

A falmászás mint saját testsúlyos edzés

A falmászás szó hallatán az emberek legtöbbször azt kérdezik tőlem is és maguktól is: „Mégis mi a jó abban, ha valaki felmászik egy falra? Ráadásul még nehéz is. No meg unalmas.” Erről azonban szó sincs. A tévhitell ellentétben nem kellene hatalmas izomtömegek a falmászáshoz! A technikában rejlik a nagy titok.

Nagyon fontos, hogyan helyezi az ember a testsúlyt egyik lábáról vagy karjáról a másikra. A kezdők nagy hibája, hogy mindent erőből akarnak megoldani, így pár perc alatt teljesen elmerevednek a karjaik. Az Atlasz Sportegyesület azért jó választás, mert tapasztalt edző mutatja meg a falmászás alapvető trükkjeit.

Sőt, mit több: heti kétszeri mászással már 2-3 hét után előbukkannak olyan izmaink, amikről azelőtt azt sem tudtuk, hogy léteznek. A falmászás gyakorlatilag egy nagyon egészséges, saját testsúlyos edzés, monoton és

unalmas gyakorlatok nélkül. Szép hát, szálkás karizmok, kockás és szálkás lábizmok szerezhetőek a rendszeres mászással. Ráadásul a mászótermi belépők ára hasonló a konditermekéhez.

Lássuk, mi minden szükséges a mászáshoz!

» **Mászócipő:** ez egy olyan lábbeli, ami kifejezetten ehhez a sporthoz lett kitalálva. Csúszásmentes, egyöntetű gumitalppal rendelkezik, amely tökéletesen illeszkedik a talpunkhoz. Ezt nem kell megvásárolnunk, a mászóterekben párszáz forintért bérelhető is.

» **Laza, könnyed ruházat:** ami nem akadályozza a mozgást, a nagy terpeszek és nagy nyújtások véghezvitelét.

» **Magnézia:** ez az a fehér por, amit a tornászok is használnak, hogy ne csúszson a kezük. A termekben ezt is lehet bérelni.

» **Beülő és karabinerek:** ezek is minden teremben bérelhetők.

Boulder vagy kötél?

Beltéren kétféle mászási lehetőség létezik: a biztosítás nélküli mászás, azaz „boulder”, valamint a kötéles biztosításos mászás. A boulder termék alján végig 1 méter vastag szivacs van lefektetve, a mászófal magassága 3-5 méter. Itt a gravitáció még inkább az ellenségünk, hiszen semmi sem gátol meg minket a leesésben. Ez azonban nagyon motiváló is tud lenni! Ezekben a termekben lehet a leginkább elsajátítani a technikákat. A falakon rengeteg lépési és

fogási lehetőség található, vannak könnyebb és nehezebb útvonalak, de mi is bátran kitalálhatunk magunknak új kihívásokat. A kötéllel biztosított mászásnál a beülőbe bekötik a kötelet karabinerek segítségével, és akár 10 méter magasra is felmászhatunk különböző nehézségi szintű pályákon. A leeséstől biztosítótársunk óv meg minket, aki a talajon fogja a kötelet. Mindkét mászásforma nagyon élvezetes, de én személy szerint a boulderezést szeretem jobban a technikai része miatt. Szeretek újabb és újabb pályákat kipróbálni, kitalálni, és azon dolgozni, hogy az adott „boulder-problémát” megoldjam.

Szabadtéren – sziklán

Természetesen ne feledkezzünk meg a sziklamászásról sem, ami egy egészen más világ, itt már jóval komolyabb felszerelésre van szükség, és nem is lehet csak úgy nekiesni

egy számunkra tetszetős hegynek. Mászóvizsgálattal megszerezhető engedély szükséges hozzá. Az igazán fanatikusok a boulderezést sziklán kipróbálhatják engedély nélkül, ehhez azonban egy vastag, hordozható szivacsmatracra lesz szükségük, amit társuk folyamatosan a mászó alá tologat, hogy az esetleges lepotytyanástól ne sérüljön meg senki. Fontos, hogy ezek a szivacsok nem övják meg a mászót a rosszul eséstől, ezért először mindenképp érdemes teremben elsajátítani az alapokat, ahol az is megtanulható, hogy a rossz pozíciókból milyenek lehetnek az esés következményei.

Mindig első legyen a biztonság!

Ha szeretnéd te is elsajátítani a szép és könnyed mászás technikáját és szívesen vagy kedves, barátságos emberek társaságában, akkor gyere el az Atlasz SE falmászó edzéseire!

www.atlaszsport.hu
info@atlaszsport.hu



**ATLASZ
MELEG
SPORT
KÖZÖSSÉG**

WWW.ATLASZSPORT.HU