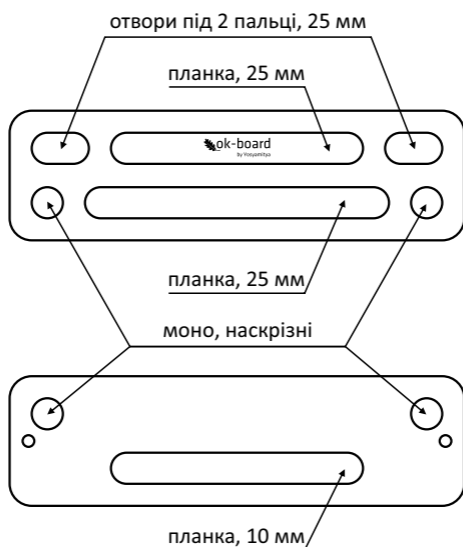


# 1. Зачіпки

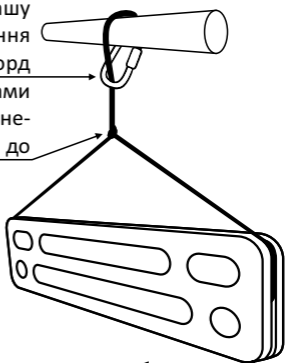


# 2. Підвішування

Ок-борд можна підвісити на перекладину, гілку, шлямбур або інший об'єкт, що витримає вашу вагу. Для зручності підвішування використовуйте карабін. Ок-борд можна підвісити під трьома кутами нахилу. Для регулювання нахилу необхідно зав'язати вузол ближче до дошки.

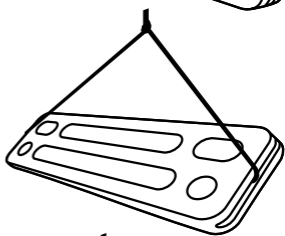
## 1. Вертикаль

Мотузка в пазах



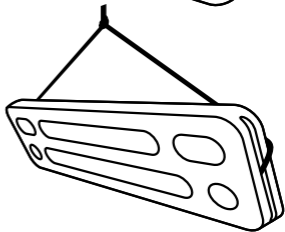
## 2. Активні зачіпки

Мотузка перед дошкою

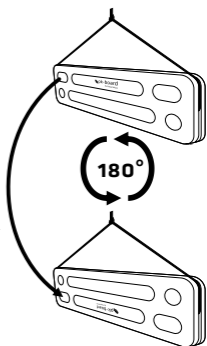


## 3. Нависання

Мотузка за дошкою



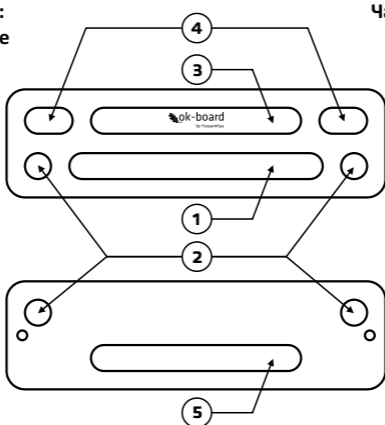
Ок-борд розроблений для висів на нижньому ряду зачіпок (за винятком щипкових хватів). Якщо необхідні зачіпки знаходяться у верхньому ряду - переверніть дошку.



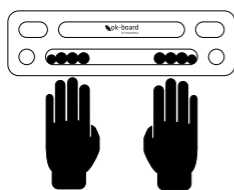
# 3. Тренування\*

Положення:  
вертикальне

Час виконання:  
25 хв.



**Увага!** Перед тренуванням на хенгборді виконуйте належну розминку. При занятті на хенгборді існує ризик травмування пальців, рук, плечей. Не рекомендовано для новачків та дітей. Використовуйте магнезію, щоб запобігти вислизанню дошки та падінню. Тренуйтеся у безпечному місці, прямо над землею. Будьте готові приземлитись на ноги. Дана програма тренування лише рекомендація для скелелазів середнього рівня. Можливе неповне підвісання (без відриву ніг), якщо вис занадто складний. Прислухайтеся до тіла та уникайте болісних відчуттів.



## 1. Напівактивний хват

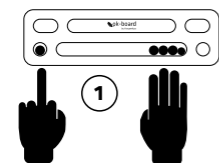
**Положення:** по 4 пальці на планці (1), кут 90° між 2 і 3 фалангами

**Вис:** 15 секунд

**Пауза:** 40 секунд

**Повтори:** 5

**Відпочинок:** 2 хв. перед наст. вправою



## 2. Моно + напівактивний хват

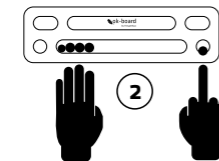
**Положення:** 4 пальці на планці (1), кут 90° між 2 і 3 фалангами, 1 палець на моно (2)

**Вис:** 10 секунд на кожну руку

**Пауза:** 40 секунд

**Повтори:** 5

**Відпочинок:** 2 хв. перед наст. вправою



## 3. Відкритий хват

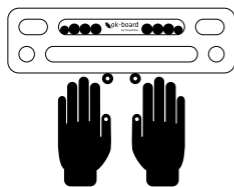
**Положення:** по 3 пальці на планці (1), 2 і 3 фаланги - випрямлені

**Вис:** 10 секунд

**Пауза:** 40 секунд

**Повтори:** 5

**Відпочинок:** 2 хв. перед наст. вправою



## 4. Щипок

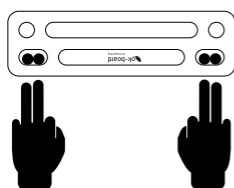
**Положення:** по 4 пальці на планці (3), великі пальці під планкою (1)

**Вис:** 7 секунд

**Пауза:** 40 секунд

**Повтори:** 5

**Відпочинок:** 2 хв. перед наст. вправою



## 5. Відкритий хват двома пальцями

**Положення:** по 2 пальці на отворах (4), 2 і 3 фаланги - випрямлені

**Вис:** 7 секунд

**Пауза:** 40 секунд

**Повтори:** 5

\*Програма розроблена заслуженим тренером України М. Шалагіним