположной ноге

Воздействие: сила рук, предплечий и спины.	Где выполнять: слегка наклонная стена скалодрома.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: средняя/ высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Начинаем с вытянутой правой рукой на широком пассиве и левой ногой слева вверх. Подтягиваясь и перенося вес на левую ногу, делаем выход вверх. Правая нога свободна. И наоборот.	
--------------------	--	--

Примечания:	Стараться коснуться как можно выше.
Нагрузка:	Максимальная. Чтобы увеличить нагрузку, располагайте опорную ногу выше и используйте меньшую зацепу для руки.
Кол-во раз:	4-6 серий по 2-4 выхода каждой рукой.
Время отдыха:	2-4 минуты между полной серией правый/левый.

УПРАЖНЕНИЕ 41

«Тяни-толкай» руками

Воздействие: предплечье, бицепс, трицепс и спина.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: запястье и плечи
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Начать с левой рукой на нижней планке и правой рукой на верхней планке кампуса (СВ4). Подтянуться правой рукой, выталкиваясь, помогая ей, левой рукой.	
--------------------	--	--

Примечания:	Менять тип хвата при переходе от подтягивания к выталкиванию нижней рукой, чтобы закончить движение. После подъёма опуститься в исходное положение.
Нагрузка:	Максимальная. Чтобы увеличить нагрузку, больше разнесите руки по высоте и используйте меньшие планки. Чтобы уменьшить - используйте эластик, или разгрузку ногой.
Кол-во раз:	6 подтягиваний каждой рукой, чередуя руки.
Время отдыха:	1 минута при смене рук и 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 42

Концентрические сгибания обеими руками

Воздействие: предплечье, сгибатели рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: наивысшая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: наивысшая (практически полная вероятность травм при неправильном выполнении) Локти: нет Другие части: ничего особенного
Эффективность: наивысшая	


Выполнение:	<p>Пальцы обеих рук, включая мизинец, должны пройти из вытянутого в дугообразное положение, не изгибая руки (кисти), а сгибая лишь первую и вторую фаланги пальцев. Большой палец не задействован. Не выталкивать себя руками.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	<p>Не нужно формировать рукой полную, законченную дугу - это очень опасно. Делайте лишь небольшие движения (экскурсию) и не создавайте рывка телом, если используете разгрузку одной ногой. Типичная ошибка: держать пальцы вытянутыми, создавая при этом угол между пястью и запястьем.</p>
Нагрузка:	<p>Максимум нагрузки должен приходиться на 10-15 сгибаний. Чтобы увеличить нагрузку, поднимайте разгружающую ногу выше, или не используйте её вовсе. Для уменьшения нагрузки используйте эластик, или нагружайте одну ногу, размещая её ниже, или вовсе впереди себя на земле.</p>
Кол-во раз:	<p>6 серий по 10-15 сгибаний.</p>
Время отдыха:	<p>Минимум 3 минуты между сериями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 43

Выход рукой на хорошую планку с закреплённой другой рукой.

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: бицепс
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Начать в положении с левой рукой на планке №1 (СВ6) и правой рукой на планке №0. Делаем выход правой рукой на планку №6 и возвращаемся обратно на планку №0. Дальше - смена рук.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Импульс для данного движения происходит от руки, которая делает выход вверх. Не нужно пытаться чрезмерно нагрузить зафиксированную руку. Руки полусогнуты.
Нагрузка:	Максимум должен приходиться на 5-6 выходов. Чтобы увеличить нагрузку, выполняйте лишь касание планки №6, не хватаясь за неё. Для уменьшения нагрузки используйте эластик, или помощь ног.
Кол-во раз:	6 серий по 6 выходов обеими руками.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 44

Многократные выходы на кампусе с высоко зафиксированной рукой

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: средняя Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Выполнить выход с первых планок кампуса (№1, 2 или 3 на СВб) на предпоследнюю и возвратиться обратно 6 раз подряд.	 A photograph showing a person from behind, performing a pull-up on a wooden structure. The person is holding onto a horizontal bar with both hands, and their body is suspended in the air. The structure is made of light-colored wood and is supported by a vertical yellow pole. The background is a blue wall.
--------------------	--	---

Примечания:	Контролировать правильное положение пальцев. Всегда держать руки немного согнутыми, даже в фазе падения, чтобы смягчить рывок.
Нагрузка:	Правильно подобранная нагрузка провоцирует срыв на 5-6 движении. Для её увеличения используйте более мелкую стартовую планку, для уменьшения – большую планку, или используйте эластик.
Кол-во раз:	6 серий по 6 движений вверх/вниз подряд.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 45

Выход на кампусе снизу вверх с зафиксированной другой рукой

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: средняя Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Зафиксировать одну руку на планке кампуса (например, №3 на СВ6). Другая рука делает выход с нижней планки (№1) на верхнюю (№6) и обратно.</p>	
--------------------	--	--

Примечания:	Держать пальцы в правильном положении. Руки всегда должны быть полусогнутыми.
Нагрузка:	Правильно подобранная нагрузка провоцирует срыв на 5-6 движениях. Для её увеличения используйте более мелкую стартовую планку, или делайте выход на более высокую планку. Для уменьшения нагрузки используйте эластик, или помощь напарника.
Кол-во раз:	4-6 серий по 4-6 выходов вверх/вниз для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 46

Подъём одной рукой по хорошему кампусу с зафиксированной другой рукой

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	Оставить одну руку на хорошей нижней планке, другой рукой делать последовательный выход с планки на планку снизу вверх до планки №6 (СВ6).	
--------------------	--	---

Примечания:	Держать пальцы в правильном положении. Рука, которая делает выход, должна удерживаться слегка согнутой.
Нагрузка:	Максимальна. Чтобы увеличить нагрузку, можно делать обратный последовательный спуск вслед за подъёмом. Уменьшить нагрузку можно эластиком или с помощью одной ноги.
Кол-во раз:	4-6 серий для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 47

Подъём по кампусу за минимальное число движений

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ или СВ6.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: средняя/низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Начиная обеими руками на тонкой планке внизу, выполните выход одной рукой на как можно более высокую планку, затем продолжите выход другой рукой. Если кампус стандартных размеров, то вторым движением обычно достигаем вершины кампуса. Если кампус более высокий, тогда продолжаем движения до достижения вершины с наименьшим числом движений.
--------------------	--

Примечание:	Держать пальцы в правильном положении. Делая динамическое движение, продолжать толчок рукой, которая остаётся внизу.
Нагрузка:	Максимум нагрузки должен соответствовать одному подтятию. Чтобы увеличить нагрузку выбирайте более удалённую или более тонкую планку. Для уменьшения нагрузки используйте эластик или помогайте одной ногой.
Кол-во раз:	4 серии выходов с правой руки и 4 с левой руки.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 48

Выход/спуск с маленькой на большую планку при фиксированной второй руке

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Правая рука закреплена на нижней планке №0, левая – на тонкой планке №1. Левая рука делает выход на толстую планку №6, удерживает её, затем возвращается на планку №1. Далее смена рук.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Смягчать спуск согнутыми руками.
Нагрузка:	Максимум должен приходиться на 5-6 выходов. Чтобы увеличить нагрузку, касайтесь финальной планки, но не удерживайтесь на ней. Чтобы уменьшить нагрузку, используйте эластик или помогайте одной ногой.
Кол-во раз:	4-6 серий по 5-6 выходов каждой рукой.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 49

Кампус с концентрическим предплечьем

Воздействие: сила пальцев, рук и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: очень высокая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	<p>Одна рука зафиксирована на планке №1, другая рука делает выход на планку №2 прямыми пальцами, рука на планке №2 закрывается и вновь делает выход на №3 прямыми пальцами, закрывается и делает аналогичный выход на №4. Таким образом, рука, которая совершает выходы, каждый раз переходит из вытянутого в дугообразно согнутое положение.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	При переходе руки из развёрнутого в дугообразное положение не сгибать локтевой сустав.
Нагрузка:	Максимальная нагрузка, которая позволит выполнить это упражнение. Используйте эластик для её уменьшения.
Кол-во раз:	6 серий для каждой руки (от 4 до 8 выходов).
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 50

Выход на кампусе с помощью другой руки

Воздействие: сила пальцев, рук и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: высокая (это упражнение не содержит эксцентрической фазы падения, которая на СВ является самой травматичной для локтей) Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Одна рука зафиксирована на планке №2, другая делает выход с планки №1 на планку №4 и возвращается на №1. Шесть повторов, затем смена руки.	
--------------------	--	---

Примечания:	Обе руки всегда держать слегка согнутыми. Планку №4 также нужно достать немного согнутой рукой.
Нагрузка:	Максимальна для правильного выполнения упражнения. Срыв должен происходить на пятом или шестом повторе, иначе уменьшить нагрузку эластиком.
Кол-во раз:	4-6 серий по 4-6 повторов для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 51

Многократные выходы рукой на хорошую планку кампуса при фиксированной второй руке

Воздействие: сила пальцев, рук и координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Выбрать самую высокую планку, на которую удастся выполнить динамический выход с планки №1. Выполнить его и вернуться в исходное положение.	
--------------------	--	---

Примечания:	Обе руки всегда держать слегка согнутыми. Контролировать правильное положение пальцев.
Нагрузка:	Максимальна для правильного выполнения упражнения. Срыв должен происходить на пятом или шестом повторе, иначе делать более короткий выход для её уменьшения, или удлинить выход для её увеличения.
Кол-во раз:	6 серий по 6 повторов для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута при смене рук, минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 52

Длинный выход вверх с промежуточными бросками вниз

Воздействие: сила пальцев, рук, спины и координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя/высокая Локти: высокая Другие части: растяжение связок бицепса и плеча
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	<p>Начать двумя руками на нижней планке кампуса, выполнить динамический выход двумя руками на максимально возможную по высоте планку, затем бросок вниз на планку над стартовой, затем бросок на стартовую планку и повтор цикла (например, 1-4-2-1-4-2-1).</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	<p>Обе руки всегда держать слегка согнутыми. Смягчать падение небольшим поступательным движением руки, которая должна оставаться согнутой до конца движения, иначе тренировка будет менее эффективной и более травмоопасной. Во время спуска вниз также выполнять динамичный бросок, не поддаваясь соблазну простого падения.</p>
Нагрузка:	<p>Максимальна. Уменьшить ее можно одной или двумя ногами, установленными на трение, или высоко закреплённой одной ногой. Чтобы увеличить нагрузку, сделайте более длинный выход, или используйте более тонкие планки.</p>
Кол-во раз:	<p>6 серий по 3 цикла.</p>
Время отдыха:	<p>До 30 секунд между циклами, минимум 3 минуты между сериями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 53

Выходы двумя руками с концентрическим предплечьем

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: очень высокая Локти: низкая Другие части: бицепс
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	<p>Начать двумя руками на планке №1, выполнить динамический выход двумя руками на следующую планку, прибывая на неё вытянутыми пальцами, сгибая пальцы и выполняя следующий выход.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Не сгибать локоть, чтобы перейти из вытянутого положения пальцев в дугообразное, а держать руки неподвижными и развёрнутыми в стороны.
Нагрузка:	Максимальная, при условии выполнения перехода из вытянутого положения в дугообразное без чрезмерного поступательного движения рук.
Кол-во раз:	4-6 серий по 4-8 подъёмов/подъёмов-спусков.
Время отдыха:	Минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 54

Плайометрия №2

Воздействие: сила и координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя/высокая Локти: средняя/высокая Другие части: растяжение связок бицепса и плечи
Эффективность: очень высокая!!!!	


Выполнение:	<p>Выполнить прыжок вверх на толстую планку, используя толчок ног и полусогнутые руки. Пролетев выше намеченной планки и вернувшись на неё обеими руками (т.е. к планке мы приходим сверху, а не снизу), мгновенно сделать отскок на максимально возможную планку вверх.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Руки всегда слегка согнуты. Контролировать скорость отскока.
Нагрузка:	Высокая, но не максимальная нагрузка, чтобы не снизить скорость выполнения отскока. Чтобы уменьшить интенсивность, делайте отскок на менее высокую планку, чтобы увеличить её – на более высокую.
Кол-во раз:	6 циклов прыжок-отскок.
Время отдыха:	Минимум 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 55

Плайометрия №3

Воздействие: сила пальцев рук и спины.	Где выполнять: СВ, в ограниченном виде – на стене скалодрома
Сложность Техника: средняя Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: очень высокая Другие части: растяжение связок бицепса и плечи
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	Выполнить динамический выход вверх двумя руками так, чтобы долететь до намеченной планки (зацепы), но не брать её руками, а лишь коснуться и вернуться на стартовую планку (зацепу).	
--------------------	--	---

Примечания:	Смягчать падение слегка согнутыми руками и не разгибать локти в конце движения. Важно касаться финишной планки, а не выпрыгивать вхолостую.
Нагрузка:	Высокая, но не максимальная нагрузка. Для снижения интенсивности используйте низкую опору для ног(и). Поднимите опору выше для ещё большего снижения интенсивности. Для увеличения нагрузки выбирайте более высокую финишную планку.
Кол-во раз:	6 последовательных выходов. Если срыв происходит на 4 движении, то количество нужно уменьшить до пяти.
Время отдыха:	Минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 56

Проработка 10 перехватов

Воздействие: сила и техника.	Где выполнять: вертикальная, или слегка нависающая стена скалодрома; без ограничений опор для ног.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: зависит от трассы	


Выполнение:	Выбрать маршрут из 10-12 зацеп так, чтобы каждый из перехватов, взятый в отдельности, выполнялся с трудом. Первые полчаса потратить на отработку перехватов по-отдельности и их автоматизацию. В следующие полчаса попытаться связать все переходы в плавное прохождение.
--------------------	---

Примечания:	Вначале стараться мысленно воспроизвести движение, затем уже попытаться его выполнить. Прежде всего, пытаться прочувствовать “ощущение” самых трудных переходов.
Нагрузка:	Сложность должна позволить выполнить всю цепочку движений 6-8 раз за отведённое время (не считая попыток на изучение отдельных переходов).
Кол-во раз:	30 минут на изучение перехватов с кратковременными паузами на отдых, затем 6-7 попыток прохождения всей трассы.
Время отдыха:	5 минут между попытками.

УПРАЖНЕНИЕ 57

Висы на руке без помощи ног

Воздействие: предплечье.	Где выполнять: нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	


Выполнение:	Выбрать широкую зацепу, на которой удаётся провисеть, 4-8 секунд, держась одной прямой рукой без помощи ног.	 A photograph showing a person in athletic wear hanging from a climbing wall with one arm. The person is positioned on a blue mat. The wall is dark with various climbing holds.
--------------------	--	---

Примечания:	
Нагрузка:	Если удаётся продержаться более 8 секунд, то необходимо подобрать зацепу помельче и наоборот - более крупную и широкую, при висе менее 4 секунд.
Кол-во раз:	6 серий по 4-8 секунд для каждой руки.
Время отдыха:	2 минуты между сериями и 15 секунд между руками в серии.

УПРАЖНЕНИЕ 58

Висы на руке без помощи ног (кампусборд)

Воздействие: предплечье и пальцы.	Где выполнять: хорошая планка кампуса, например, №0 на СВ6.
Сложность Техника: низкая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

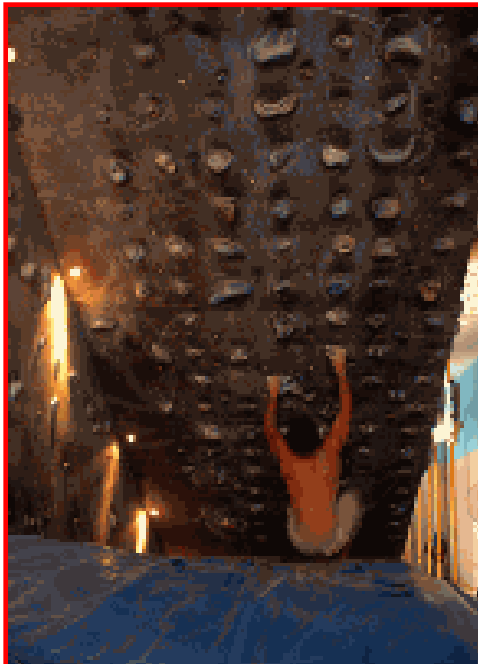
Выполнение:	Выбрать планку кампусборда, на которой удаётся провисеть, 5-7 секунд, держась одной прямой рукой без помощи ног.	
--------------------	--	---

Примечания:	
Нагрузка:	Если удаётся продержаться более 7 секунд, то необходимо подобрать более тонкую планку и, наоборот - при висе менее 5 секунд уменьшить нагрузку с помощью эластика.
Кол-во раз:	6 серий по 5-7 секунд для каждой руки.
Время отдыха:	2 минуты между сериями и 15 секунд между руками в серии.

УПРАЖНЕНИЕ 59

6 динамичных движений на стене без помощи ног

Воздействие: пальцы, руки, спина и брюшные мышцы.	Где выполнять: нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: средняя Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: зависит от захвата Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	Подобрать маршрут из 6-ти не слишком близко расположенных зацеп и пройти его без помощи ног.	
--------------------	--	---

Примечания:	При выборе зацеп стараться, чтобы движения получились динамичными и равного усилия для правой и левой руки.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность для 6 движений. Чтобы увеличить её, выбирайте зацепы помельче, или расположенные дальше, и наоборот, чтобы уменьшить нагрузку.
Кол-во раз:	6 серий.
Время отдыха:	4-5 минут.

УПРАЖНЕНИЕ 60

Подтягивание рукой на кампусе без помощи ног

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: хорошая планка кампусборда, например, планка №0 на СВ6.
Сложность Техника: средняя Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	


Выполнение:	Начните с почти полностью выпрямленной рукой. Старайтесь максимально притянуть предплечье к бицепсу противоположной руки.	 A photograph showing a person from behind, performing a one-arm pull-up on a campus board. The person is shirtless and wearing a black cap. They are holding onto a yellow vertical bar with their right hand. The board is red and white striped. The background is a blue wall.
--------------------	---	---

Примечания:	Во время подтягивания не удерживать тело фронтально кампусборду, а повернуть его немного боком.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность. Чтобы увеличить ее делайте 2-4 подтягивания, чтобы уменьшить - используйте эластик.
Кол-во раз:	6 серий.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 61

Вторая фаза подтягивания рукой без помощи ног

Воздействие: сила рук.	Где выполнять: хорошая планка кампусборда, например, планка №0 на СВ6, или зацепа.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

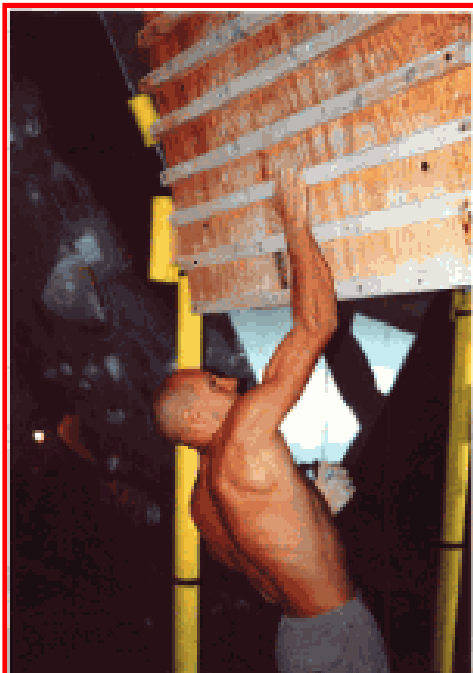
Выполнение:	Начните с полусогнутой рукой и завершите вторую часть подтягивания. Старайтесь максимально возможно притянуть предплечье к бицепсу.	
--------------------	---	---

Примечания:	Максимально сгибайте руку. При необходимости помогайте себе другой рукой подтянуться или опуститься (опасность для локтей).
Нагрузка:	Максимальная интенсивность. Для её увеличения выбирайте более тонкую планку (зацепу), для уменьшения - выбирайте более толстую планку, или пользуйтесь эластиком.
Кол-во раз:	6 серий полуподтягиваний на каждой руке.
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 62

Первая фаза подтягивания рукой без помощи ног с малой экскурсией

Воздействие: сила бицепса.	Где выполнять: хорошая планка кампусборда, например, планка №0 на СВ6, или зацепа.
Сложность Техника: очень низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: бицепс, связка бицепса
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Начните с почти полностью выпрямленной рукой и подтянитесь до положения в 90°.	
--------------------	--	---

Примечания:	Не выпрямляйте руку полностью и не сгибайте её до угла много меньше 90°.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность. Для её увеличения выбирайте более тонкую планку (зацепу), для уменьшения - выбирайте более толстую планку, или пользуйтесь эластиком.
Кол-во раз:	6 серий по 4-6 полуподтягиваний подряд для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 63

Динамика пальцами

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: стена скалодрома, СВ, если можно найти опору для ног. Зацепа для рук должна быть удобной, по возможности округлой и с выемкой для пальцев.
Сложность Техника: очень высокая (сложность в правильности исполнения) Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: очень высокая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	<p>Начать с не полностью выпрямленными, слегка разведёнными в стороны руками. Кисти рук находятся рядом (ширина спины) на хорошей зацепе; с полусогнутыми пальцами, большой палец не используется. Попробовать усилием пальцев оторвать руки от зацепы и возвратиться на неё снова с таким же, дугообразным положением пальцев. Выпрямить пальцы и повторить движение.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Отрыв кистей от зацепы должен происходить не благодаря движению корпуса (таз, который уходит внутрь) или локтей, но только пальцев. Сгиб кисти должен производиться в суставе между первой и второй фалангой пальцев, а не в пястно-запястной части.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность должна соответствовать около 15 движениям. Для её увеличения выбирайте опору для пальцев помельче, для уменьшения нагрузки используйте более крупные зацепы, или используйте эластик.
Кол-во раз:	6 серий по 15 движений.
Время отдыха:	3-4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 64

Концентрические движения одной рукой

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: стена скалодрома, хорошая планка СВ. Зацепа по возможности должна быть скруглённой полочкой (например, №2-3 на СВ4).
Сложность Техника: очень высокая (сложность в правильности исполнения) Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: очень высокая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Используя опору ног, начать из положения с дугообразно раскрытыми пальцами (большой палец не участвует), затем согнуть пальцы, не привлекая пястно-запястный сустав. Движение должно происходить за счёт сгиба первой и второй фаланги пальцев, не придавая дополнительного импульса рукой или телом.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Не выпрямляйте и не сгибайте пальцы полностью (высока вероятность травмы), а производите лишь небольшую экскурсию руки.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность выбирается из условия, что упражнение удаётся выполнить, не помогая себе рукой при переходе из одного положения пальцев в другое. Чтобы увеличить нагрузку, используйте опору только одной ноги, для дальнейшего увеличения нагрузки закрепляйте опорную ногу выше. Для уменьшения – разгружайте руки обеими ногами, закрепляйте ноги ниже, или даже устанавливайте их на пол (на землю), выдвинув вперёд.
Кол-во раз:	12-15 сгибов пальцев.
Время отдыха:	3-4 минуты между одной рукой и другой.

УПРАЖНЕНИЕ 65

Выход одной рукой на кампусборде

Воздействие: сила и координация.	Где выполнять: стена скалодрома, или СВ.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: плечи
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	Выполнить 6 последовательных динамических выходов одной рукой для подъема вверх, или 3 движения на подъем и 3 на спуск.	
--------------------	---	---

Примечания:	Никогда не выпрямляйте руку полностью – она должна быть немного согнутой. Рывок всегда должен смягчаться сгибом руки, а не плечом.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность. Чтобы уменьшить ее, используйте опору одной ногой, или помощь напарника.
Кол-во раз:	4-6 серий по 4-6 выходов.
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, 3-4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 66

Плайометрия №4

Воздействие: преимущественно, сила бицепса и спины.	Где выполнять: любая хорошая планка в пределах траектории падения после прыжка.
Сложность Техника: средняя Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: очень высокая Другие части: высокая для бицепса (опасность растяжения связок)
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	Подпрыгните на ногах, держа одну руку поднятой вверх и согнутой в локте. Пролетев выше планки, падайте на неё сверху, стараясь смягчить падение, и не выпрямляя руку полностью.	
--------------------	---	---

Примечания:	Рука всегда немного согнута, когда она достигает опоры, и не разгибается до конца, чтобы избежать обратного удара.
Нагрузка:	Нагрузка должна быть такой, чтобы иметь возможность контролировать падение, и не выпрямлять руку полностью. Чтобы увеличить ее, выпрыгивайте выше, или используйте отягощение, чтобы уменьшить – старайтесь касаться ногами пола, если рука выпрямляется полностью.
Кол-во раз:	6 серий по одному прыжку для каждой руки.
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, 3-5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 67

Кампус со скрещиванием рук №1

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: высокая для бицепса (опасность растяжения связок)
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Начать в висячем положении на двух руках на нижней планке кампусборда у левого края панели. Возьмите правой рукой планку в центре и выполните выход левой рукой максимально высоко вверх-вправо (правее правой руки, скрещивая руки). Затем сделайте выход правой рукой вверх в правой части панели. В заключение повторите упражнение при спуске вниз.
--------------------	--

Примечания:	Импульс вначале больше исходит от руки, которая начинает движение, и лишь затем от руки, которая зафиксирована на планке.
Нагрузка:	Максимум соответствует одному подъёму-спуску. Чтобы увеличить нагрузку, лишь касайтесь финальной точки, не фиксируясь на ней. Чтобы уменьшить нагрузку, используйте эластик.
Кол-во раз:	4 серии для правой руки и 4 для левой.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 68

Подтягивание на руке с горизонтальным телом

Воздействие: сила рук (преимущественно бицепс) и спины.	Где выполнять: перекладина, планка кампусборда или зацепа.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	Поместите руки на перекладину, или невысокую планку кампуса, ноги, вытянуты вперёд и размещаются на стуле, установленном приблизительно в метре от перекладины. Завесьтесь на перекладине так, чтобы тело было горизонтально, а руки шли вверх под 90° к телу. Выполните подтягивание на одной руке, вытягивая другую руку, как будто вы тянетесь к воображаемой зацепе вверх.
--------------------	--

Примечания:	
Нагрузка:	Максимум должен соответствовать 4-6 подтягиваний.
Кол-во раз:	4-6 серий по 4-6 подтягиваний для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 69

Выход-касание и возврат на мизер одной рукой. Вторая рука фиксирована.

Воздействие: сила рук, пальцев и координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	<p>Одна рука фиксирована на толстой планке внизу (№0), другая рука стартует с тонкой планки (№1). Активная рука касается верхней планки кампуса (№6) и, не хватаясь за неё, падает вниз на тонкую стартовую планку.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Нужно обязательно коснуться финишной планки, а не совершать движение вхолостую. Задерживайте падение, не выпрямляя руки до конца.
Нагрузка:	Нагрузку подбирают из расчёта 5-6 динамический выходов, дальше должен следовать срыв. Чтобы уменьшить нагрузку, используйте эластик или ставьте одну ногу на опору, чтобы увеличить – не используйте большой палец на опорной планке (№0).
Кол-во раз:	6 серий по 5-6 движений для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 70

Выход с касанием наиболее высокой точки

Воздействие: сила рук, пальцев и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя (не имея эксцентрической фазы, этот выход менее травматичен по сравнению со многими другими упражнениями на СВ) Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	Начать упражнение с обеими руками на одной планке кампусборда. Выполнить бросок вверх и коснуться одной рукой максимально высокой точки, которой удастся достичь, затем спрыгнуть вниз. Повторить упражнение другой рукой.
--------------------	--

Примечания:	Заставлять себя касаться цели (отмечать касание мелком)
Нагрузка:	Максимальна. Чтобы изменить её, достаточно поднять или опустить цель, которой нужно коснуться.
Кол-во раз:	4 серии по 2 выхода для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 71

Динамический выход вверх на двух руках №1.

Воздействие: сила рук и пальцев.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Стартовать двумя руками на отправной планке и выполнить бросок двумя руками на максимально возможную по высоте планку. Спрыгнуть вниз и повторить упражнение.
--------------------	---

Примечания:	Важно, чтобы руки оставались немного согнутыми в фазе приземления.
Нагрузка:	Максимально длинный бросок.
Кол-во раз:	4-6 серий по 4 выхода.
Время отдыха:	20-30 секунд между выходами, 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 72

Динамический выход вверх на двух руках №2.

Воздействие: сила рук и пальцев.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Стартовать двумя руками на отправной планке и выполнить бросок двумя руками на более высокую планку. Вернуться на исходную планку и повторить выход.
--------------------	--

Примечания:	Важно, чтобы руки оставались немного согнутыми в фазе приземления.
Нагрузка:	Максимум нагрузки должен приходиться на 8-10 выходов (регулируйте высотой броска).
Кол-во раз:	4-6 серий по 10 выходов.
Время отдыха:	4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 73

Максимальный выход/спуск на одной руке

Воздействие: сила рук, пальцев и спины; координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: очень высокая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: высокая для бицепса (опасность растяжения связок)
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	Начать, завесившись одной рукой на хорошей (толстой) планке кампусборда. Выполнить бросок на следующую планку, или выше, не помогая себе ногами или другой рукой.	 A photograph showing a person from behind, performing a pull-up on a campus board. The person is holding onto a horizontal bar with their right hand, and their body is suspended. The background shows a blue wall and a window.
--------------------	---	---

Примечания:	Важна скорость выполнения упражнения. Контролируйте, чтобы рука была немного согнутой.
Нагрузка:	Если один выход для вас не является максимумом, то вы реально сильны! J Чтобы уменьшить нагрузку используйте эластик.
Кол-во раз:	6 серий максимальных бросков вверх, которые вы можете сделать без разгрузки (или выходов-спусков с минимальной разгрузкой) для каждой руки
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 74

Выход на одной руке с касанием

Воздействие: сила рук и пальцев; координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: высокая Локти: очень высокая Другие части: высокая для бицепса (опасность растяжения связок) и средняя для плеча.
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	<p>Начать, завесившись одной рукой на хорошей (толстой) планке кампусборда. Выполнить бросок вверх с касанием следующей планки, или выше, и вернуться на стартовую планку.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	<p>Важно удерживать руку немного согнутой, чтобы смягчить падение. Важна также скорость выполнения броска.</p>
Нагрузка:	<p>Максимум должен приходиться на 6 выходов (я не знаю никого, кто бы выполнил это упражнение без разгрузки). Чтобы уменьшить нагрузку используйте эластик.</p>
Кол-во раз:	<p>4-6 серий по 4-6 выходов (если срыв происходит на четвёртом выходе – это хорошо) для каждой руки.</p>
Время отдыха:	<p>1 минута между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 75

Динамика. Тип №2

Воздействие: сила рук и ног; координация и плавность.	Где выполнять: стена скалодрома.
Сложность Техника: очень высокая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: высокая для плеча
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	<p>Собственно, динамический выход выполняется, когда необходимо достать дальнюю высокую зацепу одной рукой, и, чтобы этого достичь, нужно оторвать обе ноги от опор, не убирая с зацепы второй руки. Он выполняется с обеими руками на одной или двух хороших зацепах, нога, одноимённая выбрасываемой вверх руке, находится немного выше другой ноги.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	<p>Следует начинать толчок той ногой, которая находится ниже, затем усилить толчок двумя ногами и, наконец, закончить только ногой, которая находилась на более высокой опоре. Центр тяжести, таким образом, переносится с ноги, находящейся ниже на ногу, размещённую выше.</p>
Нагрузка:	<p>Зацеп должен быть достижим, только отрывая обе ноги от опор.</p>
Кол-во раз:	<p>6 серий из динамических выходов для каждой руки.</p>
Время отдыха:	<p>30 секунд между выходами для правой руки и для левой, 2 минуты между сериями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 76

Максимальный выход через промежуточные выходы

Воздействие: сила рук (бицепс, трицепс, спинной отдел) и пальцев.	Где выполнять: стена скалодрома с небольшим нависанием.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: высокая для плеч/спины
Эффективность: высокая	

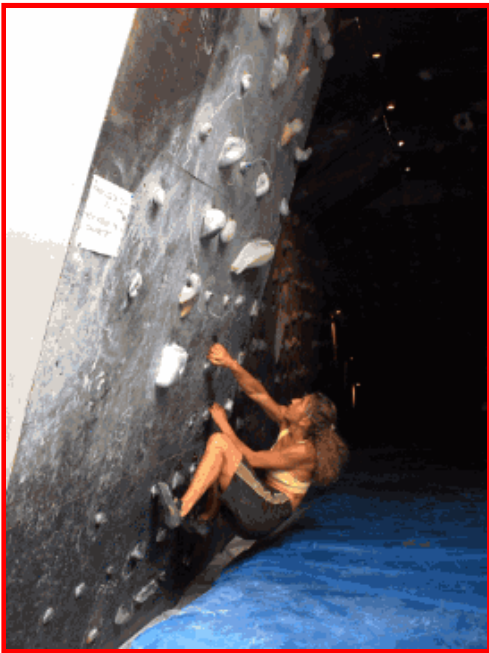
Выполнение:	<p>Начать, поместив руки на зацепах одной высоты. Выполнить выход вверх одной рукой, намечая целью максимально высокую зацепу. Выход должен осуществляться, используя промежуточные зацепы (более мелкие по сравнению со стартовой зацепой) и заканчиваться очень высоко (обе руки в конце движения должны быть вытянуты, вторая рука остаётся на стартовой зацепе). Параллельно также может перемещаться и нога.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	В начале движения импульс исходит от опорной руки, в конце - движение почти полностью стимулируется рукой, которая совершает выход.
Нагрузка:	Упражнение должно быть едва выполнимо. Чтобы увеличить нагрузку, используйте более мелкие промежуточные зацепы.
Кол-во раз:	6 серий для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 77

Выход рукой с загрузкой плеча

Воздействие: техника и сила (преимущественно дельтовидные мышцы, трицепс и спина).	Где выполнять: стена скалодрома с небольшим нависанием.
Сложность Техника: высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: очень высокая для плеча
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Начните сидя на земле. Правая рука (например) удерживает зацепу плечевым хватом, левая рука удерживает более низкую зацепу вертикальным хватом. Толкаясь левой ногой, используя для опоры вытянутую правую руку, выполнить максимально возможный выход вверх левой рукой. Можно использовать пару промежуточных зацеп во время движения вверх с тем, чтобы обе руки были вытянуты на одной вертикальной оси. Финальная нагрузка разделяется между левой ногой и правой рукой. Вернитесь в исходное положение и выполните упражнение для другой стороны.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Правая рука остается выпрямленной во время всего движения, кроме начального момента, когда она немного согнута. Расстояние между стартовой и финальной зацепой должно быть максимальным (на длину рук).
Нагрузка:	Максимальная нагрузка при условии, что она позволяет корректно выполнить упражнение. Чтобы её изменить, варьируйте размер промежуточных и опорных зацеп, количество промежуточных зацеп.
Кол-во раз:	6 раз для каждой руки.
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 78

Динамика. Тип №3 с приземлением на обе руки

Воздействие: техника и сила.	Где выполнять: слегка нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: очень высокая для задней части
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Тип 3 – это динамический выход, который необходимо совершить, чтобы достать настолько удалённую зацепу, что, чтобы взять её, нужно оставить не только зацепы для рук, но и опоры для обеих ног и некоторое расстояние пройти «в полёте».</p> <p>Начните с двумя руками на хорошей зацепе и ногами на опорах, расположенных достаточно высоко, лучше, если опоры будут находиться на разном уровне.</p> <p>Координируйте совместный толчок ног с тягой рук и делайте прыжок к хорошей и далекой зацепе, хватая её двумя руками.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Зацепу нужно захватывать обеими руками вместе. Обратный удар можно смягчить, немного согнув руки. Если кто-то смог захватить зацепу только одной рукой, не пытайтесь удержать её, иначе вы рискуете вывихнуть себе плечо!
Нагрузка:	Начальная и конечная точки должны быть размещены так, чтобы достичь финишной точки можно было, только лишившись всех четырёх стартовых точек опоры.
Кол-во раз:	6 результативных динамических выходов.
Время отдыха:	2 минуты между выходами.

УПРАЖНЕНИЕ 79

Динамика. Тип №4 "Мёртвая точка"

Воздействие: сила и координация.	Где выполнять: слегка нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: плечи/спина
Эффективность: средняя	


Выполнение:	<p>Динамический рывок в этом упражнении необходим не потому, что нужно достичь удалённой зацепы, а потому, что у второй (неподвижной) руки нет опоры. В стартовой позиции левая рука располагается на хорошей или средней зацепе, правая рука – на почти не существующем мизере. Используя скорость рывка выполнить выход левой рукой на хорошую (среднюю) зацепу. Повторить упражнение на другую сторону (с левой рукой на мизере).</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Ускорение, с которым выдвигается рука, чтобы взять зацепу, должно быть выше, чем у тела, которое по инерции стремится вниз после потери опоры рук. Таким образом, нужно успеть к зацепе прежде, чем туловище опустится слишком низко.
Нагрузка:	Принимая во внимание, что неподвижная рука почти не имеет опоры, уровень нагрузки можно варьировать, только меняя величину обоих зацеп для подвижной руки.
Кол-во раз:	6 серий по 3 выхода для каждой руки.
Время отдыха:	Несколько секунд между одной рукой и другой, 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 80

Подтягивание на руке с вынесенной одноимённой ногой

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: слегка нависающая стена скалодрома.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Выбрать хорошую зацепу (например, для правой руки) и опору для ноги почти на той же высоте, но вынесенную вправо. Расположить вытянутую правую руку и ногу на опорах, левая нога не закреплена и балансирует. Подтянуться и выйти левой рукой на высокую зацепу.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	
Нагрузка:	Максимум. Чтобы уменьшить нагрузку, располагайте опорную ногу ниже и ближе к вертикальной оси руки.
Кол-во раз:	6 подтягиваний для каждой руки
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 81

Потолочный «Тяни-толкай» для ног

Воздействие: техника и сила.	Где выполнять: горизонтальный потолочный элемент скалодрома.
Сложность Техника: высокая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность:	

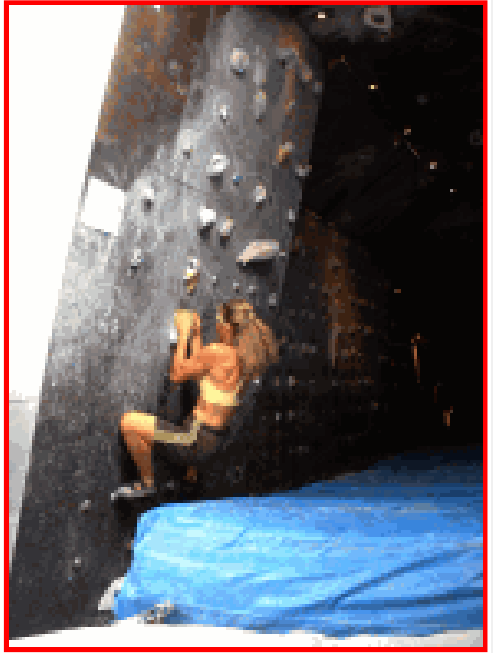
Выполнение:	Сделать 10 движений на хороших потолочных зацепах, стараясь использовать встречное усилие ног (одна нога толкает опору, другая тянет эту же опору за тыльную сторону) для разгрузки рук во время перехвата.
--------------------	---

Примечания:	Стремиться к плавности движений.
Нагрузка:	Не максимальная. Уровень нагрузки должен позволять выполнять упражнение хорошо.
Кол-во раз:	6 серий по 10 движений.
Время отдыха:	5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 82

Через объединение в полёт №1

Воздействие: координация и сила.	Где выполнять: стена со значительным нависанием и большими широкими зацепами.
Сложность Техника: очень высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая/средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	<p>В исходной позиции руки располагаются на двух хороших параллельных горизонтальных зацепах, ноги на двух хороших довольно высоких (чтобы иметь возможность выполнить толчок ногами) опорах. Сделать выход на большой выступ сначала правой рукой (например), затем очень быстро переместить туда же левую руку (почти пощёчина зацепе) и тут же выполнить выход вверх одной, или двумя руками на хорошую высокую зацепу. Ноги при этом теряют опору.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	<p>Это должно быть одно непрерывное движение. Энергия толчка ног не должна уходить только на первую часть движения с объединением рук, её должно также хватать для завершающей части движения. Объединение рук должно выполняться как можно быстрее.</p>
Нагрузка:	<p>Зацепа, на которой соединяются обе руки, должна быть достаточно широкой, чтобы позволить выполнить дальнейший выход.</p>
Кол-во раз:	<p>6 серий выходов с правой и с левой руки.</p>
Время отдыха:	<p>30 секунд между выходами на каждую сторону и 2-3 минуты между сериями.</p>

УПРАЖНЕНИЕ 83

Пяточная позиция №1

Воздействие: техника и сила, прежде всего рук и спины.	Где выполнять: вертикальная стена сразу после выхода с карниза.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: высокая для плеча и колена
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	<p>У выхода с карниза взять обеими руками две хорошие зацепы на более-менее похожей высоте. Правая (например) нога вынесена вправо, задняя часть пятки на опоре. Нагружая правую ногу и сгибая правую руку достать и взять левой рукой высокую зацепу. Левая нога свободна. Затем поднять пятку и поставить её основанием на опору. Толкаясь правой рукой и балансируя левой (свободной) ногой, поднять левую ногу выше карниза и взять зацепу правой рукой. Спуститься и повторить упражнение, сменив сторону.</p>	 A photograph showing a woman in a gym setting performing a climbing exercise on a wall. She is in a heel position, with her right foot on a ledge and her left hand on a high hold. The wall is covered in various climbing holds, and the floor is a blue mat.
--------------------	---	---

Примечания:	В тот момент, когда вы закрепились на зацепе левой рукой (например) и пытаетесь подтянуться ею, продолжайте до последнего толкаться другой рукой, чтобы избежать момента, когда всё усилие приходится только на одну руку.
Нагрузка:	Нагрузка должна позволить корректно выполнить упражнение. Чтобы её увеличить или уменьшить, меняйте размер опоры для ноги и зацеп для рук.
Кол-во раз:	6 серий на правую руку и правую ногу и наоборот.
Время отдыха:	30 секунд между выходом на одну руку и на другую и 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 84

Пяточная позиция №2

Воздействие: техника и сила, прежде всего рук и спины.	Где выполнять: вертикальная стена сразу после выхода с карниза.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: высокая для плеча и колена
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	У выхода с карниза взять обеими руками две хорошие зацепы на более-менее похожей высоте. Правая (например) нога вынесена вправо, задняя часть пятки на опоре. Нагружая правую ногу и сгибая левую руку достать и взять правой рукой высокую зацепу. Левая нога свободна. Затем поднять пятку и поставить её основанием на опору. Толкаясь левой рукой и балансируя левой (свободной) ногой, поднять левую ногу выше карниза и взять зацепу левой рукой. Спуститься и повторить упражнение, сменив сторону.
--------------------	--




Примечания:	В тот момент, когда вы закрепились на зацепе правой рукой (например) и пытаетесь подтянуться ею, продолжайте до последнего толкаться другой рукой, чтобы избежать момента, когда всё усилие приходится только на одну руку.
Нагрузка:	Нагрузка должна позволить корректно выполнить упражнение. Чтобы её увеличить или уменьшить, меняйте размер опоры для ноги и зацеп для рук.
Кол-во раз:	6 серий на правую руку и правую ногу и наоборот.
Время отдыха:	30 секунд между выходом на одну руку и на другую и 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 85

Силовая позиция №2

Воздействие: техника и сила.	Где выполнять: стена со значительным нависанием.
Сложность Техника: очень высокая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя Другие части: очень высокая для колен (бинтовать мениск)
Эффективность: обладание этим движением чрезвычайно полезно на нависаниях.	

Выполнение:	<p>Это упражнение похоже на обычную силовую позицию (№1), только выполненную в динамике: во время поворота ноги одноимённая рука делает выход вверх.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Толчок правой ноги, вращение и толчок левой ноги должны быть полностью скоординированы с тягой обеих рук. Только в последнее мгновение рука, совершающая выход вверх, отпускает зацепу (в примере левая рука).
Нагрузка:	Нагрузка должна позволить корректно и плавно выполнить упражнение.
Кол-во раз:	6 серий выходов на правую и на левую сторону, если это не вызывает болевых ощущений в колене.
Время отдыха:	30 секунд между выходами в одну и другую сторону, 2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 86

Противоположные боковые движения № 2

(смена стороны на тех же опорах)

Воздействие: техника.	Где выполнять: вертикальная стена, или стена с небольшим нависанием.
Сложность Техника: очень высокая Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: низкая Другие части: высокая для колен
Эффективность: высокая	


Выполнение:	<p>Основой упражнения является боковое движение (Упражнение 23), в котором мы намереваемся сделать выход правой рукой вверх-влево. В начале данного движения вес тела перемещается с правой ноги к левой руке, служащей осью поворота, что заставляет тело вращаться и сменить правую сторону на левую. В этот момент вес уже полностью распределён на левую ногу, которая выпрямляется, правая нога теряет опору и одновременно левая рука берет зацепу. Спуститься и повторить упражнение, сменив сторону.</p>	 A photograph showing a person in a blue shirt and dark pants performing a side movement on a climbing wall. The person is in a dynamic pose, with one arm reaching up and the other extended, illustrating the technique described in the text. The wall is yellow and blue with various climbing holds.
--------------------	--	--

Примечания:	Следите за плавностью движения.
Нагрузка:	Нагрузка должна позволить выполнить упражнение, как единое непрерывное движение без рывков.
Кол-во раз:	6 серий выходов на правую и на левую сторону.
Время отдыха:	30 секунд между выходами в одну и другую сторону, 2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 87

Угловая позиция

Воздействие: техника.	Где выполнять: между двумя стенками, которые образуют внутренний угол.
Сложность Техника: высокая Физика: низкая	Травмоопасность Пальцы: нет Локти: нет Другие части: ничего особенного
Эффективность: техника профи	

Выполнение:	<p>Суть упражнения в попытке подняться по внутреннему углу, не используя зацепы для рук (только упор в стены и трение). Для ног при этом можно использовать любые опоры на обеих стенах.</p>	 A photograph showing a person in a yellow top and dark shorts performing a corner climbing exercise on a rock wall. The person is positioned in a corner formed by two walls, using their hands and feet to maintain contact with the surfaces. The wall is covered with various climbing holds and bolts. The scene is lit with warm, ambient lighting.
--------------------	--	--

Примечания:	Толкать руками в правую сторону, когда должна подняться правая нога и наоборот.
Нагрузка:	Упражнение должно быть с трудом выполнимо. Чтобы увеличить интенсивность, ограничивайте опоры для ног.
Кол-во раз:	6 подъемов.
Время отдыха:	2-3 минуты между подъемами.

УПРАЖНЕНИЕ 88

Проработка 5 перехватов

Воздействие: сила и техника.	Где выполнять: вертикальная, или слегка нависающая стена скалодрома; без ограничений опор для ног.
Сложность Техника: зависит от трассы Физика: зависит от трассы	Травмоопасность Пальцы: зависит от трассы Локти: зависит от трассы Другие части: зависит от трассы
Эффективность: зависит от трассы	

Выполнение:	Выбрать маршрут из 5-7 зацеп так, чтобы каждый из перехватов, взятый в отдельности, выполнялся с трудом. Первые полчаса потратить на отработку перехватов по-отдельности и их автоматизацию. В следующие полчаса попытаться связать все переходы в плавное прохождение.
--------------------	---

Примечания:	Вначале стараться мысленно воспроизвести движение, затем уже попытаться его выполнить. Прежде всего, пытаться прочувствовать “ощущение” самых трудных переходов.
Нагрузка:	Сложность должна позволить соединить все движения в единую цепь лишь после 6-8 попытки (не считая попыток на изучение отдельных переходов).
Кол-во раз:	30 минут на изучение перехватов с кратковременными паузами на отдых, затем 8-10 попыток прохождения всей трассы.
Время отдыха:	4 минуты между попытками.

УПРАЖНЕНИЕ 89

Висы на планке, чередуя руки

Воздействие: сила и выносливость пальцев и рук.	Где выполнять: предельно тонкая для виса планка.
Сложность Техника: средняя Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя/низкая Локти: низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Начать с виса на планке двумя руками. Слегка подтянуться и отпустить одну руку, чтобы опустить её вниз, встряхнуть или промагнетиться. Вернуть руку на планку и убрать другую руку. Удерживать поочерёдный вис на руках, давая рукам отдохнуть (хотя, понятно, что речь идёт не об отдыхе, ведь нагруженная рука при этом утомляется сильнее).
--------------------	--

Примечания:	Выполнять это упражнение в динамическом режиме, совершая небольшие движения суставами рук: прежде чем убрать руку, следует слегка подтянуться, чтобы скомпенсировать естественное движение вниз во время виса на одной руке. Таким образом, хотя экскурсия (размах движения) и уменьшена, выполняется динамическая эксцентрически-концентрическая работа.
Нагрузка:	Максимальная нагрузка. Чтобы её увеличить, выбирайте более тонкую планку, чтобы уменьшить - используйте более крупную планку, или пользуйтесь эластиком.
Кол-во раз:	4 серии по 4-8 "встряхиваний" для каждой руки (8-16 в общем).
Время отдыха:	Минимум 5 минут сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 90

Стандартная плайометрия

Воздействие: сила пальцев, спины и рук; координация	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: повышенная координация Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: средняя/высокая Другие части: растяжение связок бицепса
Эффективность: наивысшая	

Выполнение:	Начать в виси двумя руками на высокой планке кампусборда. Произвести падение двумя руками на максимально низкую планку, на которую возможно упасть, не разогнув руки полностью. Тут же выполнить отскок вверх на максимально высокую планку, чтобы взяться за неё, или только коснуться.
--------------------	--

Примечания:	Не останавливаться слишком долго на нижней планке, а выполнить отскок вверх сразу же по приземлению. Лучше выбирать не очень удалённую планку - пусть это позволит улучшить скорость выполнения. Если промежуточная планка находится слишком низко по отношению к стартовой, это провоцирует длительную остановку, чтобы подготовить прыжок вверх.
--------------------	--

Нагрузка:	Не важно, чтобы нагрузка была максимальной, гораздо важнее и труднее не остановиться на нижней планке. Во всяком случае, нагрузка должна быть высокой.
------------------	--

Кол-во раз:	4 серии по 6-8 движений «падение-отскок».
--------------------	---

Время отдыха:	15-60 секунд между движениями (спускаться вниз для отдыха), 5-10 минут между сериями.
----------------------	---

УПРАЖНЕНИЕ 91

Ассиметричный кампус

Воздействие: сила пальцев, спины и рук; координация	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: повышенная координация Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя/низкая Локти: средняя/высокая Другие части: плечи
Эффективность: наивысшая	

Выполнение:	Начать обеими близко расположенными руками на одной из нижних планок СВ. Стартовая позиция должна быть у крайней правой (например) части планки. Выполнить максимально возможный выход влево-вверх одной рукой. Добавьте другую руку. Выполните новый выход по диагонали одной рукой, но теперь уже вправо-вверх. Можно повторить диагональные движения при спуске вниз. Следующую серию движений начните у левой стороны нижней планки кампусборда.
--------------------	--

Примечания:	При выходе тело слегка повернуто в сторону. Следите за правильным положением пальцев. Руки всегда полусогнуты. Ритм и плавность выполнения. Упругость в поглощении рывковой нагрузки.
Нагрузка:	Находить разумный компромисс в упражнении между высотой и углом наклона: не уходить слишком сильно вверх, если это мешает боковому движению.
Кол-во раз:	4 серии подъёмов/спусков, или 4 серии только выходов вверх.
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 92

Максимальная тяга на одной руке

Воздействие: сила рук.	Где выполнять: хорошая зацепка.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Начните в вися на полусогнутой руке. Выполните подтягивание на одной руке, максимально возможно притянув предплечье к бицепсу
--------------------	---

Примечания:	Максимально сгибать руку. При спуске разгружайте руку (например, помогайте себе другой рукой): опасность для локтей при спуске.
Нагрузка:	Максимальная интенсивность для одного подтягивания. Чтобы увеличить нагрузку, используйте отягощения, чтобы уменьшить – пользуйтесь эластиком.
Кол-во раз:	6 серий по одному подтягиванию на каждую руку.
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 93

Максимальная тяга на руках

Воздействие: сила рук.	Где выполнять: хорошая зацепка или планка.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Начните в висячем положении на чуть согнутых руках. Выполните подтягивание с отягощением, максимально возможно притянув предплечья к бицепсу.
--------------------	---

Примечания:	Максимально сгибать руки.
Нагрузка:	Стараться найти максимальный груз, с которым возможно выполнить подтягивание.
Кол-во раз:	6 серий по одному максимальному подтягиванию.
Время отдыха:	Минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 94

Максимальное число подтягиваний на зацепах

Воздействие: сила рук.	Где выполнять: хорошие зацепы или планка СВ.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Выполнить максимальное количество подтягиваний на планке кампусборда.
--------------------	---

Примечания:	Всегда завершайте серию последней незаконченной (из-за невозможности) попыткой.
Нагрузка:	Максимально возможное количество подтягиваний в серии.
Кол-во раз:	6 серий.
Время отдыха:	Минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 95

Максимальное число подтягиваний на одной руке

Воздействие: сила рук.	Где выполнять: хорошая зацепка или планка СВ.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Выполнить максимальное количество подтягиваний на планке кампусборда одной рукой.
--------------------	---

Примечания:	Всегда завершайте серию последней незаконченной (из-за невозможности) попыткой.
Нагрузка:	Максимально возможное количество подтягиваний в каждой серии.
Кол-во раз:	6 серий на каждую руку.
Время отдыха:	1-2 минуты между одной рукой и другой, минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 96

Пирамида подтягиваний на одной руке

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: хорошая зацепа или планка СВ.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Пример: подтягивания на одной руке по 6/4/2/1/2/4/6 раз с таким отягощением (или разгрузкой), чтобы указанное количество подтягиваний для каждой серии было предельно возможным.
--------------------	--

Примечания:	Всегда завершайте серию последней незаконченной (из-за невозможности) попыткой.
Нагрузка:	Максимально возможное количество подтягиваний в каждой серии.
Кол-во раз:	Полная пирамида: 6/4/2/1/4/6 раз.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, минимум 4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 97

Пирамида подтягиваний

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: хорошие зацепы или планка СВ.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Подтягивания по 5/4/3/2/1 раз с максимальным отягощением.
--------------------	---

Примечания:	Всегда завершайте серию последней незаконченной (из-за невозможности) попыткой.
Нагрузка:	Максимально возможное отягощение для каждой серии.
Кол-во раз:	Полная пирамида: 5/4/3/2/1 раз.
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 98

Двойная пирамида подтягиваний

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: хорошие зацепы или планка СВ.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	

Выполнение:	Подтягивания по 4/3/2/1/1/2/3/4 раз с максимальным отягощением.
--------------------	---

Нагрузка:	Максимально возможное отягощение для каждой серии.
Кол-во раз:	Полная пирамида из 8-ми серий: 4/3/2/1/1/2/3/4 раз.
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 99

Синусоидальное подтягивание

Воздействие: сила рук.	Где выполнять: хорошие зацепы или планка СВ.
Сложность Техника: средняя/низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя	


Выполнение:	Одно подтягивание на 100%, два – на 90-95%. Три повтора. (см. нагрузочную таблицу в разделе теории).
--------------------	--

Нагрузка:	Максимальное отягощение, с которым можно выполнить указанные два типа подтягивания.
Кол-во раз:	6 серий 1/2/1/2/1/2 (9 подтягиваний в серии)
Время отдыха:	Минимум 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 100

«Тяни-толкай» руками с чередованием

Воздействие: предплечье, бицепс, трицепс и спина.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: запястье и плечи
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Начать с левой рукой на нижней планке и правой рукой на верхней планке кампуса. Подтянуться правой рукой, выталкиваясь, помогая ей, левой рукой. Затем, вернувшись в исходное положение, сменить руки на верхней планке и повторить упражнение.</p>	
--------------------	--	---

Примечания:	Менять тип хвата при переходе от подтягивания к выталкиванию нижней рукой, чтобы закончить движение. После подъема опуститься в исходное положение.
Интенсивность:	Максимальная. Чтобы увеличить нагрузку, больше разнесите руки по высоте и используйте меньшие планки. Чтобы уменьшить ее, используйте эластик, или разгрузку ног.
Кол-во раз:	6 серий с правой – левой рукой.
Время отдыха:	2 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 101

Выходы одной рукой на стенке

Воздействие: сила и координация.	Где выполнять: стена скалодрома.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	Выполнять выходы вверх с помощью одной руки.	 A photograph showing a person with long hair climbing a dark rock wall. The person is using only their right hand to grip a hold, while their left hand is not visible. They are wearing a dark tank top and shorts. The background is dark, and there is a blue mat at the bottom of the wall.
--------------------	--	---

Примечания:	Рука всегда немного согнута, а не выпрямлена, чтобы смягчить удар сгибом руки, а не плечом.
Интенсивность:	Максимум нагрузки соответствует шести движениям.
Кол-во раз:	6 серий по 6 последовательных выходов.
Время отдыха:	30 секунд между одной рукой и другой, 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 102

Чередуемый выход вниз с касанием

Воздействие: сила и координация.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: средняя/высокая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	

Выполнение:	Оставаясь в висячем положении двумя руками на планке, касаться основания кампусборда сначала одной, затем второй рукой.	
--------------------	---	---

Примечания:	Всегда держите руки слегка согнутыми.
Нагрузка:	Нагрузка не должна позволять держать одну руку внизу статично. Иначе уменьшайте размер стартовой планки.
Кол-во раз:	6 серий по 3 касания каждой рукой.
Время отдыха:	3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 103

Чередуемый выход вверх с фиксацией

Воздействие: сила рук, пальцев и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: очень высокая	


Выполнение:	Начать обеими руками на планке СВ (например, №1). Выполнить выход одной рукой на максимально возможно высокую планку и вернуться назад. Повторить другой рукой.
--------------------	---

Примечания:	Рука всегда немного согнута, а не выпрямлена, чтобы смягчить удар сгибом руки, а не плечом.
Нагрузка:	Максимум. Чтобы уменьшить её, используйте эластик, или закрепляйте одну ногу, чтобы увеличить – стартуйте с более тонкой планки, или выбирайте целью более удалённую планку.
Кол-во раз:	4 серии по 3 цикла выходов правая-левая рука: выход правой, возврат, выход левой (3 повтора, затем отдых).
Время отдыха:	4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 104

Гиперподтягивание двумя руками с малой экскурсией №1

Воздействие: сила рук и спины.	Где выполнять: тренажёр (например, СВ4, перевернутый вверх тормашками).
Сложность Техника: низкая Физика: средняя/высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	


Выполнение:	Выполнить одно неполное подтягивание с углом немного меньше 90° (между предплечьем и бицепсом) с отягощением в 110% от максимума (например, если удаётся выполнить одно полное подтягивание с максимальным грузом в 10 кг, то теперь нужно использовать груз 11 кг).	
--------------------	---	---

Примечания:	Важен минимальный размах движения и правильно подобранный вес груза.
Нагрузка:	Это почти максимальная нагрузка для одного подтягивания, но выполнить его не должно получаться, иначе груз меньше 110%. Для увеличения интенсивности уменьшайте размеры планки, для уменьшения нагрузки используйте эластик.
Кол-во раз:	6 серий по одному полуподтягиванию.
Время отдыха:	3-4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 105

Гиперподтягивание двумя руками с малой экскурсией №2

Воздействие: бицепс и спина.	Где выполнять: тренажёр (например, СВ4, перевернутый вверх тормашками).
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

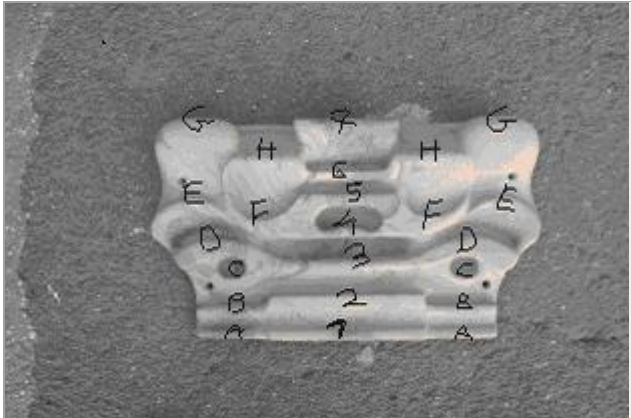
Выполнение:	<p>Выполнить одно неполное подтягивание с полусогнутых рук, не доходя до угла 90° (между предплечьем и бицепсом) с отягощением в 110% от максимума (например, если удаётся выполнить одно полное подтягивание с максимальным грузом в 10 кг, то теперь нужно использовать груз 11 кг). Вернуться в исходное положение с полусогнутыми руками.</p>	
--------------------	---	---

Примечания:	Не доходить до угла в 90°, не разгибать руки полностью. Правильно вычислить вес используемого груза.
Нагрузка:	Это почти максимальная нагрузка для одного подтягивания, но выполнить его не должно получаться, иначе груз меньше 110%. Для увеличения интенсивности уменьшайте размеры планки, для уменьшения нагрузки используйте эластик.
Кол-во раз:	6 серий по одному полуподтягиванию.
Время отдыха:	3-4 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 110

Выход с одной хорошей зацепы на другую с опорой на мизер

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: FB (фингерборд).
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части:
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Пример выполнения: Стартовая позиция: левая рука на [1] (маленькая полочка), правая рука на [D] (крупная полочка), или на [2], или на [B]. Правая рука делает выход в [G] и возвращается в [D] 4 раза. Затем смена рук.</p>	
--------------------	--	---

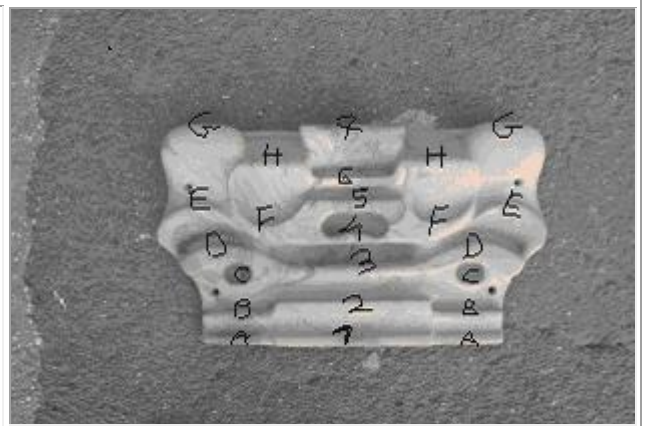
Примечание:	Импульс движения происходит от руки, которая движется вверх, не нужно пытаться сильно нагружать закреплённую внизу вторую руку. Держите руки чуть согнутыми.
Нагрузка:	Максимум должен приходиться на 5-6 выходов. Чтобы увеличить её, выполняйте только касание [G], не держа её, чтобы уменьшить - используйте эластик, или опору ноги.
Кол-во раз:	4 серии по 4 выхода для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 111

Стандартный фингерборд

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: FB.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части:
Эффективность: высокая	

Выполнение: Начать с [D-D].
Выполнить выход правой рукой в [G] и остаться на [G]. Выполнить выход в [G] левой рукой и вернуть каждую руку на [D].
Повторить 3 раза, чередуя руки (итого 6 движений).



Примечание:	Выполнять упражнение в динамичном режиме, руки всегда полусогнуты и упруги.
Нагрузка:	Максимум должен приходиться на 5-6 выходов. Чтобы увеличить нагрузку, выполняйте выходы из [B-B] в [G-G], или (еще труднее - пассив) из [B-B] до [E-E].
Кол-во раз:	4 серии по 3-4 выхода для каждой руки.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 112

«Лесенка» на фингерборде

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: FB.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части:
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Начать на [В-В]. Выполнить выход в [D] правой рукой, затем в [D] левой рукой. Подняться на [G] правой рукой, затем на [G] левой рукой, потом сделать те же движения в обратном порядке на спуске.</p>	
--------------------	--	---

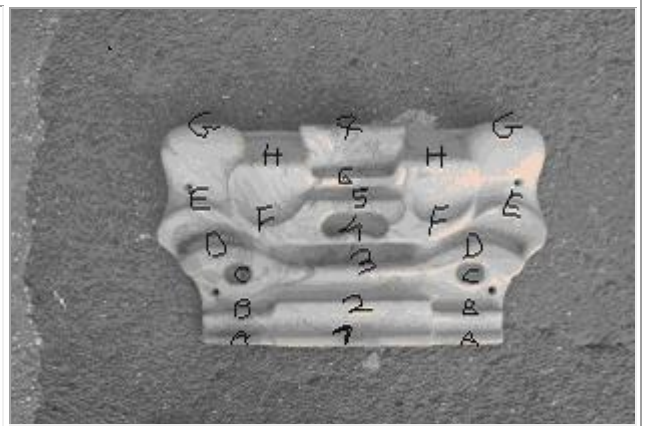
Примечание:	Выполнять упражнение в динамичном режиме, руки всегда полусогнуты и упруги.
Нагрузка:	Максимум соответствует одному подъёму-спуску. Чтобы увеличить нагрузку, делайте подъём-спуск на более мелких зацепах (например: [В-В], [Е-Е], [Н-Н]).
Кол-во раз:	4 серии по одному подъёму-спуску.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 113

Динамика двумя руками на фингерборде

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: FB.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части:
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Начать на [В-В]. Выполнить выход двумя руками на [G-G] (только вверх). Спрыгнуть вниз и повторить выход.
--------------------	---

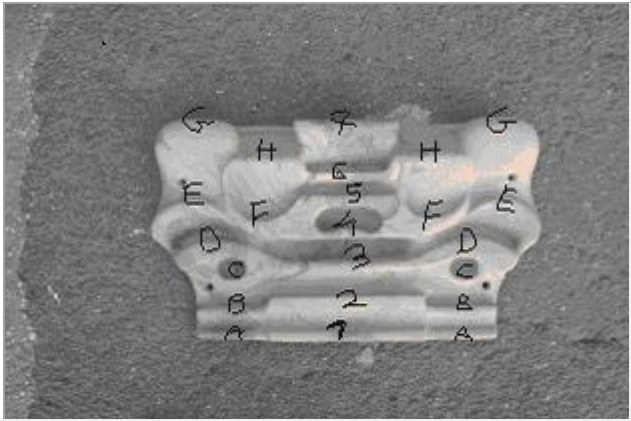


Примечание:	Прибывать на [G-G] не прямыми, а полусогнутыми руками, чтобы смягчать удар сгибом руки, а не плечом.
Нагрузка:	Максимум соответствует 6-10 выходам. Чтобы увеличить нагрузку, используйте более мелкие зацепы для старта, или для финиша (например, с [В-В] на [Н-Н]).
Кол-во раз:	4 серии по 6-10 выходов.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями. Регулируйте паузу между выходами для отдыха.

УПРАЖНЕНИЕ 114

Бросок двумя руками с приходом на одну (FB)

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: FB.
Сложность Техника: нужна высокая координация Физика: самая высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части:
Эффективность: высокая	

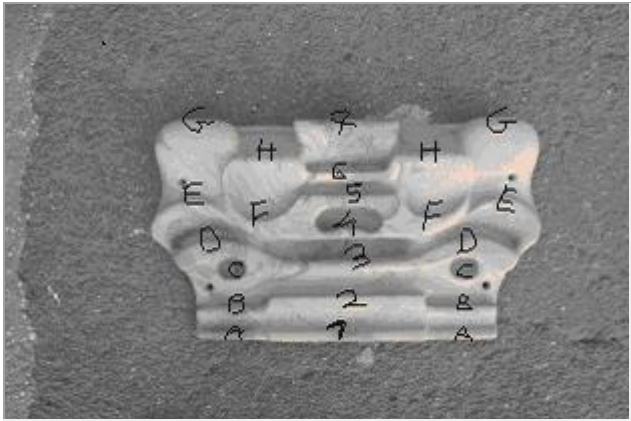
Выполнение:	Начать на [В-В]. Выполнить бросок вверх двумя руками с тем, чтобы прийти на [Н] только одной рукой. Спрыгнуть вниз и повторить бросок, приземляясь с другой рукой.	
--------------------	---	---

Примечание:	Прибывать на [Н] не прямой, а полусогнутой рукой, чтобы смягчить удар сгибом руки, а не плечом.
Нагрузка:	Максимум соответствует 3-4 движениям.
Кол-во раз:	4 серии по 4 выхода на каждую руку.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями. Регулируйте паузу между выходами для отдыха.

УПРАЖНЕНИЕ 115

Динамика одной рукой на фингерборде

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: FB.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: очень высокая для бицепса
Эффективность: самая высокая	

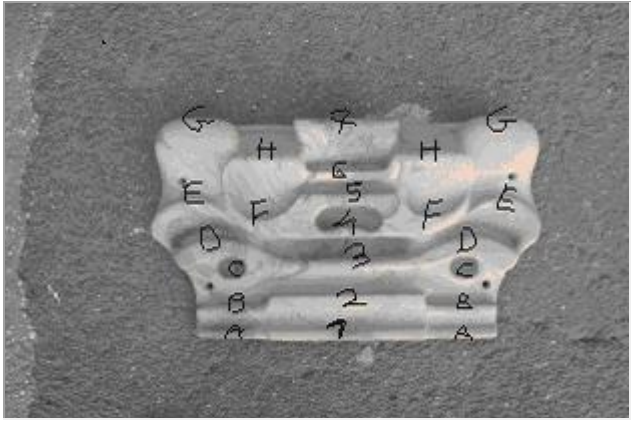
Выполнение:	Начать в висте одной рукой на [2]. Выполнить динамический выход одной рукой на [7] и зафиксировать положение.	
--------------------	---	---

Примечание:	Прибывать на [7] не прямой, а полусогнутой рукой, чтобы смягчить удар сгибом руки, а не плечом.
Нагрузка:	Максимум соответствует 1-2 движениям. Чтобы увеличить нагрузку, используйте более мелкую зацепу для старта.
Кол-во раз:	4 серии из 1-2 выходов для каждой руки.
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями. Почти отсутствует отдых между движением одной рукой и другой.

УПРАЖНЕНИЕ 116

Выход одной рукой с мизера на выступ. Вторая рука зафиксирована.

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: ФВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части:
Эффективность: высокая	

Выполнение:	<p>Пример выполнения: Стартовая позиция: правая рука на [2], левая рука на [1]. Выполнить выход левой рукой с [1] на [Н] и вернуться на [1]. Всего 3-4 повтора. Затем сменить руку.</p>	
--------------------	---	---

Примечание:	Импульс движения происходит в основном от зафиксированной руки. Стараться выполнять движение динамично, не блокируя неподвижную руку во время выхода другой рукой.
Нагрузка:	Максимум соответствует 3-4 выходам. Чтобы увеличить нагрузку, касайтесь [Н], не держа её.
Кол-во раз:	4 серии по 4 выхода для каждой руки.
Время отдыха:	1 минута между одной рукой и другой, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 117

Широкий кампус

Воздействие: сила пальцев и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: высокая Физика: очень высокая	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: средняя/высокая Другие части: высокая для плеча.
Эффективность: высокая, эффективно для болдерингистов.	

Выполнение:	Начните в висячем положении на нижней планке СВ с очень широким хватом двумя руками. Подниматься «лесенкой», выдвигая одну руку, затем другую, стараясь брать планку как можно выше, поддерживая широкий хват.
--------------------	--

Примечание:	Если используется кампусборд стандартных размеров, попытайтесь выполнить упражнение, применяя хват по краям планки (т.е. на всю ширину планки).
Нагрузка:	Максимум нагрузки соответствует 4-6 движениям. Чтобы увеличить нагрузку, выполняйте упражнение на более тонких или более удалённых планках, или используйте более широкий хват. Чтобы её уменьшить, используйте эластик, но не разгрузку ногой, потому что это меняет положение тела и упражнение становится другим.
Кол-во раз:	6 серий из 4-6 движений.
Время отдыха:	Минимум 4 минуты.

УПРАЖНЕНИЕ 118

Висы на укрупняющихся планках

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: кампусборд (СВ, СВ4, СВ6) или перекладина.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: средняя/высокая Локти: очень низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	Подобрать самую тонкую планку, на которой вам удаётся провисеть на вытянутых руках не более 15 секунд. Выполнить вис, затем отдых 20 секунд. Далее перейти на более крупную планку, на которой (уже с учётом усталости) удастся провисеть не более 15 секунд. Снова отдых 20 секунд и переход к более крупной планке. Выполнить 5 последовательных висов, затем отдых, по крайней мере, 10 минут.
--------------------	---

Примечание:	Правильная постановка пальцев. Пальцы полусогнуты, большой палец не используется. Иногда чередуйте согнутое и прямое положение пальцев, но только в форме возвратного движения в исходное (дугобразное) положение, с преимущественным использованием полусогнутого положения.
Нагрузка:	Если 15 секундный вис с лёгкостью преодолевается, необходимо подобрать более тонкие планки.
Кол-во раз:	4 серии (серия состоит из 5-ти полных висов).
Время отдыха:	20 секунд между висами и 10 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 119

Подготовительные висы

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: кампусборд (СВ, СВ4, СВ6) или перекладина.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: низкая Локти: очень низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	Подобрать планку, по крайней мере, 3 см толщиной, на которой удаётся выполнить 20-ти секунднй вис без применения большого пальца. Затем отдых 1 минута. Всего 5 повторов.
--------------------	---

Примечание:	Правильная постановка пальцев. Пальцы полусогнуты, большой палец не используется.
Нагрузка:	20-ти секунднй вис должен быть трудным, но не предельно возможным.
Кол-во раз:	3 серии (5 висов каждая).
Время отдыха:	1 минута между повторениями и 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 120

Висы с переменным углом наклона

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: кампусборд (СВ, СВ4, СВ6) или перекладина.
Сложность Техника: низкая Физика: средняя	Травмоопасность Пальцы: очень высокая Локти: очень низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая	

Выполнение:	Выбрать небольшую планку с пределом виса в 20 секунд (на которой вы можете провисеть без отягощения максимум 20 секунд). Выполнить 4-х секундный вис на планке с дугообразно изогнутыми пальцами; затем, не опускаясь, перейти в положение полусогнутых пальцев (пальцы согнуты практически под прямым углом, большой палец не используется), выполнить вис в 4 секунды; и, наконец, перейти в положение вытянутых пальцев с висом в 4 секунда. Итого, общее время виса около 12 секунд.
--------------------	--

Примечание:	В случае необходимости, используйте небольшую разгрузку в фазе смены положения пальцев, которая является самой трудной фазой в упражнении.
Нагрузка:	Если общий 12-ти секундный вис переносится с лёгкостью – подберите более мелкую планку.
Кол-во раз:	6 серий.
Время отдыха:	2-3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 121

Максимальные висы с повторением

Воздействие: сила пальцев.	Где выполнять: нетравматично маленькая планка перекладины или кампусборда.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя/высокая Локти: очень низкая Другие части: ничего особенного
Эффективность: средняя/высокая (требуется длительное восстановление: усталость ощущается ещё день спустя).	

Выполнение:	<p>Выбрать планку приблизительно 1,5 см толщиной, исходя из максимально возможной нагрузки в 10 секунд (максимальное время виса после отдыха составляет около 10 секунд). Выполнить 5 последовательных висов с подобранным по весу отягощением (например, 11-6-3-3-3 секунды) и паузами для отдыха по 20 секунд.</p> <p>Вес отягощения остается постоянным, время виса уменьшается за счёт естественной усталости.</p>
--------------------	--

Примечание:	Правильная постановка пальцев. Пальцы полусогнуты, большой палец не используется. Иногда чередуйте согнутое и прямое положение пальцев, но только в форме возвратного движения в исходное (дугобразное) положение, с преимущественным использованием полусогнутого положения.
Нагрузка:	Нагрузка выбирается, как максимальная для первого виса в серии.
Кол-во раз:	4 серии по 5 последовательных максимальных висов.
Время отдыха:	20 секунд между повторами и 5 минут между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 122

Кампус со скрещиванием рук №2

Воздействие: сила пальцев, рук и спины.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: низкая Физика: высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: высокая	

Выполнение:	Начать в висячем положении на правой руке на одной из нижних планок кампусборда у левого края панели. Выполнить траверс на одной высоте скрещиванием рук, без помощи ног, от левого до правого края панели. Затем, зафиксировав левую руку на планке, выполнить выход вверх правой рукой на максимально высокую планку (на правой стороне панели). Спуститься и повторить, начав с правого края кампусборда в висячем положении на левой руке.
--------------------	--

Примечание:	
Нагрузка:	Максимум нагрузки соответствует одной серии: траверс+выход. Чтобы увеличить сложность, выполняйте траверс на более мелкой планке.
Кол-во раз:	4 серии: траверс в правую сторону + траверс в левую сторону (итого 8 траверсов-выходов).
Время отдыха:	1 минута между одной стороной и другой, минимум 3 минуты между сериями.

УПРАЖНЕНИЕ 123

Бросок двумя руками с приходом на одну (СВ)

Воздействие: сила пальцев и рук.	Где выполнять: СВ.
Сложность Техника: требуется высокая координация Физика: самая высокая	Травмоопасность Пальцы: средняя Локти: очень высокая Другие части: ничего особенного
Эффективность: самая высокая	

Выполнение:	Начать в висячем положении на двух руках на одной из нижних планок СВ. Выполнить бросок вверх, как при динамическом выходе двумя руками, но приземлиться на планку сверху одной рукой. Спуститься вниз и повторить бросок, приходя на верхнюю планку другой рукой.
--------------------	--

Примечание:	Полностью отрывать обе руки от стартовой планки до того, как приземлитесь на финишную планку (иначе получится обычный выход вверх одной рукой). Прибывать на финишную планку не прямой, а полусогнутой рукой, чтобы смягчить удар сгибом руки, а не плечом.
Нагрузка:	Максимум соответствует 3-4 броскам.
Кол-во раз:	4 серии по 4 броска с приземлением на каждую руку (4 левой + 4 правой).
Время отдыха:	Минимум 3 минуты между сериями. Используйте паузу между повторами для отдыха.