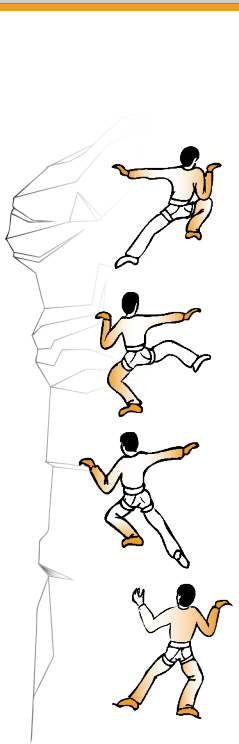
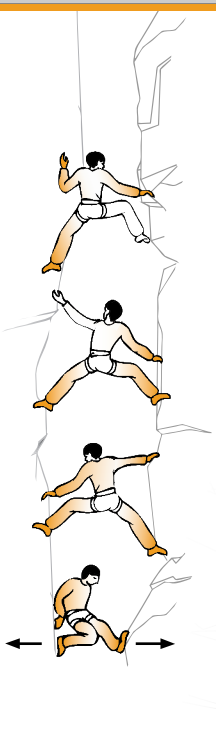
Technika ruchu wspinacza

Wspinacz wykorzystuje pracę nóg w maksymalnie możliwym stopniu, aby utrzymać ciężar ciała. Wiadomo, że nogi mogą mieć 4x większą siłę niż ręce. Ruch ciała w górę powinien być naturalny i płynny. Początkujący wspinacze powinni unikać skrajnych pozycji stawów i zawsze wybierać poziom trudności do ich poziomu zaawansowania.

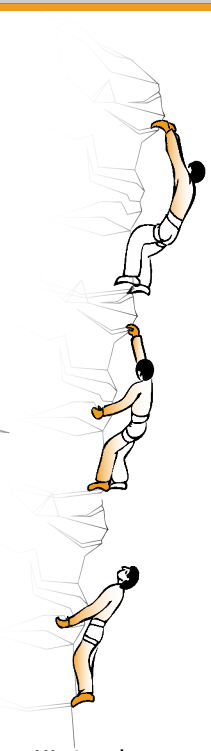


Balans ciałem przenoszenie obciążenia



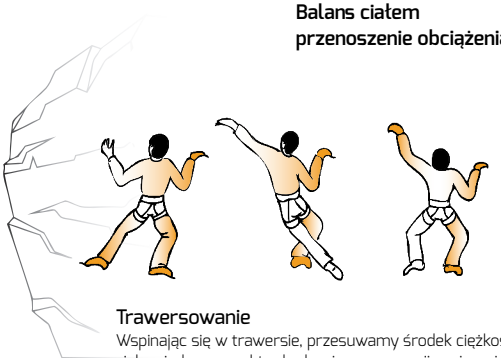
Wspinaczka zapieraczką

Wspinaczka tą techniką może być stosowana w wąskich kominach, w których oparcie stanowi jedną część formacji - opieramy się o nią plecami, a drugą, która zapewnia oparcie jednej z obu nóg. Ruch w górę opiera się na naprzemiennej pracy nóg oraz pleców i wypychaniu się wgórę.



Wspinaczka w przewieszeniu

To wymagająca siły technika. Polega na maksymalnym wykorzystywaniu oparcia stóp i podciąganiu. Ważne, by zachować maksymalne przybliżenie bioder do skały by wzmocnić sitę posadowienia stóp.

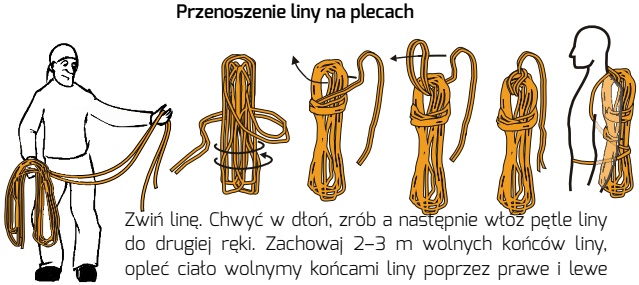


Trawersowanie

Wspinając się w trawersie, przesuwamy środek ciężkości ciała z jednego punktu do drugiego w pozycji poziomej, odpowiednio balansując ciałem.

Rozwijanie nowej liny
Linę rozwijaj zwój po zwoju, dokładnie ją rozkręcając.

Przenoszenie liny na plecach

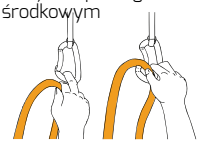


Zwiń linę. Chwyć w dłoń, zrób a następnie włóż pętle liny do drugiej ręki. Zachowaj 2–3 m wolnych końców liny, opleć ciało wolnymy końcami liny poprzez prawe i lewe ramię, związ w pasie, unieruchomiając ją na sobie.

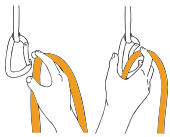
Wpinanie liny do ekspresów

To podstawowa umiejętność wspinacza. Linę w ekspres wpinaj będąc w stabilnej pozycji. Wpinaj się będąc mniej więcej biodrami na wysokości przelotu. Takie ustawienie nie wymaga wyciągania dodatkowego luzu do wpięcia liny w ekspres

Wpinanie liny - wspomagane palcem środkowym

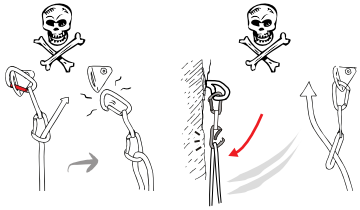


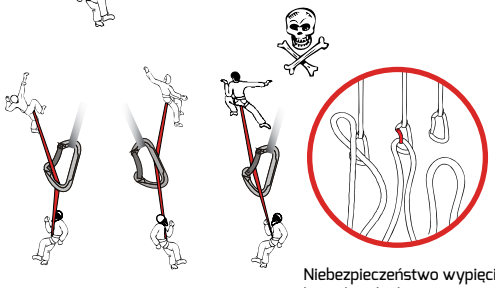
Wpinanie liny tzw. pistolecik



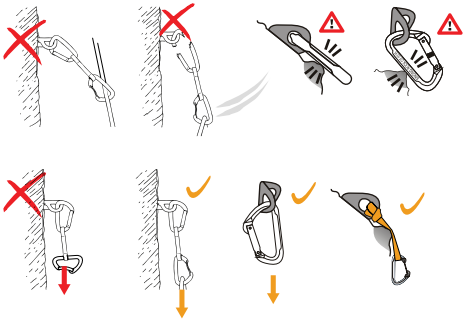
Prawidłowy przebieg liny w karabinku

Niewłaściwe wpinanie ekspresów w punkty przelotowe i ich możliwe konsekwencje !

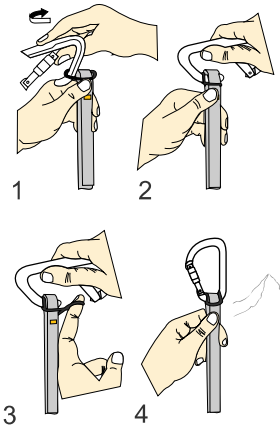




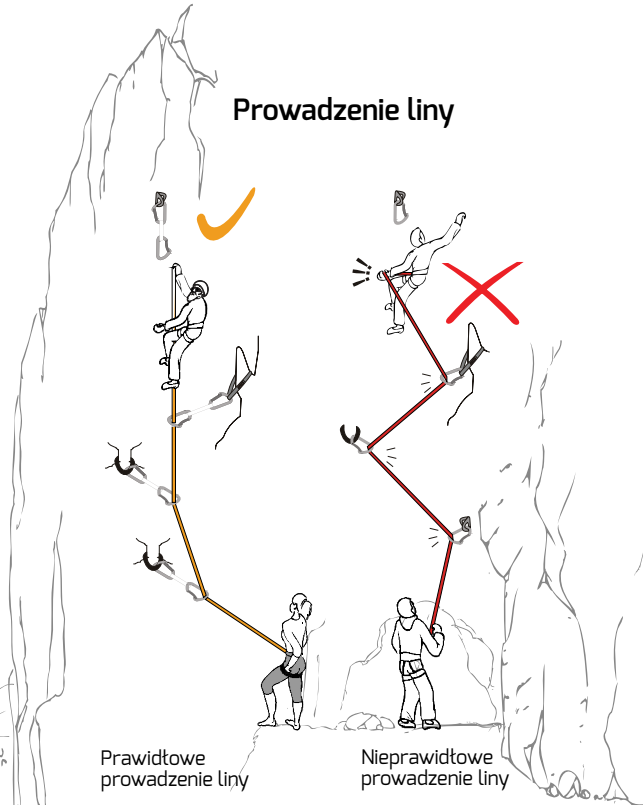
Niebezpieczeństwo wypięcia się liny z karabinka przy niewłaściwym prowadzeniu liny !



Właściwy sposób na pozycjonowanie karabinka w ekspresie. Zapobiega niekontrolowanemu obracaniu się karabinkaw poprzek osi. UWAGA na właściwe wpięcie karabinka w taśmę !



Prowadzenie liny



Prawidłowe prowadzenie liny

Nieprawidłowe prowadzenie liny