

HANGBOARD

KOLLAGENTRAINING

Dieses Protokoll baut auf den Arbeiten von Keith Baar & Emil Abrahamsson auf und orientiert sich am bestehendem No-Hang-Modell von Abrahamsson. Nach Umfangreicher Recherche und Selbsttests habe ich das Protokoll von Emil etwas abgewandelt.



Ziel: Verbesserung der Widerstandsfähigkeit von Bändern & Sehnen → Podcastfolge: 114

9 Sets / 22 Wiederholungen Belastung mit 25 - 35 % vom MVC (Von der maximalen Kraft) Keine Gewichtszunahme. Orientiere dich an den 25 - 35 % vom MVC. Höhere Belastungen bei dem gleichen Volumen führen schnell zu Überlastungserscheinungen.		Leistengröße 20 mm. 2x am Tag → mind. 6 Stunden Pause dazwischen Achte darauf, dich vorher nicht aufzuwärmen, da ein Kollagentraining sich auf ca. 11 min. beschränken sollte. Die Belastung ist so niedrig gewählt, das eine Erwärmung auch nicht nötig ist. Sollten 25 % Belastung vom MVC für deine Finger ohne Erwärmung unangenehm sein, dann wähle eine geringere Last.	
Set 1	4 Finger half crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	3 Wiederholungen
Set 2	4 Finger open crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	3 Wiederholungen
Set 3	3 Finger half crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	3 Wiederholungen
Set 4	3 Finger open crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	3 Wiederholungen
Set 5	Mittel- & Ringfinger open crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	2 Wiederholungen
Set 6	Mittel- & Zeigefinger open crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	2 Wiederholungen
Set 7	Mittel- & Ringfinger half crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	2 Wiederholungen
Set 8	Mittel- & Zeigefinger half crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	2 Wiederholungen
Set 9	Mittelfinger open crimp	Belastungszeit: 10 Sek. Pause: 20 Sek.	2 Wiederholungen