

راهنمای "تخته تمرین"

مقدمه مترجم : به علت عدم آگاهی در مورد نحوه تمرینات با سیمیلاتور و استفاده اشتباه از این وسیله آموزشی بر آن شدیم تا کاتا لوگ مربوط به Training Board شرکت Enterprise را ترجمه کنیم در این راهنما تفکیک پذیری افراد بوسیله تست اولیه ای که در هر تمرین ویژه از خود میگیرند مشخص میشود فقط کفایت مرحله به مرحله این تمرینات را پیاده کنید و بعد از بحث و تبادل نظر با دوستان و مربیان ، خودتان این تمرینات را گسترش دهید!

TRAINING BOARD



ENTREPRISES

از شما بخاطر خرید training board ای که توسط Arnaud and Francois petit طراحی شده تشکر میکنیم.



Arnaud Petit on the crux moves of 'Frigo', pitch 7 (8b). This bizarre and technical roof pitch sweeps out right, giving access to the upper headwall

پُتی در طول ۷ (ارتفاعی معادل ۲۲۰ متری از ابتدای شروع مسیر) با درجه سختی 5.13d - دیواره ۳۸۰ متری کارامیونی ماداگاسکار یکی از سخت ترین دیواره های جهان .

آگاهی کلی

ورزش کردن با تخته تمرین^۱ مکمل خوبی برای برنامه تمرینی شما است. اگر تازه کار هستید، این تخته پیشرفت و نتیجه گیری سریع را برای شما امکان پذیر می کند. اگر یک سنگ نورد باتجربه باشید، تخته تمرین به شما کمک می کند که بعضی از نقاط ضعف خود را برطرف کنید. در هر مورد و در هر سطحی از سنگنوردی که باشید، تخته تمرین به تنهایی کافی نیست و باید به عنوان بخشی از یک برنامه جامع تمرینی استفاده شود که شامل دیواره نوردی، بولدرینگ و سنگنوردی های داخل سالن و خارج از سالن که کمتر از دو طول طناب صورت میگیرد crags و ... می باشد، بکار گرفته شود.

مطمئن شوید که تخته تمرین را در جای خشک نه خیلی گرم و نه خیلی سرد نصب می کنید.

بهترین جا بالای درگاه یا تیرهای نعل درگاهی^۲ است. به خاطر داشته باشید که فضای کافی بین تخته و سقف باشد تا هنگام بارفیکس رفتن خود را از پا در نیاورید. همچنین مطمئن شوید که تخته زیاد پائین نباشد زیرا هنگام آویزان شدن درست نیست که زانویتان به زمین برخورد کند.

ارتفاع ایده آل؟ وقتی که پاهایتان روی زمین است قادتان باید به نیمه ی تخته برسد.

نصب تمام شد. می خواهید امتحان کنید؟ صبر کنید... نه به این زودی. اول به فکر گرم کردن باشید. تخته تمرین یک فعالیت متهورانانه است که در صورت تمرین اشتباه به آسانی می تواند به تاندون ها، ماهیچه ها و مفصل های شما آسیب برساند.

ابتدا باید یک گرم کردن کلی (آهسته بدوید تا سیستم قلبی عروقی شروع به پمپاژ کند بعد چند حرکت اصلی برای: گردن، شانه ها، آرنج، مچ ها، انگشتان، کمر و بعد چند کششی سبک) انجام دهید. بعد گرم کردن اختصاصی رابا گرفتن بزرگترین گیره بصورت آویزان

¹. Training Board

². beam

و بدون حرکت ³ Hang Time بگیرید تا بدن برای ورزش آماده شود... بارفیکس سریع و آویزان شدن... فعلاً بسیار سبک، انرژی خود را برای بعداً ذخیره کنید.

برای تمرین خود برنامه ریزی کنید!

همانطور که قبلاً گفته شد، تخته تمرین یک بخش خوب از یک برنامه ی جامع تمرینی است. با وجود این "یک بخش" است پس برای جا به جا کردن تخته تمرین با دوره های سنگ نوردی که انگیزه شما را حفظ می کند تردید نکنید. علاوه بر این، تخته تمرین فشار زیادی بر انگشتان شما وارد می کند پس بهتر است که با تخته تمرین روزهای پی در پی کار نکنید.

چند نکته برنامه ریزی: برای پیشرفت کردن ابتدا در دوره های کوتاهتر و در آخر همینطور که پیش می روید دوره های طولانی تر با تمرینات متنوع کار کنید. خسته هستید؟ بیشتر از کمیت به کیفیت توجه کنید تا از آسیب ها جلوگیری کنید.

تمرینات:

تخته تمرین امکان تمرین کردن در شیوه های تمرینی مختلف که برای سنگ نوردی لازم است را فراهم می کند: قدرت⁴، مقاومت⁵، استمرار⁶ و گیره های مختلف به شما کمک می کند که بر گروه عضلات مختلف کار کنید.

سه نوع اصلی تمرینات که با استفاده از تخته تمرین **training board** استفاده می شود: بارفیکس **pull ups**، آویزان شدن بدون حرکت **hangs** و نردبان (بالا / پانین) **ladders** که هر کدام از اینها در انواع شیوه تمرینی مورد استفاده قرار میگیرند.

مترجم: یعنی شما میتوانید تمرینات استقامتی را با بار فیکس رفتن انجام دهید یا با آویزان شدن ویا با حرکات پلکانی یا نردبامی بسمت بالا و پایین روی گیره های تخته تمرین انجام دهید. یا این سه تکنیک تمرینی (بارفیکس- آویزان و بدون حرکت ماتدن-حرکات نردبامی بسمت بالا و پایین)میتوانید تمرینات قدرتی-استقامتی- استمراری را انجام بدهید. در اینجا بعضی تمرینات برای هر شیوه ذکر شده است.

الف - تمرینات قدرتی

عملی:

با یک یا دو دست از کوچکترین گیره آویزان بشوید، بازوها کاملاً کشیده باشند. تا حد ممکن در همین حالت بمانید. شما باید بین ۲ تا ۸ ثانیه دوام بیاورید. کمتر از ۲ ثانیه گیره بسیار کوچک و بیشتر از ۸ ثانیه گیره بسیار بزرگ است.

آزمایش:

همه ی گیره ها را با دو دست و بعد با یک دست امتحان کنید. بررسی کنید که آیا به وقت مورد نظر می رسید. اگر موفق نشدید شاید با یک دست ممکن باشد. یک ریسمان به پانین تخته تمرین به عنوان رکاب استفاده کنید و خود را سبکتر کنید (با انتقال وزن روی رکاب) یا از دست دیگر کمک بگیرید. گیره هایی که زمانتان بین ۲ تا ۸ ثانیه است را علامت بزنید.

تمرینات قدرتی محض: ماکزیم تلاش **exercises of pure power: maximum effort**

۱۵ دفعه بصورت آویزان بدون حرکت **hangs** با دستان باز که در هر دفعه ۸ ثانیه مکث و ماکزیم ۲ تا ۳ ثانیه در بین این ۱۵ تکرار استراحت کنید.

گیره دستهایتان را تعویض کنید: کشیده، زاویه دار یا؟ در مواردی که با یک دست این ست تمرینی را اجرا میکنیدبا دست دیگر یک کمکی بگیرید. برای اکثر مردم در تمرینات یک دست قرار گرفتن تحت زاویه ۹۰ درجه راحت تر می باشد.

تمرینات تکراری **exercises of repetition**

برای اینکه قدرت خود را حفظ کنید همه این تمرینات را به ترتیب چندین بار انجام دهید:

با انگشتان قوسی یا کشیده آویزان شوید (حداکثر تلاش). با انگشتان قوسی، انگشت شست خود را روی انگشتان دیگر بگذارید.

۱۰ ثانیه استراحت کنید

دوباره این عمل را تکرار کنید

۱۰ ثانیه استراحت کنید

این عمل را با دست دیگر انجام دهید.

³ . مدت زمانی که یک ورزشکار خود را در هوا نگه می دارد

4 . strength
5 . resistance
6 . continuity

گیره را عوض کنید و همین تمرین را در صورت امکان دوبار انجام دهید اگر از گیره های متفاوت استفاده کنید (قوسی، کشیده)

۳ دقیقه استراحت

این تمرین را ۶ بار در هر ردیف تمرینی row انجام دهید.

مثل ردیف تمرینی 6,12-12',8-8'

ب - تمرینات مقاومتی Exercise of stamina

عملی:

یک سری از حرکات دست که دست در این حالت خم ۹۰° درجه داشتهو بدون هیچ گیره پایبی صورت میگیرد. مقاومت واقعی بعد از توالی ۱۰ حرکت شروع می شود (فقط بهترین سنگنوردان می توانند بدون کمک پا انجام دهند بقیه باید با رکاب یا گیره پا انجام دهند).

آزمایش:

برای افزایش استقامت، ۲ ضروری هست که مجموعه گیره گیریهایی که در هر ردیف آورده شده است را ۲ یا ۳ بار انجام دهید. مثلا 6,12-12',8-8'

بین ۲ تا ۳ دقیقه استراحت کنید.

تمرینات: تمرینات با استفاده از تخته تمرین TRAINING BOARD را ببینید. شکل ب-۱



(use the above design as a reference for all exercises)

TABLEAU D'EXERCICES/BOARD EXERCISES

N°	Difficulté Difficulty	Détail des prises à prendre dans l'ordre/ Holds Sequence
1	F	4-12-12'-8-8'
2	PD	4-12-12'-8-8'-12-12'-6-12-12'-8-8'
3	PD	1-12-12'-5-8-8'
4	PD+	14-14'-5-10-10'-5-5'
5	AD	6-10-10'-3-8-8'
6	AD+	6-11-11'-8-8'
7	D	7-6-5'-3-1'
8	D+	14-14'-11-11'-9-9'-8-8'
9	D+	7-12-12'-11-11'-5-5' using 12-12' with 3 fingers
10	TD	14-14'-11-11'-10-10'-9-9'-8-8'
11	TD+	6-13-13'-11-11'-8-8' using 13-13' with 2 fingers

Options: F: facile (easy) PD: peu difficile (not difficult) AD: assez difficile (quite difficult)
D: difficile (difficult) TD: très difficile (very difficult) TD+: extrêmement difficile

شکل ب-۱

ج- تمرینات استقامتی Exercises of endurance :

توالی تمرینات را تا حد ممکن طولانی کنید، با بارفیکس و حرکات دستان کشیده، شانه های پائین و با ایستادن روی صندلی یا نردبان متحرک معاوضه کنید.

آزمایش: سعی کنید اینها را به ترتیب انجام دهید:

۶ حرکت با پای روی نردبام شیبدار

۱ بارفیکس با دو گیره دست و پا ها روی زمین نباشد

۶ حرکت

۱ بارفیکس و ...

تمرین اول

حرکات با یک پا روی صندلی: 14-14'-5-10-10'-8-8'

یک دور بارفیکس با ۲ پای آزاد 8-8'

حرکت کنید رو گیره های : 8-8'-12-12'-6-12-12'

یک بارفیکس با 12-12'

حرکت کنید رو گیره های: 12-12'-5-9-9'-11-11'-5

تمرینات دوم

حرکت کنید رو گیره های: 6-12-12'-11-11'-8-8'

یک دور بارفیکس 8-8'

حرکت کنید رو گیره های: 8-8'-10-10'-13-13'-6

یک بارفیکس روی 6

حرکت کنید رو گیره های: 6-5-4-3-2-1

د- بازیهای دیگر other games

۱ - حمله ناگهانی!!

یک گرم کردن حسابی لازم است.

حرکت ناگهانی به جلو با دو دست و پا ها روی زمین نمیباشد (از یک نفر بخواهید به شما کمک کند)

* تمرین: ND = not difficult به زبان انگلیسی یا PD=peu difficile به زبان فرانسوی به شکل ب-۱ رجوع کنید .

* گیره شروع: دو دست رو گیره شماره ۶

* گیره استراحت: 8-8'

* تمرین: QD = quite difficult به زبان انگلیسی یا AD=assez difficile به زبان فرانسوی به شکل ب-۱ رجوع کنید .

*گیره شروع: گیره شماره 14-14'

*گیره استراحت: 8-8'

* تمرین: D = difficile به زبان انگلیسی یا D= difficile به زبان فرانسوی به شکل ب-۱ رجوع کنید .

* گیره شروع: ۲ دست رو گیره شماره ۶ سپس رو گیره شماره 8-8'

* گیره استراحت: 8-8'

* تمرین: VD = very difficult به زبان انگلیسی یا TD=tres difficile به زبان فرانسوی به شکل ب-۱ رجوع کنید .

* گیره شروع: ۲ دست رو گیره شماره ۷

۲ - قرارداد دقیقه

هر ۳۰ ثانیه تمرین و ۳۰ استراحت کنید. این سیکل را ۱۰ مرتبه برای هر ردیف تمرینی موجود در شکل ب- ۱ انجام بدهید.
تمرین:

آویزان شدن hanging رو گیره شماره ۶ بمدت ۳۰ ثانیه

استراحت ۳۰ ثانیه ای

بارفیکس pull-ups رو گیره شماره ۸ بمدت ۳۰ ثانیه

استراحت ۳۰ ثانیه ای

آویزان شدن hanging رو گیره شماره ۱۰ بمدت ۳۰ ثانیه

استراحت ۳۰ ثانیه ای

بارفیکس pull-ups رو گیره شماره ۱۲ بمدت ۳۰ - ۳۰ ثانیه

۳- بارفیکس در هر دقیقه puul-ups per minute

آزمایش: دو تا گیره را بگیرد (مثلاً ۸-۸) و بیشترین بارفیکسی که در یک دقیقه می تواند برود را بشمارید.

فرض کنید ۲۱ بارفیکس توانستید برود.

تمرین: $21/3 = 7$ بارفیکس را حساب کنید.

تمرین: ۷ بارفیکس بزنید. یک دقیقه استراحت، ۷ بارفیکس بزنید، یک دقیقه استراحت کنید... این را ۱۰ مرتبه برای هر ردیف تمرینی موجود در شکل ب- ۱ انجام بدهید. مترجم: یعنی ۷۰ عدد بارفیکس ۰ مثلاً برای ردیف تمرینی '8-8-3-10-10-6-10-10'

دستورالعمل نصب Fixing instructions

لطفاً دستورالعمل های نصب تخته تمرین خود را در شرح ذیل پیدا کنید.

از آنجا که ما دقیقاً از محل اتصال training board اطلاعاتی نداریم (نوع، اصلیت، سن، انواع اتصالات، خصوصیت و ...) شما را نمی دانیم فقط می توانیم به شما چند توصیه کنیم. لطفاً به دستورالعمل پیچهای ساخته شده توسط کارخانه یا کارگاه محلی سازنده قطعات خود رجوع کنید.

انواع تکیه گاه: آجری - بتنی - سنگی - چوبی و...

رول ها	قطر سوراخ	طول سوراخ	پیچ	توضیحات	سنگ سخت	سنگ متوسط	سنگ نرم	چوب توخالی	چوب جامد	آجر	بتن
میدل	۱۴ میلی متر			سوراخ پیچ را در تخته تا قطر ۹ افزایش دهید با مته بتنی و ماشین مته کاری	☺	☺	☺	•	•	•	•
	۸ میلی متر	۸ میلی متر	>۵۵ میلی متر		☺	•	•	•	•	•	•
	به آگهی کارخانه رول رجوع کنید				•	•	•	•	☺	•	•

بسیار استفاده از دستگاه مته کاری نصب شود				۴* میله پیچ دار M۶ ۸* مهره شش گوشه M۶ ۴* واشر استیل ۱* صفحه تخته چند لا ۶۵×۳۰ سانتی متر، ضخامت < ۱۵ م.م	•	•	•	•	☺	☺	•
نصب روی چوب					•	•	•	•	•	•	☺

☺ = Ok • = No

Bolts	Drilling Diameter	Length of Drilling	Screws	Remarks	Kind of Support						
					Solid concrete	Solid brick	Solid block	Hard rock	Hollow block	Hollow brick	Wood > 18 mm
Adapter Sleeve M8 with resin *SPIT C/WX *FISCHER FP	14 mm		2 CHC 8x70 2 CHC 8x40	Expand the screws hole in the board to diameter 9 With a concrete drill and drilling machine	☺	☺	☺	☺	•	•	•
*SPITNYL 8 bolt *FISCHER, S 8	8 mm	>55 mm	Screw wood profile Cuttered head 2 6x100 2 6x70		☺	•	•	•	•	•	•
Adapter Sleeve M8 with resin and screen *SPIT SATELLUS *FISCHER FP	Refer to bolt manufacturer's notice		2 CHC 8x70 2 CHC 8x40		•	•	•	•	☺	•	•
Fixing by drilling thru				Drilling thru: *4 threaded stems M6 *8 hexagonal nuts M6 *4 steel washers *1 plywood panel 65 x 30 cm thickness >15 mm	•	•	•	•	☺	•	•
Fixing on wood			2 VBA 6x50 2 VBA 6x80		•	•	•	•	•	•	☺

☺ = OK
• = NO

در ادامه ۲ نمونه از سیمپلاتورهای اینتر پرایز که بصورت اینترنتی خریداری میشوند را میاورم :



Hangtime This is a real "hotrod" training board, designed to be lightweight, compact, functional and inexpensive! The varying sizes of the finger edges make it easy to alter the intensity of your workout. Medium texture for a solid grip.

23" x 7" x 2" Price: \$59.99

Petit Hangboard, designed by world cup champions Arnaud and Francois Petit. One of the largest and most comfortable boards available. It has a variety of grips and allows for a lot of travel. Fine texture for long, comfortable training sessions.

26" x 15" x 4" Price: \$99.99



آنان به آفتاب شایسته بودند
زیرا که آفتاب
تنهاترین حقیقتشان بود
احساس و افعیتشان بود.
با نور و گرمی‌اش
مفهوم بی‌ریای رفاقت بود
با تابناکی‌اش
مفهوم بی‌فریب صداقت بود.
ای کاش می‌توانستند
از آفتاب یاد بگیرند
که بی‌دریغ باشند
در دردها و شادی‌هایشان
حتا
با نان خشک‌شان
و کاردهای‌شان را
جز از برای قسمت کردن
بیرون نیاورند.
افسوس!
آفتاب
مفهوم بی‌دریغ عدالت بود.
(ا.ش)

منابع :

www.entre-prises.com

<http://www.reddo10.com>

<http://www.answers.com>

مترجم: مژگان کیان نژاد