

# Hangbordtraining

## Train smart, become strong

*Vele klimmers hebben het voorbije coronajaar de weg naar het hangbord gevonden. Voor sommigen is het een succesverhaal, voor anderen de start van ellendige elleboog- en vingerblessures. En dan rest er nog een grote groep klimmers die de stap naar het hangbord nog niet hebben durven wagen, omdat ze geen idee hebben hoe eraan te beginnen. Als klimcoach streef ik naar langetermijn klimprestaties, waarbij een progressieve trainingsopbouw, oog voor blessurepreventie en plezierbeleving centraal staan. Via dit artikel geef ik alvast een voorzet over hoe je op een gezonde, slimme en duurzame manier kan hangborden.*

### WAAROM?

Hangborden is een ideale manier om specifieke vingerkracht te trainen, hetgene je toelaat om die 'slechte grepen' effectief vast te houden en te kunnen recupereren i.p.v. te verzuren op andere grepen. Omdat hangborden je vingerpezen versterkt, word je minder vatbaar voor vingerblessures; een win-winsituatie. Naast de vingers, zal je bij een correcte hangtechniek ook het bovenlichaam activeren en versterken (d.i. schoudergordel, armspieren, rug en core).

Een hangbordtraining kan je perfect thuis doen, hoeft niet lang te duren en is daarom gemakkelijk en flexibel in te plannen. Let wel, bij hangborden ligt de focus voornamelijk op de fysieke component en minder op het technisch-tactische en mentale aspect van klimmen. Voor het merendeel van de klimmers blijft de beste training voor klimmen simpelweg 'veel klimmen', omdat hierbij alle aspecten aan bod komen. Conclusie: hangborden biedt een ideaal alternatief in tijden dat er niet geklimmen kan worden, bij drukke periodes in je leven of als aanvullende specifieke training in combinatie met klimmen.

### WELK HANGBORD?

Tegenwoordig is het aanbod aan verschillende hangbordtypes en merken zo groot, dat een juiste keuze maken een heuse opdracht wordt! Toch is het uiterst belangrijk om een hangbord te selecteren dat overeenstemt met je klimniveau, trainings- en klimdoelen, en blessuregevoeligheden. Enkele voorbeelden ter verduidelijking: als je een beginnend hangborder bent, dan is het niet aangewezen om te starten op een Beastmaker 2000 (voor de gevorderde) met platte slopers en mono's. Voor beginners tot gemiddeld niveau raad ik meestal een Metolius simulator 3D of de Beastmaker 1000 aan omwille van de grote variëteit aan grepen, inclusief goede bakken, diepe regletten en pockets.

Heb je als klimdoel specifiek een project op kleine crimps of is deze grijpositie het enige wat je als gevorderde zou willen bijtrainen, dan kan een simpel, kleiner hangbord met regletten voor jou volstaan. Is jouw trainingsdoel echter om algemene vingerkracht en krachthouding te verbeteren, dan is een hangbord met een grotere verscheidenheid aan grepen de betere keuze.

Als je gevoelig bent voor schouder- en elleboogblessures kan een hangbord in 2 aparte stukken een meerwaarde bieden (vb. Trango Rock Prodigy). Je kan dan de breedte van je hangpositie zelf afstemmen op de voor jou meest ergonomische manier.

Het belang van ergonomische vingerposities geldt voor elk hangbord. Zorg dat je een hangbord met afgeronde randen ter hoogte van de vingerpezen koopt of zelf maakt.

Vervolgens is er de keuze hout versus plastic. Houten hangboards zijn gladder (minder contactwrijving) en daarom ook huidvriendelijker. Ze zijn vaak iets esthetischer om in je living te hangen. De plasticen hangboards hebben dezelfde ruwe textuur als de grepen in de klimzaal (meer wrijving dus).

Tot slot hebben we nog de compacte, draagbare hangboards, die tegenwoordig hip zijn. Ze worden vooral gebruikt door de elite klimmer om op verplaatsing te blijven trainen en om aan de rotsen gericht te kunnen opwarmen, maar zijn ook een optie voor klimmers die thuis geen mogelijkheid hebben om een hangbord vast te monteren.

## MONTAGE EN OPSTELLING

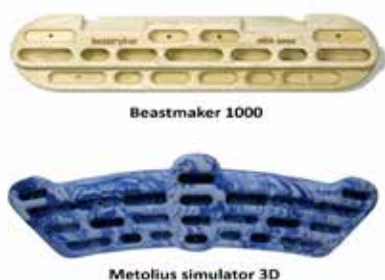
De meeste klimmers installeren hun hangbord boven een deuropening (Fig. 1), maar tegen een vlakke muur of vrijstaand kan ook mits de nodige houten constructies. Indien je niet de mogelijkheid hebt om thuis gaten in de muur te boren, kan je werken met een deuroptrekstang om het hangbord op te monteren. Hang je bord op een geschikte hoogte; d.i. enerzijds voldoende hoog om in hang de grond niet te raken (mits plooiën van benen), en anderzijds voldoende laag zodat je zonder veel manoeuvres snel kan gaan hangen en tevens de mogelijkheid hebt om op te trekken zonder je hoofd tegen het plafond te stoten.

Wat de hangbordopstelling betreft, is het belangrijk een systeem te voorzien om lichaamsgewicht te kunnen verminderen of toe te voegen. Dit is noodzakelijk om op verschillende gripposities aan een juiste intensiteit te trainen. Om lichaamsgewicht te ontlasten, kan je bijvoorbeeld werken met verscheidene weerstandsbanden (Fig. 1) of nog beter, met een katrolsysteem en gewichten. Om extra lichaamsgewicht toe te voegen is een gewichtsvest de beste keuze.

Andere attributen die onmisbaar zijn bij je opstelling zijn: een timer of smartphone in het gezichtsveld, magnesium voor extra grip, een borstel en eventueel een opstapje. Een foto van je klimproject of één van je 'klimhelden' naast je hangbord kan de motivatie om te trainen alleen maar boosten.



Fig.1 - Hangbord montage en opstelling



## HANGTECHNIEK

De voornaamste oorzaken van blessures bij hangborden zijn zonder twijfel foute hangtechniek of een te hoge trainingsbelasting. In Figuur 2 worden de belangrijkste aandachtspunten van het bovenlichaam tijdens de hangpositie voor jou op een rijtje gezet. Probeer de positie van de pols neutraal te houden (Fig. 2a). Fel gebogen polsen zijn uit den boze en komen vaak tevoorschijn in combi met verzuurde voorarmen (zie Fig 2d). Zorg voor geëngageerde voorarmen met een lichte buiging in de ellebogen en houdt je schouders laag (passieve deadhang positie, Fig 2a). Ga zeker niet in je elleboog- en schoudergewrichten hangen zoals in Fig. 2b. Let wel, overactivatie van schouderbladen en rugspieren is ook niet de bedoeling. Probeer je buikspieren te activeren en zo de onderrug recht te houden (Fig.2a). Het doorhangen in de rug, door mij benoemd als 'banana hanging', is een veelvoorkomende fout (Fig. 2c).

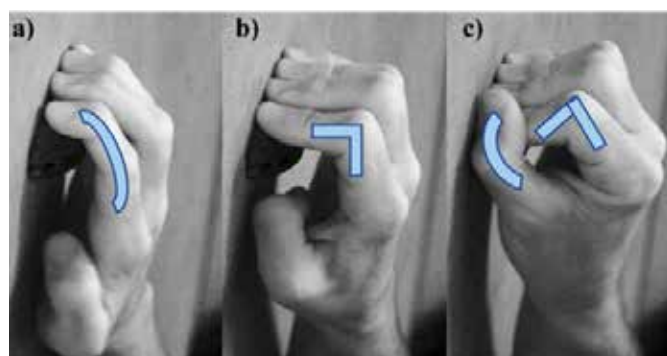


Fig.2 - Hangpositie do's & don'ts (b-c-d)

Als we de vingerposities onder de loep nemen, onderscheiden we algemeen drie gripposities (Fig. 3): a) open hand of tendu, b) half crimp of arqué en, c) full crimp of arqué met duim. Slopers, grote bakken, bidoigts en mono's neem je typisch open hand. Regletten kan je zowel in open hand als crimp positie nemen. Als beginnend hangborder is het verstandig om voornamelijk open hand en slechts af en toe half crimp te trainen. De belasting op je ringbandjes en daarmee ook de kans op vingerblessures neemt toe naarmate je meer en intensiever gaat crimpen. Als gevorderde hangborder kan je in principe open hand en half crimp even intensief trainen. Hangbord sessies in full crimp positie (Fig. 3c) wordt absoluut afgeraden in het kader van blessurepreventie!

Ready to hang?

Fig.3 - Gripposities





## HOE TRAINEN?

Het internet staat tegenwoordig vol met allerhande hangbord work-outs om 'snel' sterk te worden, meestal gepromoot door elite klimmers. De grote valkuil is echter dat de intensiteit en belasting van deze trainingen niet zomaar kunnen doorgetrokken worden naar recreatieve klimmers! Volg dus nooit blindelings een trainingsprotocol van je klimheld, maar kies er eentje op maat in functie van jouw hangbordniveau, klimdoelen en blessuregeschiedenis.

Net zoals bij klimtrainingen, is het volgens het 'train smart' principe aan te raden om de verschillende energiesystemen zoveel mogelijk apart te trainen op je hangbord (zie Box I). Het juist afstemmen van intensiteit (d.i. grippositie, greepvorm-en grootte, # kg waarmee greep belast wordt), volume (d.i. # herhalingen en sets, totale hangtijd) en rusttijden (tussen # herhalingen en sets) zijn hierbij bepalend.

Het is aangewezen om hetzelfde hangbordprotocol voor 4-8 weken te volgen om een optimaal trainingseffect te hebben en het risico op blessures te beperken (de exacte duur varieert naargelang het gekozen hangprotocol, trainingsfrequentie, belastbaarheid,...).

Algemeen raad ik aan om niet meer dan 2-2.5 hangbordsessies/week te doen met min. 2 dagen rust na elke sessie (voor gevorderde hangborders kunnen eventueel 3 sessies/week). Hier volgen enkele Apps die nuttig zijn bij het kiezen van work-outs of toelaten om zelf je hangbordprotocol in te voeren: Grips & grades (Android, gratis), HangClimb timer (Iphone, gratis), Boulder trainers (Iphone, betalend), Beastmaker (Android & Iphone, gratis bij BM hangbord/betalend zonder) en Crimpd (Android & Iphone, deels gratis/deels betalend, voor gevorderden!). De laatste app bevat tevens goede vingerkracht testprotocols om jouw maximale intensiteit voor bepaalde gripposities te bepalen.

## AANDACHTSPUNTEN

- Een vereiste om met hangborden te kunnen starten = min. 1 jaar klimervaring + klimniveau 5c beheersen. Vroeger starten verhoogt het risico op blessures drastisch, aangezien de vingerpezen nog niet klaar zijn voor zulke repetitieve belastingen.
- Kies het juiste hangbord en geef voldoende aandacht aan een correcte hangtechniek (film jezelf desnoods)
- Train aan een juiste intensiteit en respecteer vooropgestelde rusttijden zowel tijdens als tussen je sessies. Bouw je hangbordtrainingen progressief op! Een gevorderde klimmer die nooit eerder heeft gehangbord = een hangbord beginner en dus geen hangbord gevorderde.
- Doe nooit een hangbord sessie in vermoeide toestand, bijvoorbeeld na een zware klmsessie.
- Stop tijdig indien je pijn voelt in de belaste weefselstructuren.
- Investeer in een goede opwarming! Leg voldoende focus op activatie en mobiliteit van de schoudergordel, ellebogen, polsen en vingers. Check out <https://motion-coaching.be/blog/> voor een degelijke hangbord warm-up. Ook een gepaste cooling down is nuttig, inclusief het verorberen van een eiwitrijke snack om herstel te bevorderen.
- Tot slot, schrijf je klimdoelen neer en hang ze op een zichtbare plek om jezelf te blijven motiveren om te trainen. Een topschijf afspelen tijdens je hangbordsessie kan ook een extra boost geven...

**Heb je graag persoonlijk advies omtrent klim- en hangbordtraining, dan kan je steeds terecht op [www.motion-coaching.be](http://www.motion-coaching.be) of bij [tess@motion-coaching.be](mailto:tess@motion-coaching.be)**

## BOX I: HANGPROTOCOLS PER TRAININGSTYPE

- Maximale vingerkracht: zeer hoge intensiteit, laag volume, lange rusttijden.

Een voorbeeld, 2-4 sets van 5x (10 sec. hang + 3 min rust) met 2 extra min. rust tussen sets; per set een andere grippositie (kies telkens een greep waar je max. 13 sec. aan kan hangen = max I). Bij max. vingerkracht is het niet de bedoeling om verzuring te voelen.

- Krachtuithouding: hoge intensiteit, gemiddeld volume en rust-tijd.

Een voorbeeld, 3-5 sets van 6x (10 sec. hang + 10 sec rust) met 1 min. rust tussen sets; wissel per set van grippositie. De meeste hangprotocols die je op internet vindt, focussen op dit energie-systeem (7/3, 5/5,...)

- Lange weerstand: gemiddelde intensiteit, hoog volume en weinig rust.

Een voorbeeld, 3-5 sets van 4x (30 sec. hang + 15 sec. rust) met 1 min. rust tussen sets; wissel per set van grippositie. Een alternatief op het standaard 'repeaters' hangprotocol, zijn de 'moving hands'. Plaats je voeten op een stoel en ga aan het hangbord hangen. Verplaats je handen elke 5 sec. naar andere handgrepen. Als je sterke verzuring voelt, ga dan met beide handen naar de grootste handgrepen op het hangbord en schudt elke arm ca. 30 sec uit om deels te recupereren. Ga verder met de moving hands en bouw zo nodig meer momenten in om de armen uit te schudden bij felle verzuring. Eén set komt overeen met 5 min. moving hands; doe 2-3 sets in totaal met 10 min. rust tussen de sets. Belangrijk bij deze sessies is dat je een felle verzuring in de voorarmen voelt.

- Aerobe uithouding: lage intensiteit, zeer hoog volume, weinig rust. Een hangbord is niet ideaal om dit energie-systeem te trainen, maar bij gebrek aan klimfaciliteiten in coronatijden zijn we creatief. Bijvoorbeeld, moving hands aan een lagere intensiteit (gemakkelijke grepen en/of minder lichaamsgewicht) en met het inbouwen van meer uitschudmomenten. Bij aerobe uithouding moet je onder de drempel van felle verzuring blijven. Niet-klimspecifieke aerobe training zoals lopen, fietsen of zwemmen zijn sowieso ook een meerwaarde voor klimmers om algemeen sneller te kunnen recupereren.

