

Eva López. Entrenamiento Personal en Escalada Deportiva

14 junio 2010

Cómo fabricar tu propio Regletómetro para entrenar la Fuerza de Dedos en Escalada

Tweet

En esta entrada vamos a hablar de una herramienta que desarrollamos Dafnis Fernández y yo en 2004 con motivo del **trabajo de investigación** para obtención del DEA en Doctorado en Rendimiento Deportivo: El Regletómetro.



Dada su **utilidad y las mejoras positivas que obtuvimos sobre la fuerza y la resistencia de dedos** en tal estudio, lo hemos seguido desarrollando y utilizando estos últimos años en nuestros entrenamientos tanto yo, como la gente a quien entreno.

Hace unos meses, y **con motivo de mi Tesis Doctoral***, lo mejoramos para utilizarlo de nuevo como instrumento de medida y de entrenamiento en el trabajo experimental que finalizamos recientemente.

En este post vamos a explicar cómo fabricar uno tal y como nosotros lo hicimos por si os parece interesante como artilugio de entrenamiento, pero si se os ocurre alguna mejora, estaría bien que la compartieráis con nosotr@s: Esta es una "**herramienta de entrenamiento de código abierto**" ;-)



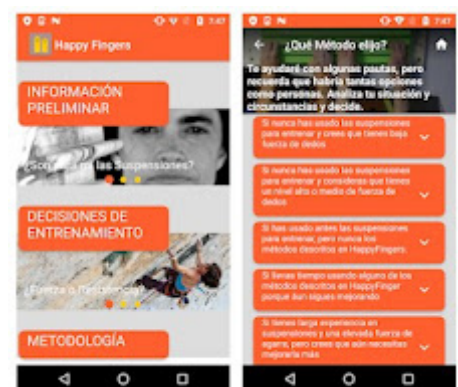
Párrafo añadido el 16-junio-2010. (Gracias Marcos por tu aportación)

Partes del Regletómetro

Próximo curso en Climbat X-Madrid



Happy Fingers app: Aprende a entrenar tus Dedos



Happy Fingers para iPhone



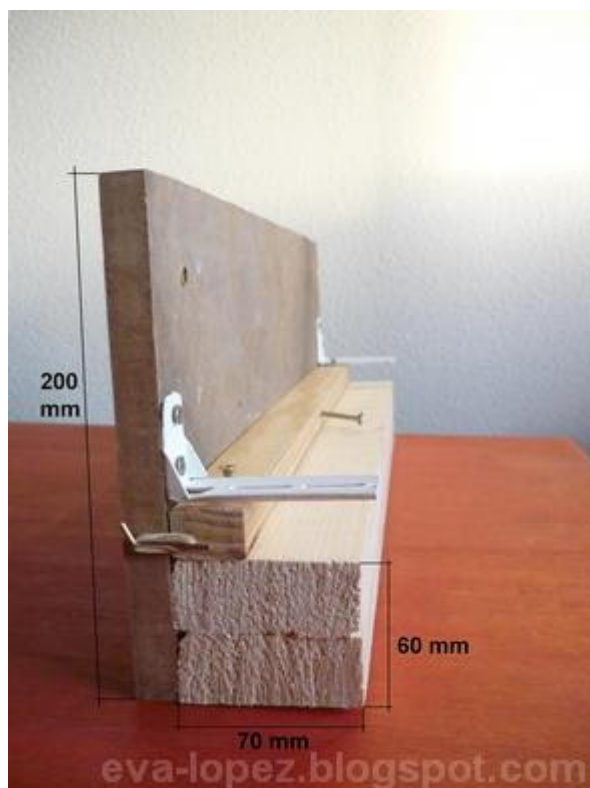
El regletómetro no es más que una regleta cuya profundidad se puede regular con mucha comodidad y rapidez, y con una precisión fiable.

El aparato en sí consta de tres elementos principales:

- un listón fijo
- un tope regulable en profundidad
- y una serie de separadores de diferentes grosores



El Listón fijo



El listón fijo tiene unas **medidas de 500x60x70 mm** (ancho x alto x fondo), y va atornillado a una **tabla de 500x200 mm** que es la que nos permite fijarlo a la pared.

En la práctica los agarres que fabricamos nosotros no superaron los 24 mm de profundidad, pero necesitamos un listón de 70 mm de

Happy Fingers para Android



Encarga tu tabla inteligente Climbro: usa el cupón EVALOPEZ para un 10% descuento



Busca en este blog

Páginas

- ◆ [Página principal](#)
- ◆ [Próximo Curso de Metodología y Planificación en Escalada Deportiva en Climbat X-Madrid, noviembre 2021](#)
- ◆ [CURSOS Y MASTER CLASSES](#)
- ◆ [ASESORAMIENTO ONLINE](#)
- ◆ [ASESORAMIENTO Y SESIONES INDIVIDUALES Y A GRUPOS](#)
- ◆ [LIBROS Y RECURSOS RECOMENDADOS](#)
- ◆ [COMPRA ONLINE TU GUÍA DE ENTRENAMIENTO DE SUSPENSIONES EN FORMATO PÓSTER](#)
- ◆ [Política de Privacidad](#)



English blog

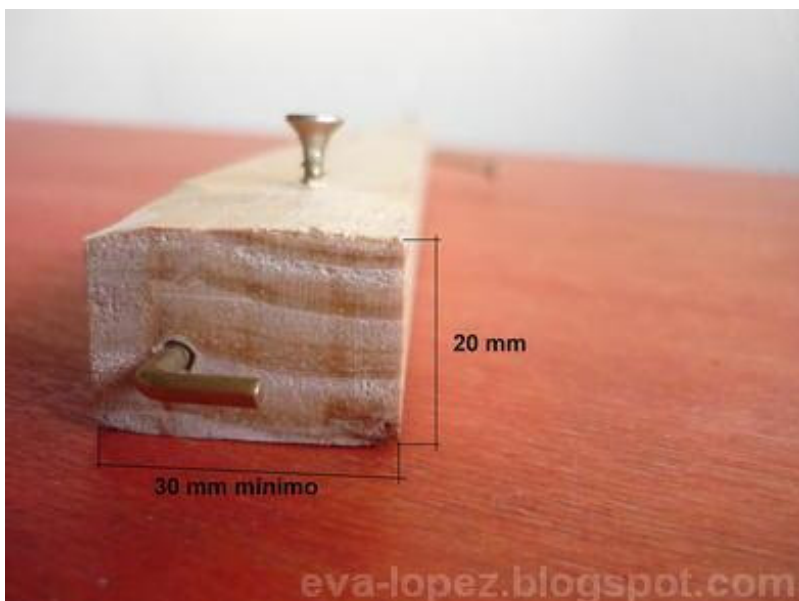
Tablas de Entrenamiento



En cuanto al **material**, como veis nosotros utilizamos madera de abeto, pero como propone **Marcos**, es más recomendable la de **haya**, que es más resistente.



En la figura inferior mostramos el tope regulable. Del mismo sólo decir que conviene que tenga **más profundidad que altura**, ya que así tenderá menos a inclinarse cuando lo toquemos con las puntas de los dedos. Con unas gomas hacemos que quede siempre en su posición más retrasada; también podrían utilizarse muelles e incluso contrapesos para mantenerlo en su sitio.



ventas@surfacesforclimbing.com



COLABORA CON NOSOTROS



CIENCIA EN ESCALADA.
Be Chipper y Ayúdanos!

Los Separadores

Constan de un listón de madera y un tornillo en cada extremo y sirve para colocarlo detrás del tope regulable para conseguir la medida de regleta deseada.

Habrás **un separador para cada medida de regleta que necesitemos**, aunque se podrían poner dos parejas de tornillos en el listón, cada una para una medida diferente.

En ocasiones son necesarios distintos grosores de listón y distintas longitudes de tornillo para lograr cada una de las profundidades de regleta. En lugar bien visible estará escrita la medida de regleta que les corresponde.



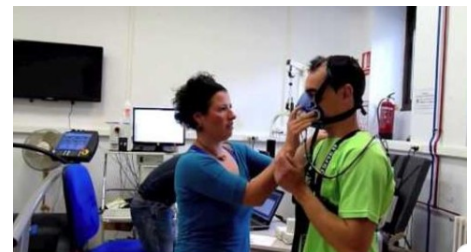
Medición de cada separador

La forma de medir cada separador es bastante laboriosa si buscamos una precisión fiable.

Con un **calibre tomamos la profundidad de la regleta a la altura de cada tornillo**,



PRÓXIMAS PUBLICACIONES EN ESCALADA. ¿Colaboras?



GOFUNDME.COM

Haz clic aquí para apoyar la campaña Ayuda a la Investigación en la Escalada organizada por Equipo C-HIPPER

En el proyecto C-HIPPER 2.0 realizado en marzo 2019 medimos factores de rendimiento fisiológicos y psicológicos ¡Pronto sabremos como entrenar mejor!

Ayúdame a seguir dedicándome al Blog

Regálándome un libro o apoyándome económicamente

[Donar](#)

Gracias!

PATROCINADORES

SIN PATROCINADORES

Si te interesa que pruebe tu producto o Que vista tu ropa en mi próxima conferencia o curso, contáctame en: evalopezblog@gmail.com

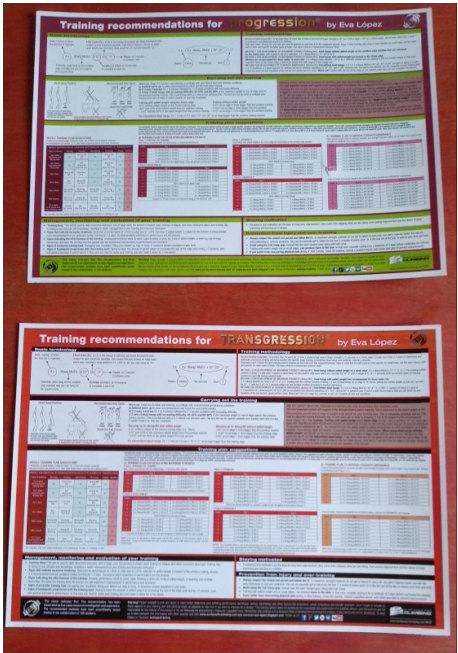
Guía para Suspensiones: Cómprala online



que **ajustaremos con el destornillador**;...



...e iremos repitiendo la medida y el ajuste las veces que sea necesario hasta llegar al nivel de precisión que nos satisfaga.



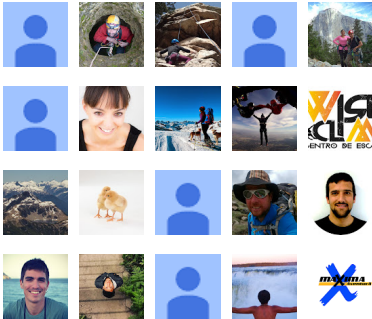
Click en imagen para más info

Suscríbete al Blog:

- Entradas
- Comentarios

Seguidores

Follower (434) [Weiter](#)



Folgen

Únete!





Por último, cubrir el tornillo con **cola** ayudará a fijarlo.



La fabricación de un regletómetro es un proceso relativamente laborioso, sobre todo si queremos muchos separadores; en las **medidas más pequeñas** pueden hacerse a intervalos de 1-2 mm, y en las **mayores** de 2-4 mm según las que necesitemos; nosotros, dependiendo del destino de cada unidad (nivel del grupo de sujetos que lo iban a utilizar en el estudio experimental), hicimos separadores para 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22 y 24 mm.

Actualmente, existen regletómetros, además de en el plafón de Toledo, en otros locales de entrenamiento:

- Búlderking, Espacio Acción, y Salamandra de Madrid
- Asociación Vía Libre, en Alcorcón (Madrid)

Archivo por temas

Análisis de la Escalada (6)
Ansiedad competitiva (7) **Apps para Entrenar** (3) **Artilugios de Entrenamiento** (2) **Bibliografía** (2)
Bloqueos (5) **Calentamiento** (1) **Charlas online 2020** (1) **Consultorio** (4)
Continuidad (10) **Control de la carga** (4) **Cursos de Entrenamiento** (5) **Ejercicios** (11) **Encuestas** (2)
Entrenamiento de Fuerza (7) **Equipamiento** (4) **Escalada Femenina** (1) **Especificidad** (5) **Establecimiento de objetivos** (2) **Estrategias de Afrontamiento** (4) **Evaluación** (1)
Factores de rendimiento (14) **Fatiga** (3) **Fisiología de la Escalada** (3)
Fuerza de dedos (28) **fuerza de tracción** (6) **Investigación** (4) **Lesiones por sobrecarga** (6) **Medios de Recuperación** (2) **Métodos de entrenamiento** (17) **Miedo a caer** (1) **Motivación** (1) **Planificación** (10) **Pregunta del mes** (1) **Psicología deportiva** (8) **Recuperación de lesiones** (7) **Reflexión** (14) **Rendimiento Deportivo** (4) **Resistencia de dedos** (3) **Revisión** (3) **Roca vs. Resina** (6) **Suspensiones Intermitentes** (7) **Suspensiones Máximas** (4) **Suspensiones Submáximas** (2) **Tablas de Entrenamiento por Eva López y S4C** (11) **Técnica y Táctica** (7) **Tendinopatías** (4) **Tipos de agarre** (2) **Vídeos** (2)

Entradas populares



- Rocódromo de Moralarzal (Madrid)
- Plafón de Alcalá de Henares (Madrid)

Acabado

Como último detalle de acabado conviene **suavizar el canto** de la regleta, lijarlo poco a poco hasta alcanzar un compromiso entre filo y respeto a la piel. Hay que tener en cuenta que si vamos a utilizar asiduamente la **gama de agarres más pequeña tenemos que dejar el canto más afilado**; debemos asumir que por debajo de 8 mm las yemas van a sufrir, y que si nos pasamos de pulir nos quedaremos literalmente con una regleta caída realmente difícil de agarrar.



Ventajas e inconvenientes

Algunos de sus **inconvenientes** son:

- **no** se pueden utilizar **simultáneamente** distintas medidas de regleta
- sólo hay **una inclinación posible** de la superficie de agarre: horizontal; no obstante, se podrían lograr cantos caídos o positivos con un poco más de bricolaje
- los separadores, al ser piezas sueltas, **es fácil que acaben deteriorándose** o perdiéndose tarde o temprano; pero pueden sustituirse por un par de tornillos como los de la imagen y un calibre para ajustarlos a la regleta deseada, aunque el cambio de profundidad será más tedioso y menos preciso

Ejercicios de Pesas Específicos para Escalada

english version A la hora de seleccionar los ejercicios de fuerza a realizar en el gimnasio, debemos elegir aquellos que creen un estímulo...



Lesiones por sobrecarga en escalada (II): Las Tendinopatías y el dolor como guía

Como decíamos en el anterior post ,vamos a intentar dar alguna información a lo largo de esta serie de posts, con el fin sugerir algunas re...



Recuperación de una Lesión por Sobrecarga: Estudio de Factores

Una vez que hemos sido diagnosticados de una tendinopatía, según la gravedad y la zona afectada, seguramente nuestro médico o fisio nos...



Métodos de Entrenamiento de Dominadas

Si uno de tus objetivos de entrenamiento es mejorar la fuerza de tracción y además ya has elegido hacerlo a través del ejercicio de dominada...



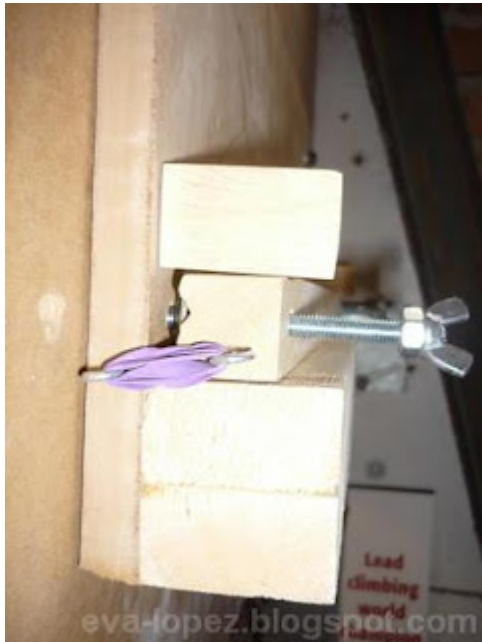
Guía de Entrenamiento de Suspensiones (III). Pautas de Planificación para SuspMax, Suspint y SuspSub y Ejemplos de Planning para SuspMax

English version . Entradas previas: I. Estudio de la situación actual. Evaluación inicial . Este tema se trató en la entrada 1 de es...

Archivo por fechas

junio (2) ▼

Copyright © Eva López



Algunas de sus **ventajas** son:

- es posible, pero trabajoso, **reemplazar** la superficie de agarre cuando se deteriora con el uso
- es **rápido y sencillo cambiar** un separador por otro
- **conocer la medida exacta de la regleta que usamos en cada momento permite la evaluación y el control en nuestro entrenamiento**, recursos clave para nuestra planificación
- tiene el **potencial de ser un recurso muy válido** si elegimos un método y una progresión adecuada para nuestro nivel y experiencia, como hemos comprobado en nuestro estudio.

De todos modos, si os parece una herramienta interesante y os animáis a fabricarla y utilizarla, es conveniente que tengáis claras una serie de pautas para que podáis sacarle el mejor provecho, pero eso será tema para otro post...

** ¡Muchísimas gracias a todos mis pupilos y cobayas desde aquí! Ya sabéis que somos un equipo.*

La Tesis la hacemos entre tod@s.

Ya os contaré ;-)

HERRAMIENTA CON LICENCIA CREATIVE-COMMONS

El Regletómetro es una herramienta de "**Código Abierto**" (Open Source) creada para compartir y mejorar entre todos, pero sin intereses comerciales ni la original, ni las sucesivas versiones que surjan.

Los que os hayáis construido uno, ¿Me podríais enviar una foto? Estoy haciendo la "**Galería del Regletómetro**". Gracias!



Regletómetro by **Eva López y Dafnis Fernández** is licensed under a **Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License**.

Based on a work at eva-lopez.blogspot.com.

Si eres tan amable, al mencionar los contenidos de este blog, cítame como fuente y autora y utiliza la dirección web o URL de cada título para el link.

Si tengo el privilegio de servirte como bibliografía, utiliza el siguiente modelo (**Estivill y Urbano, 1997**):

López, Eva. Título del post (*en cursiva*), sitio web "Eva López. Entrenamiento Personal en Escalada Deportiva" [on-line]. Entrada del (Fecha de publicación del post), fecha de consulta. Disponible en: (dirección web o URL del post).

Mi otro blog:

Mini-posts: pequeños extractos de ciencia



La intensidad y el entrenamiento de fuerza

La intensidad es, probablemente, la

variable más importante del entrenamiento de fuerza. La progresión en los resultados depende del incremento de la inte...

Hace 12 años

Links

- ◆ **Anatomía Funcional**
- ◆ **Andrea Cartas**
- ◆ **Climbermania**
- ◆ **Climbing Injuries**
- ◆ **Daila Ojeda**
- ◆ **Dani Andrada**
- ◆ **Espacio Acción**
- ◆ **Exercise Prescription**
- ◆ **Healthday**
- ◆ **Helena Aleman**
- ◆ **JM Climbing Surfaces**
- ◆ **Kinescalade**
- ◆ **Lesiones de Escalada**
- ◆ **Medscape**
- ◆ **Never Stop Scaring**
- ◆ **Psicología Positiva**
- ◆ **PubMed**
- ◆ **Sobre entrenamiento**
- ◆ **Sports medicine articles**
- ◆ **Sportscience**
- ◆ **Sportsmedicine.com**
- ◆ **The Science of Climbing**
- ◆ **Tufa-tufa**

NOTA: Si eres tan amable, al mencionar o utilizar los contenidos de este blog, cita fuente y autora y utiliza la dirección web o URL de cada título para el link. Gracias

Posted by Eva López



Labels: **Artilugios de Entrenamiento, Fuerza de dedos**



Este obra está bajo una **licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial 3.0 España**.

14 COMENTARIOS:



Diego 14 de junio de 2010, 8:47

Muy interesante Eva, como siempre ;-)

Precisamente estos días andaba investigando sobre este asunto, porque para casa y a pesar de sólo trabajar en una medida única de regleta, me viene mejor que un minicampus que me fabriqué, por espacio y demás.

Gracias !!!

Responder



ana sanz 14 de junio de 2010, 13:48

Gracias siempre por tu generosidad, Eva...

Responder

Anónimo 14 de junio de 2010, 17:55

hola Eva, gracias por crear este blog, lo he seguido desde hace varios meses, y ya estaba preocupado de que no escribías nada, tenía mas de 5 años que había dejado la escalada y ahora llevo unos 3 meses escalando de nuevo, tus comentarios me han ayudado mucho a saber por donde iniciar de nuevo, gracias por todo y no te pierdas tanto tiempo

Responder



Eva López 14 de junio de 2010, 18:02

Jajaja, gracias por tu fidelidad, Anónimo...pero ya me gustaría a mí poder actualizar con más frecuencia el blog.

Lo que ocurre es que ahora ando muy ocupada entre mi tesis doctoral, la preparación de un curso de entrenamiento que impartiré en Madrid en octubre, mi trabajo como entrenadora, y mis escaladas y entrenamientos...ufff

Así que lo siento, pero por ahora y en unos meses...me va a ser difícil publicar con más frecuencia, aunque no dudes de que seguiré haciéndolo y atendiendoos en cuanto pueda ;-)

Responder

Anónimo 14 de junio de 2010, 19:31

Curro. A mi me encanta la idea, aunque da un poco de miedo, aunque para miedo la foto 9, que parece que vas a destruir el regletometro jeje, bromas a parte, eres una crack, Yo voy a hacer uno, pero como soy un poco flojo me quedo con el b, (lo de las tablas en el roko no durarían mucho) he incluso voy a sustituir el tornillo por un par de gatos de carpintero, fite si soy flojo, eso si le voy ha añadir 2 metro, para que sea exacto. Entonces mi pregunta es el tamaño de regletas lo usas en el entrenamiento a medida que vas mejorando no? No usas mas de dos o tres tamaños por sesión no? En fin no hace falta que contestes, esto es to una excusa, para decirte que me encanta tu blog.

Gracias Eva.

Responder

**pavipez 15 de junio de 2010, 1:53**

Regletómetro rules!

Responder

**marcos 15 de junio de 2010, 13:18**

Hola! muy buena idea. Desde mi experiencia como carpintero desearia añadir una mejora. El liston que va a hacer las veces de regleta, en vez de ser de abeto, como el de la imagen, que sea de haya, que es una de las maderas mas duras que hay. Tardará muchisimo mas en desgastarse. Gracias Eva por el blog.

Responder

**Eva López 15 de junio de 2010, 23:53**

Anónimo:

La persona que sale en la foto 9 no soy yo, jajaja, es Dafnis...aunque no me importaría tener esos antebrazos, jajaja

En cuanto a lo que me preguntas, efectivamente, en el método de suspensiones sin lastre en regleta lo más pequeña que aguantas, vas disminuyendo o aumentando el tamaño de la regleta durante las series, días y semanas a medida que vas mejorando, o cansándote, etc. De ese modo siempre trabajas a la intensidad deseada a la vez que te vas motivando con las mejoras que refleja la regleta que cada día necesitas.

Este método lo puedes revisar en el link que tienes al principio del post a la entrada en la que hablo de los métodos de entrenamiento de dedos.

Pero de todas maneras, espera al siguiente post en el que os

intentaré dar unas pautas e ideas para manejar el regletómetro

Y gracias por tu felicitación, se agradece

Responder



Eva López 15 de junio de 2010, 23:54

Pavipez:

Paciencia, paciencia...en el siguiente post...

Aunque hay bastante info en el post al que te envía el link del principio de esta entrada

Un abrazo!

Responder



Eva López 15 de junio de 2010, 23:57

Marcos:

Gracias por tu sugerencia!

Lo tendremos en cuenta

Asimismo, si hay alguna persona más a la que se os ocurra alguna mejora, se admiten propuestas.

Esto es una herramienta de entrenamiento de "código abierto", jajaja

Seguro que entre todos podemos mejorarla ;-)

Responder



BRODER 16 de junio de 2010, 18:48

gracias

Responder



bart 16 de junio de 2010, 18:49

gracias Eva y Dafnis por el tan esperado post.

open source + social web with motivated climbers = improved regletometro :)

estoy con Pavi, regletometro rules y la version actual es una herramienta genial.

a ver si tengo tiempo de hacer uno con una pieza única regulable en vez de tener muchas medidas. Envío más información si me sale bien.

un saludo,
J

Responder



Eva López 16 de junio de 2010, 18:59

Broder:

Gracias a ti por prestarte a la Ciencia, jeje

Bart:

Genial que te animes! Pues ya sabes, si te sale bien, - y aunque no sea así...ya sabemos que lo mejor es enemigo de lo bueno- no olvides mandarme fotos, igual que tod@s aquell@s que os animéis.

Y así podemos hacer la "galería del regletómetro", jaja

Responder




Carles 16 de junio de 2010, 22:27

Quizás os debamos una porción de los éxitos de este año a ti y a Dafnis.

Gracias a los dos.

Responder

Introduce tu comentario...

 Comentar como:

gerolf.ziegenha ▼

Cerrar sesión

Publicar

Vista previa

☐ Avisarme

**DADO QUE MI TIEMPO ES LIMITADO, SÓLO CONTESTARÉ
LOS COMENTARIOS QUE SE AJUSTEN A LAS SIGUIENTES
NORMAS:**

- Tengan relación con la entrada a la pertenece.
- Pida información que no esté contenida en la propia entrada (relee atentamente para asegurarte)
- No hayan sido contestados antes en este blog (usa la casilla de búsqueda)
- No sean consultas personales sobre tu entrenamiento, molestias, lesiones, etc. (ej.: me duele X., qué lesión tengo, qué tratamiento hacer, qué opinas de .X entrenamiento, qué te parece si hago X,). Para ello, tal vez te interese mi servicio de asesoramiento online (pestaña superior).

Por último, para facilitar la lectura del blog, por favor, plantea sólo una pregunta/tema por comentario, y que sea lo más concreta y escueta posible.

NOTA: Por favor, no utilizéis este lugar como medio de publicidad. No dejéis links a vuestros sitios webs, o a páginas de venta de productos, etc., en los comentarios.

Gracias por vuestra comprensión

Entrada más reciente

Inicio

Entrada antigua

Suscribirse a: **Enviar comentarios (Atom)**



ADVERTENCIA: Parte de la información contenida en este Blog está destinada a la divulgación de aspectos relacionados con las Ciencias del Deporte aplicadas a la Escalada Deportiva, y no intenta reemplazar la supervisión y el consejo de un profesional cualificado. Cualquier aplicación o uso que haga el lector de dicha información, será única y exclusivamente responsabilidad suya. Los datos que se exponen en este blog han sido contrastados con fuentes de confianza, sin embargo, debido a la posibilidad de que existan errores, o se produzcan cambios en la Ciencia, la autora no puede garantizar que la información contenida en el mismo sea exacta y completa en todos los aspectos. Por ello, se recomienda a los lectores que contrasten dicha información con otras fuentes.