YY VERTICAL

Smart Products for Vertical Sports

SMART GUIDE

THE SMART GUIDE FOR CLIMBERS

WARM UP | TRAIN | RECOVER

WARM UP

TRAIN

CLIMB

RECOVER

CLIMBING WORLD

热身

训练

攀爬

恢复

攀岩生活



YY VERTICAL

Smart
Products
for Vertical
Sports

YY Vertical 是源自法国的攀岩品牌，创立于 2014 年，秉持清晰的品牌愿景：

提供
科学巧思方案，
助你更从容地
享受攀岩。

何为巧思？

我们的产品经过缜密构思、精心设计，由康复师、教练、运动员等专家共同参与研发，保障产品实用有效、使用合理。

何为享受攀岩？

兼顾舒适、乐趣与进步，不带负担，全身心感受攀岩。

时至今日，YY Vertical 陪伴攀岩者走完攀岩全旅程，
拥有**五大产品系列**，每一系列都为攀岩的关键阶段量身打造：

WARM UP | TRAIN | CLIMB | RECOVER | CLIMBING WORLD

小红书号：27765555322

HELLO

这份指南旨在助力你的攀岩练习，
书中收录经过验证的热身、训练与恢复方法。
专为帮助你的攀岩进步而生，
是伴你充满信心地攀登新高度的得力伙伴。

我们强烈建议将本指南放在攀岩包内，
方便你在每次攀岩或训练前后随时查阅。
祝你使用愉快！



小红书号：27765555322

专家团队 6

热身 8

关节 10
肌肉 18

训练 26

力量 28
核心力量强化 35
灵活性 36

恢复 38

专家团队

物理治疗师、教练、运动员

携手各领域专业人士，为攀岩爱好者打造更完善的专业支持方案。

物理治疗师



Julien REMILLIEUX
攀岩爱好者
专攻攀岩领域的知名物理治疗师



Aurélie DUTERTRE
曾任法国国家攀岩队物理治疗师
任职 10 年，著有《攀岩创伤与损伤》



Renaud MAETZ
越野跑运动员
专攻越野跑方向的物理治疗师

教练



Kevin ARC
竞技攀岩领域知名大咖
Sean McColl 和Naïlé Meignan的私人教练
著有《攀岩训练》。



Fred VIONNET
攀岩教练
专攻运动激励与产品测试方向

PC Training
由 3 名攀岩教练组成的团队
专注于私教训练与实地研究

La Fabrique Verticale
团队由职业攀岩运动员Laurence Guyon，以及运动生理学博士、副教授Olivier Broussouloux组成

运动员



Manon HILY
2023 年法国难度攀岩冠军
2024 年法国难度攀岩冠军
2022 年欧洲难度攀岩铜牌
2023 年世界难度攀岩铜牌



Pierre LE CERF
2015 年法国难度攀岩冠军
2018 年法国抱石攀岩冠军



Théo RAVANELLO
2017 年法国青年组难度攀岩冠军

他们帮助我们：

- 依托专业知识与一线实地反馈，精心研发产品。
- 通过专业建议、定制训练动作与配套内容，让用户能够正确使用产品。

小红书号：27768955322

由他们助力我们编撰这份指南



Julien Remillieux
物理治疗师

Julien Remillieux 是专攻自行车与攀岩方向的运动物理治疗师，在社交媒体拥有大量粉丝（账号 @climbexercises_kinechambery），本身也是一名攀岩爱好者（野外攀岩难度 8a/5.13b）。
他长期为尚贝里攀岩俱乐部以及迪卡侬 AG2R 拉蒙迪亚勒自行车队的运动员提供服务。



Kevin Arc
攀岩教练

Kevin Arc 为前职业攀岩运动员，难度攀岩最高水平 9a+/5.15a，抱石最高难度 8C/V15，曾多次参加难度与抱石世界杯赛事。
拥有超过 15 年的教练经验，培养出 Mejdi Schalck、Naïlé Meignan、Clotilde Pfister 等知名选手。著有《攀岩训练》一书，被众多岩友奉为攀岩训练动作的经典宝典。



Aurélie Dutertre
整骨医师 — 物理治疗师

Aurélie Dutertre 是整骨物理治疗师，曾为法国国家攀岩队服务近十年。近期她撰写了《攀岩损伤与创伤：预防与治疗》，帮助各级别攀岩者预防和处理攀岩常见运动损伤。



Nolwenn Arc
营养师，职业运动员

自 2016 年起入选法国国家攀岩队，2017、2022 两届法国难度攀岩冠军，精英攀岩选手，曾参加 2018 年布宜诺斯艾利斯青年奥运会。
Nolwenn Arc 同时也是一名职业营养师，在法国全境提供线下及远程营养咨询服务。



Renaud Maetz
物理治疗师

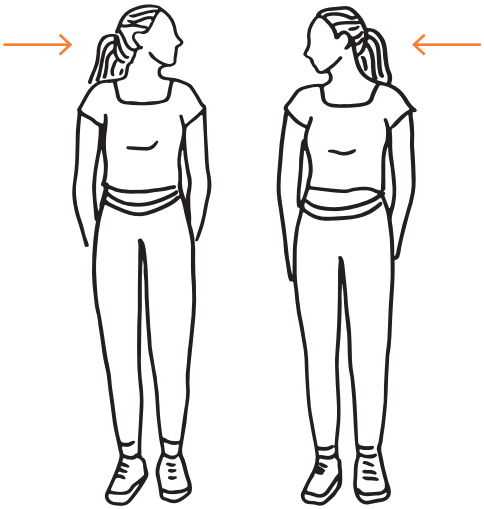
Renaud Maetz 专攻运动创伤学，执业于尚贝里 KS2P 诊所（获 La Clinique du Coureur 认证）。
同时在巴黎 IFMK 圣米歇尔学院担任运动创伤学讲师。

WARM UP


WARM UP
TRAIN
CLIMB
RECOVER
CLIMBING WORLD

热身

关节
颈椎

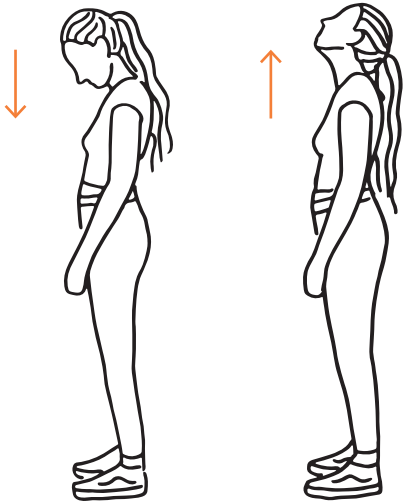


动作 1
左右转头

活动颈椎，缓慢将头部从右转至左，再反向转回。

目光跟随头部转动方向，尽可能达到最大活动幅度。

重复： X5



动作 2
上下转头

同上个动作一样活动颈椎，这次缓慢将头部向前、向后俯仰，再反向回位。
依旧放缓动作，可睁眼或闭眼，全程保持深呼吸。

注：完成热身可追加侧屈动作，将耳朵缓慢靠向肩膀，左右交替。

重复： X5

小红书号：27768955322

热身阶段，请时刻感知身体感受。
若动作引发疼痛，请减小动作幅度或降低训练强度，
按需调整训练内容；
如疼痛持续，请及时就医咨询。

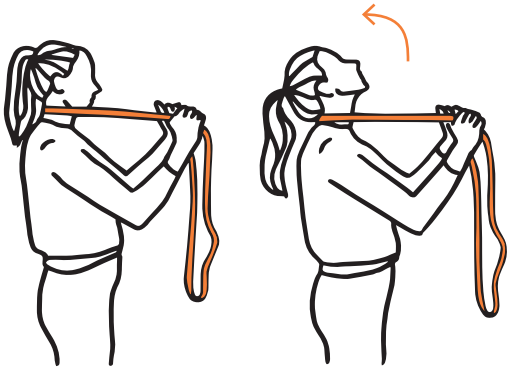
动作 3
弹力带辅助头后仰

本动作非常适合仰头有不适感，且需要给攀岩搭档做保护的人群。（这类场景也可以使用**保护眼镜**作为替代方案。）

将弹力带置于颈后，施加轻微拉力，借助弹力带的支撑，缓慢完成头部后仰。

注：该动作优先选黄色或橙色弹力带，宽度适中为宜。

重复: X5



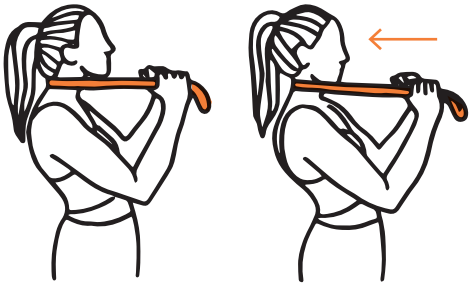
动作 4
颈椎后缩

这个动作能进一步活动颈椎关节。

将弹力带置于头后方，对抗弹力带拉力，缓慢做前后方向的动作。

全程视线保持水平，动作效果如同做出“双下巴”。

重复: X5

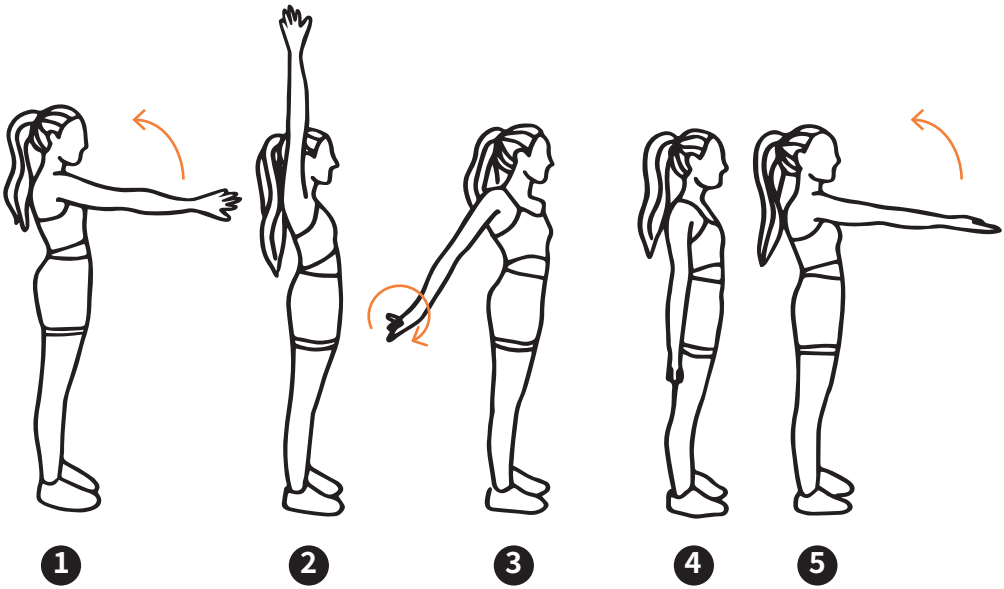


THESE WARM-UP EXERCISES WERE DEVELOPED BY **JULIEN REMILLIEUX**
Find him on instagram:
@climbexercises_kinechambery



热身

关节
上肢



动作 5
肩部绕转

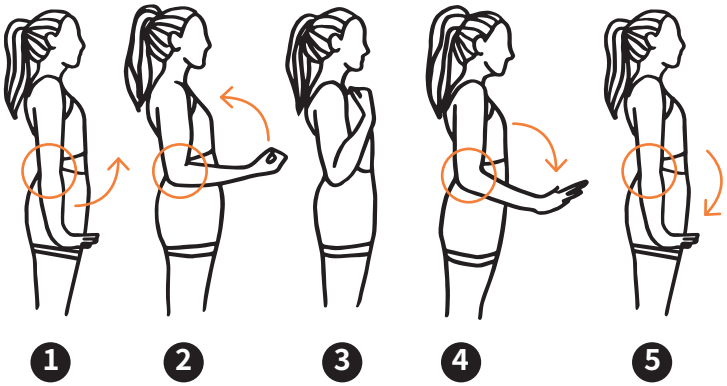
本动作可对肩关节进行全方位热身，同时启动肩袖肌群。

手臂向前平伸，拇指朝下；抬臂，当手臂转到身体后方时翻转掌心向上，最终回到身前，掌心朝上（图 5）。

再次做肩部旋转，手臂后移时改变掌心朝向，这次回到起始位置、拇指朝下。至此完成一整组循环。

重复： X10

小红书号：27768955322



动作 6
肘部+腕部

手臂贴紧身体开始，手腕上抬、掌心朝下，手指尽量伸直。

随后屈肘，同时将掌心转向自己，最终手腕与手指屈曲收拢。再反向完成整套动作。

动作需缓慢、可控，尽可能达到最大活动幅度。

重复： X10

动作 7
腕部

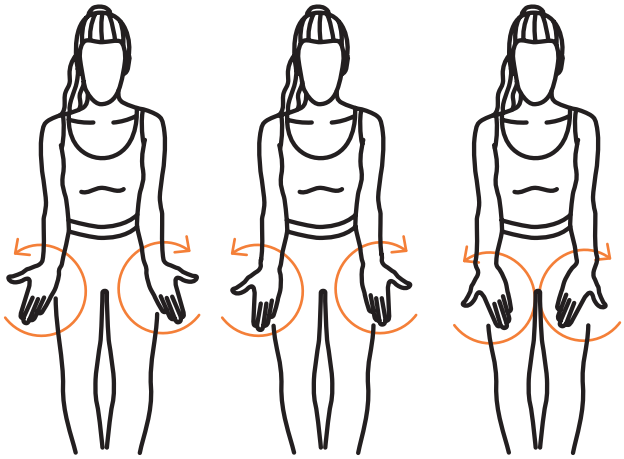
掌心朝上或朝下，转动手腕。

目的是主动激活腕部肌群，

正反两个方向依次练习。

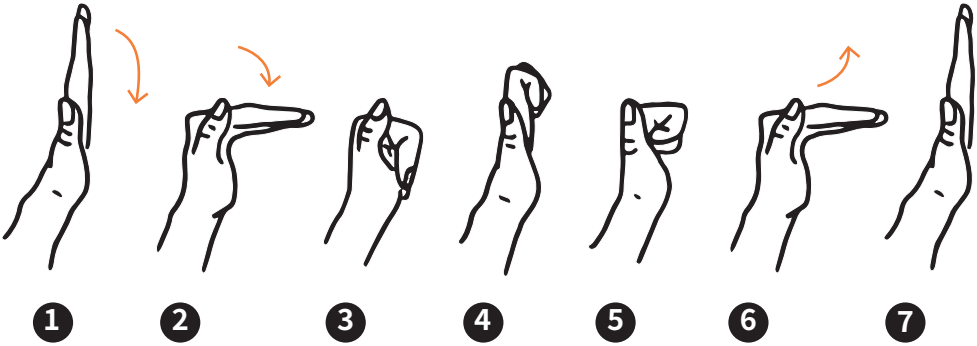
动作需缓慢、可控，尽可能达到最大活动幅度。

重复： X10



热身

关节
手指



动作 8
手指

该动作可完整活动手指，非常适合促进腱鞘内肌腱顺畅滑动！同样无需快速完成。最重要的是，在每个姿态下尽量达到最大活动幅度，以此提升训练效果！

重复： X15



TIP FROM
MANON HILY
PRO CLIMBER
FRENCH NATIONAL TEAM

如何判断手指是否已经充分激活？

“使用两个攀岩指环（或是外星人手指锻炼器）：
一个低强度款，一个高强度款。热身最开始先用低强度握力圈。
之后，再使用高强度指环。
如果你可以标准地完成使用动作，就代表你的手指已经准备好了！”



屈肌

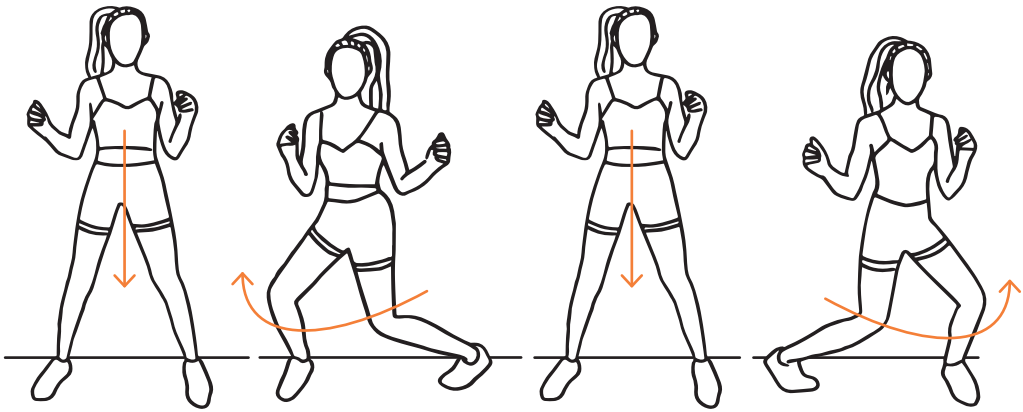


伸肌

热身

关节

髋部 + 膝关节



动作 9

髋部+膝部 - 站立动作

面向墙面站立，转动单侧脚，使膝盖向内倾斜，

试着将该膝盖向地面方向下压。

想要增加髋关节的旋转活动度，

上半身与肩膀不要跟着转动，反而要始终正对墙面！

起身，换另一侧重复动作。

重复: X10

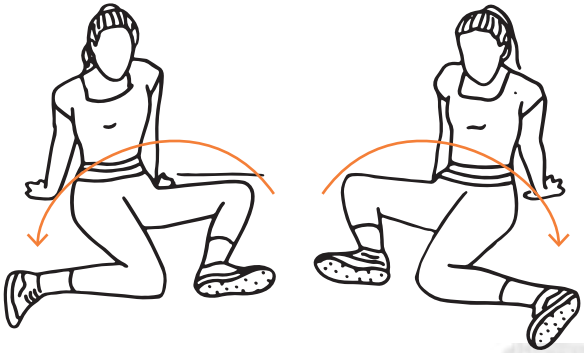
动作 10

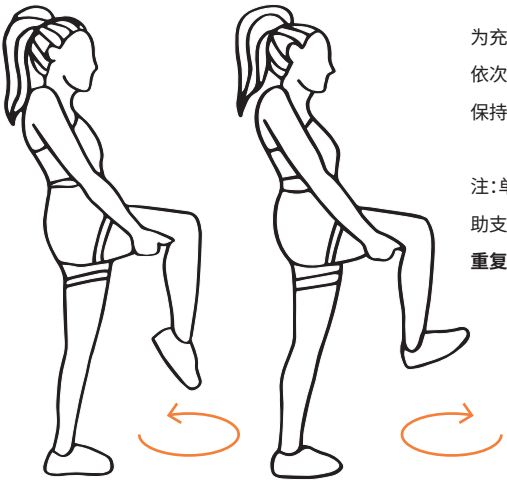
髋部 - 地上动作

坐于地面，髋、膝关节弯曲至 90°，左脚对齐右侧小腿（也可左右互换）。脚跟贴地固定，双膝向左右交替倾斜，完成髋关节旋转活动。

注：本动作也可仰卧完成！

重复 : X10





动作 11
膝部-踝部

为充分活动踝关节，以脚尖画圈，
依次向上、向左、向下、向右，再反向循环。
保持屈膝姿态，还可以活动股骨与胫骨之间的膝关节！

注：单脚站立难以顺畅完成动作时，可改为坐姿练习或借助支撑物。

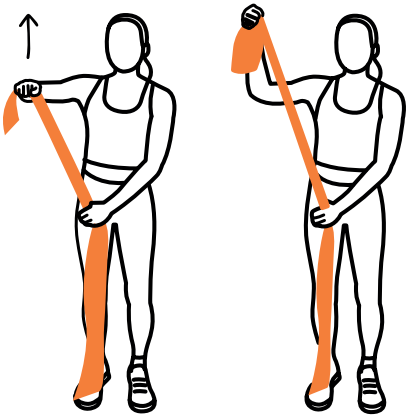
重复： X10

小红书号：27768955322



热身

肌肉
上肢



动作 12
肩袖肌群

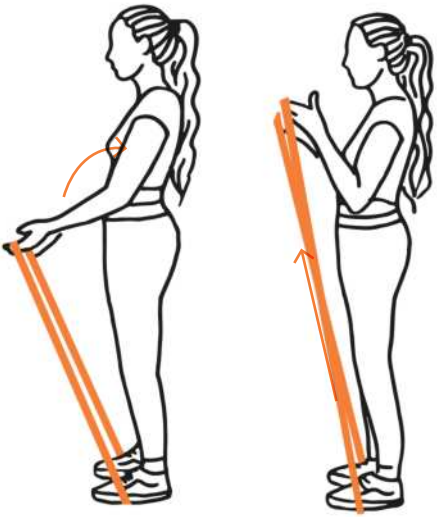
非常适合肩袖肌群热身的动作。

将弹力带踩在脚下，肘部抬至身体侧方、与肩同高；保持肘部不动，手臂尽可能向后旋转。

很适合作为肩部系列动作前的预备练习。

注：若弹力带阻力过大，不必踩在脚下，可改用另一只手握住弹力带。

重复： X15



动作 13
肱二头肌

借助弹力带，为基础屈肘动作增加阻力，可单手或双手练习。若该动作对你难度较低，可将肘部稍微置于骨盆前方！

注：如下图所示，共有 3 种握带姿势，可针对性刺激手臂与前臂不同肌群。

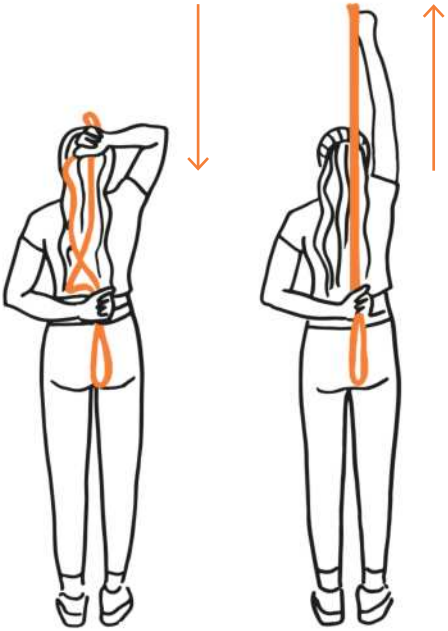
旋后位能够重点刺激肱二头肌。

重复： X15



旋后握法　　中立握法　　旋前握法

小红书号：27768955322



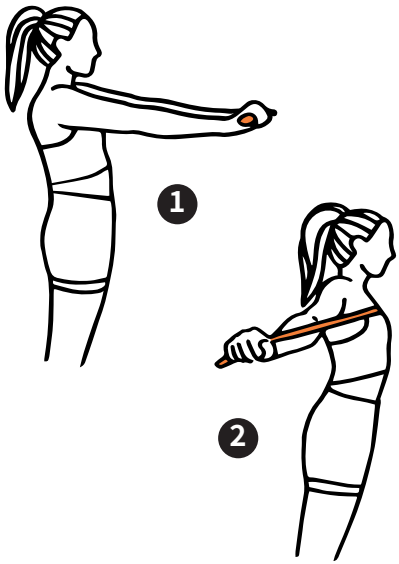
动作 14
肱三头肌

该动作可热身肱三头肌，同时提升肩关节活动度、挺拔躯干。

弹力带拉伸前，一只手置于后背下方（拇指朝上），另一只手从头后方起始（拇指朝下）。

身体尽力向上延展，尝试将弹力带向上抬离背部。

重复：X15



动作 15
扩胸激活

激活肩胛骨稳定肌群，同时打开胸廓。

双手举于身前与肩同高，双臂保持同一高度、肘部不弯曲，向两侧打开。持续后拉，直至弹力带触碰胸口。

注：和“肱二头肌”动作一样，可更换不同手部握姿，针对性激活肩部不同肌群。

重复：X15

肌肉
手指

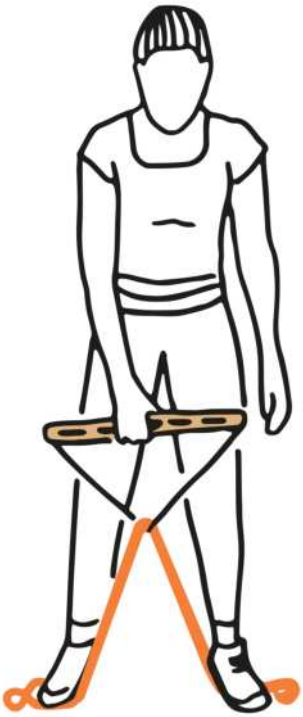
动作 16
便携式指力板 — 手指训练

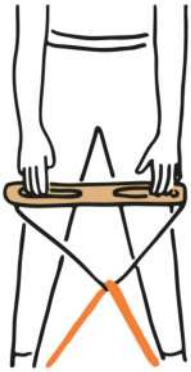
手指热身至关重要，能够降低受伤风险，尤其保护手指滑车与蚓状肌。

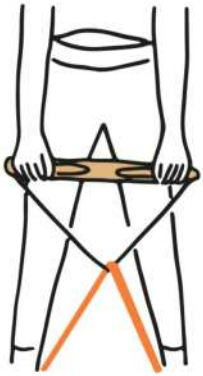
本动作将便携指力板连接弹力带，双脚固定弹力带，长度调整至一臂距离。

变换抓点深度与抓握方式，由易到难逐步增加拉力强度（开放手型、半抠点、全抠点、两指抓握等）

重复:每种握姿做 5 组，每组保持 5 秒







“野外攀岩的
理想热身方案!”

本训练动作也可使用
Rocky、Penta 或 **Triangle。**



小红书号：27768955322



热身

肌肉
手指

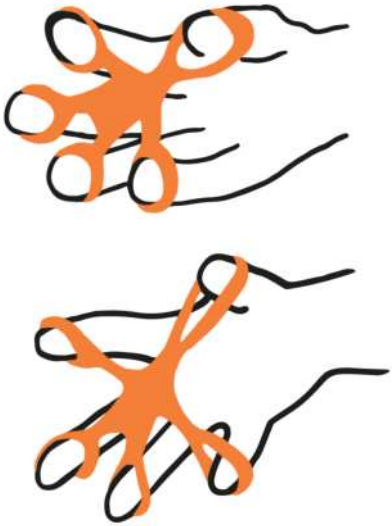


动作 17
握力圈 - 手指

这款握力圈，可用于手指热身，或是用于手指力量训练。
将其置于掌心，把手指卡入预设凹槽，随后用力按压。
握力圈越靠近指尖，动作就越接近全封闭握姿，
循序渐进地刺激、强化手指滑车。

注：握力圈有多种阻力规格。
低阻力款适合热身起步；高阻力款可用于热身收尾或力量强化，初期练习甚至可以用另一只手辅助发力。

重复： X10



动作 18
外星人 - 手指屈伸

专为手指热身与力量强化设计，重点训练手指伸展功能。
将手指放入 Alien 的孔洞内，注意把拇指放进独立的单独孔洞。随后缓慢伸展手指，可以依靠手指根部关节发力，也可以用中间关节完成动作。

注：全程务必控制好动作，禁止手指向后反向弯折。

重复： X10



热身

肌肉
下肢



动作 19
侧弓步

全面热身下肢，同时对内收肌施加拉力！

双脚分开，保持一侧腿伸直，重心落在另一条腿上并向下蹲。

尽可能下蹲到最大幅度后起身，左右交替练习。

该动作同样有助于提升脚部蹬踏发力能力。

重复： X10

小红书号：27768955322

前往官方店铺，
选购全部热身产品！



外星人



握力圈



热身蛋

热身弹力带





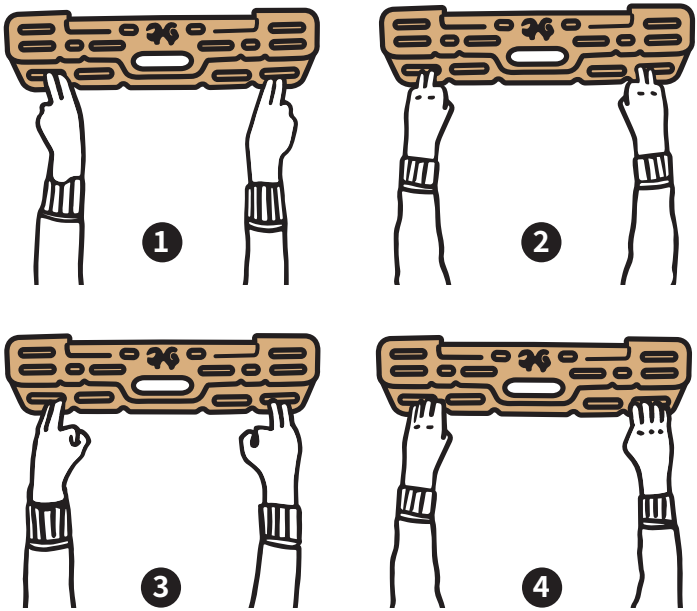
硅胶弹力带


TRAIN


WARM UP
TRAIN
CLIMB
RECOVER
CLIMBING WORLD

训练

力量



开放手型

动作 1
2×2 指力训练

2×2 是热身收尾、练习精细发力控制的理想动作。

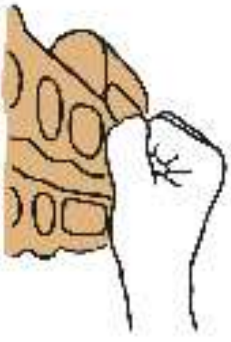
该动作建议双臂同步完成，双脚踩实地面，肩部保持稳定发力。
身体必须保持挺直，禁止使用半封闭点，尤其不能采用全封闭握姿
（见右页图示）。

动作步骤：
·在舒适抓点上采用两指抓握，施加极小拉力（约 5 公斤）。推荐先用食指 + 中指起步。
·全程保持拉力不松开，切换至中间双指组合（食指 + 无名指）
·再切换至最末双指（无名指 + 小指）
·之后反向顺序再做一遍。最后一轮往返可以用四指完成。

每组：完成 3 次往返循环
训练：共 3 组，组间休息 1 分 30 秒

小红书号：27768955322

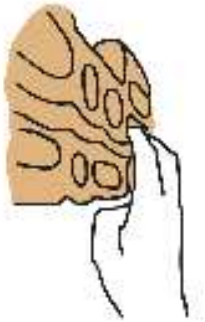
不同的抓握方式



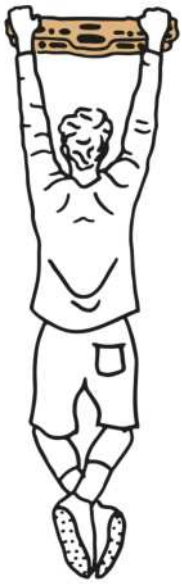
全封闭手型



半封闭手型



开放手型



动作 2
手指力量

本动作用于提升手指力量，练习时**肩部保持稳定发力**至关重要。推荐双臂同步完成。
若难度过高，可借助弹力带减轻负重；如果感觉轻松，可以选用更小的抓点，
或者改为单臂练习（增加配重是最后的备选方案）。

动作步骤：
·选择需要较大发力的抓点，保证可以维持足够时长，且不会出现手指意外张开的风险！
·保持悬垂 6 秒
·随后休息 1 分钟
·重复以上流程，一共 3 次

训练组：3 组【发力维持 3–6 秒 + 休息 1 分钟】

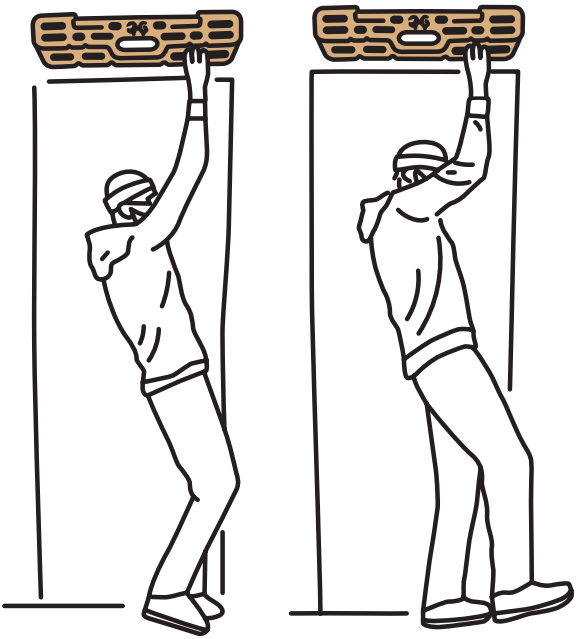
* 本动作采用开手或半开放手型，禁止使用全封闭手型。
推荐搭配比例：三分之二训练使用半抠点，三分之一使用开手。
（见上方图示）

THESE TRAINING EXERCISES
WERE DEVELOPED BY **KEVIN ARC**
More info on kevinarc-coaching.com
You can also find more exercises in Kevin Arc’ s book Escalade Training published by Amphora



训练

力量



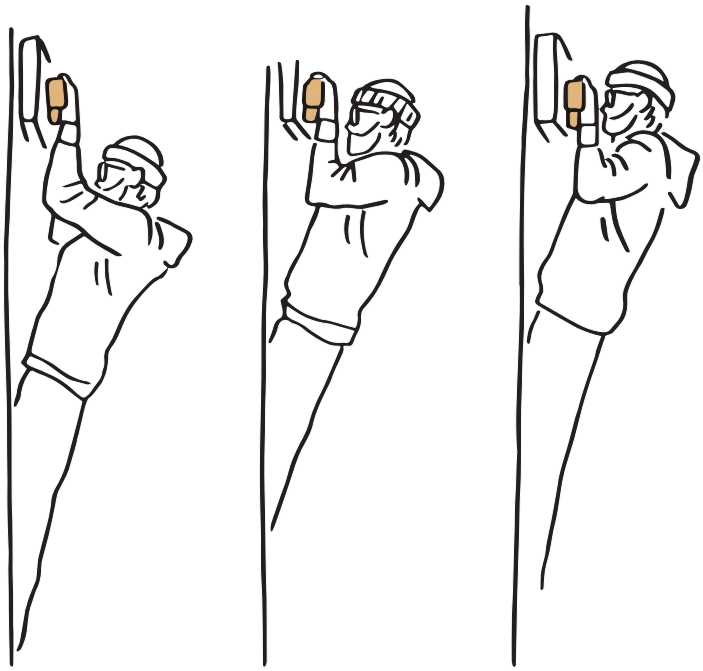
动作 3
爆发力

该动作训练爆发力，目标是在困难支点上快速发力。
建议单臂练习，四指采用半封闭握法，双脚踩实地面，肩部保持稳定发力。从力量较弱的手臂开始。

动作步骤：
- （初期）选择手感舒适的握点
- 尽可能快速向自身方向拉动握点，想象要把指力板拉向自己
- 稳定保持 1 秒后松开
- 双臂交替练习
- 每只手臂重复 10 次

训练：每只手臂 10 次
循环：一共 3 组，组间休息 2 分钟。每组可选用难度逐步提升的握点点。

小红书号：27768955322



动作 4
锁定

锁臂属于**等长收缩**训练（也就是说，练习过程中关节无位移）。
训练时保持身体完全静止非常关键。
注意不要超出自身能力上限，一旦无法维持固定角度，请立刻停止训练。可借助弹力带减轻负重！

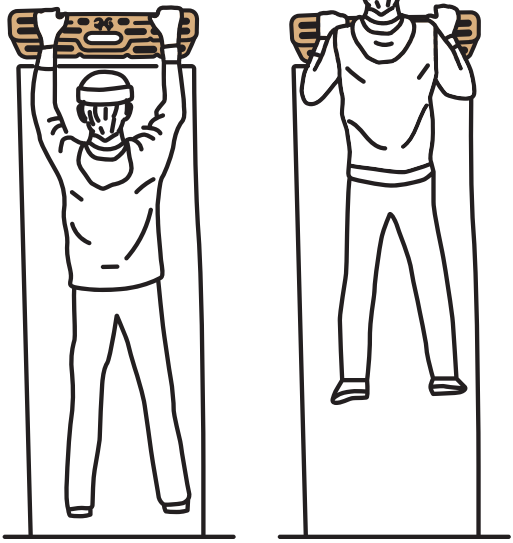
动作步骤：
- 挑选两个岩点（强烈推荐使用大握点）
- 向上拉至肘部达到指定角度
- 在该角度稳定保持规定时长

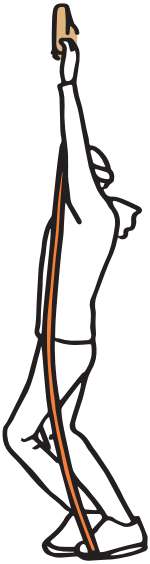
训练循环：
- 第 1 组：120° 姿态保持 5 秒 + 休息 2 分钟
- 第 2 组：90° 姿态保持 5 秒 + 休息 2 分钟
- 第 3 组：45° 姿态保持 5 秒 + 休息 2 分钟
- 最后完成 3 次爆发式引体向上

完成 2 个完整循环，循环之间休息 10 分钟。

训练

力量







动作 5
金字塔引体

本动作采用双臂引体向上，依次在难度递增的岩点上完成。
适合放在热身尾声，趣味性强，可以独自练习，也能和朋友比赛挑战！

一般采用双臂完成，可搭配弹力带减负。

动作步骤：
·从最好抓的岩点开始，逐级换到最难岩点，每个握点完成一次引体向上。
·引体向上之间不做停顿。

训练：每个岩点完成 1 次引体向上（难度逐步递增）
循环：1 组

需要减重辅助，
或是进行热身、
训练动作？

前往官方店铺选购我们
全套硅胶弹力带系列！

小红书号：27768955322


YY VERTICAL

前往官方店铺，
选购全部训练产品！

2026 NEW



VerticalBase



SandwichBase
我们的指力板固定支架，
无需打孔，在家即可安装指力板！



LIGHT



FIRST



ONE



EVO

VerticalBoard



Mini Crux



小方块



法棍



法棍二代



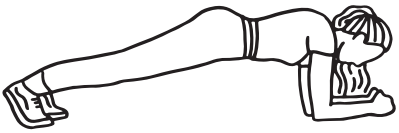
五边形二代

YYVERTICAL.COM

小红书号：27768955322

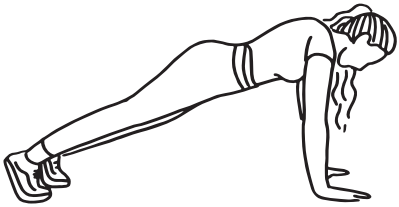
训练

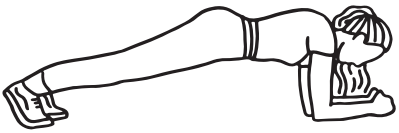
核心力量











X3 **完成三组循环**
总共 5 分钟

基础平板支撑
1 分钟

右侧平板支撑
30 秒

左侧平板支撑
30 秒

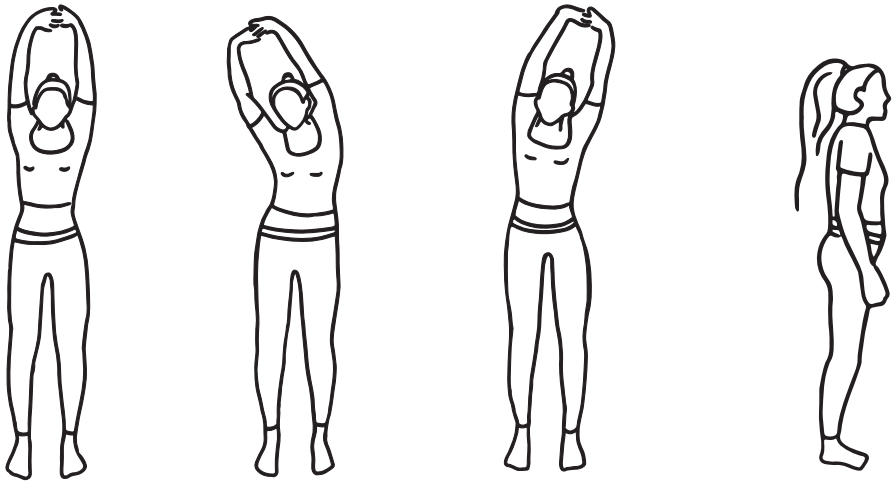
手臂前伸平板支撑
30 秒

基础平板支撑
30 秒

休息
2 分钟

训练

核心力量

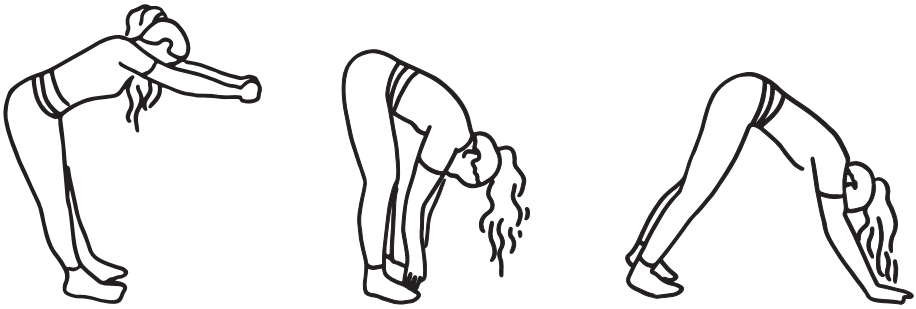


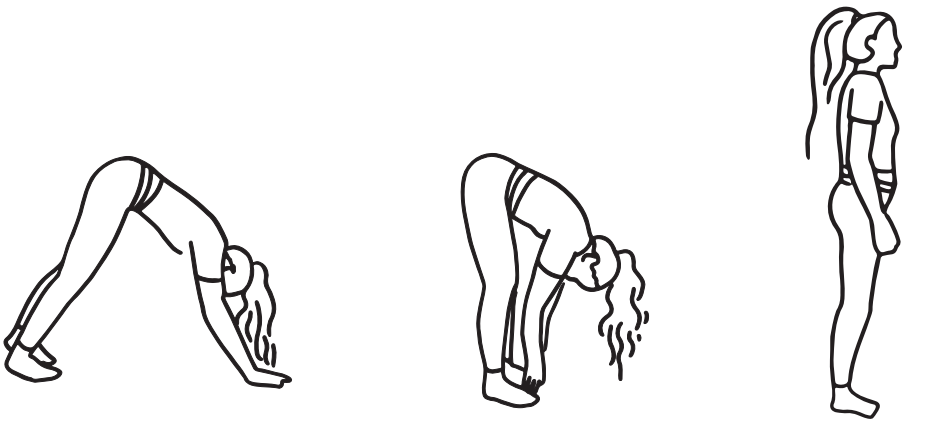
X2

左右
交替



小红书号：27768955322






RECOVER


WARM UP
TRAIN
CLIMB
RECOVER
CLIMBING WORLD

恢复

营养、补水、睡眠

促进恢复有四大核心要素：
补水、营养、按摩、睡眠。

日常保持优质、健康且均衡的饮食至关重要。
请记住，恢复在训练开始前就已经启动。

- 训练前（营养补给）
- 训练中（营养补给 + 补水）
- 训练后（营养补给 + 补水 + 按摩 + 睡眠）

补水与营养

进食与补水是恢复环节的关键。
补水能够恢复体内水平衡，助力营养物质输送，并帮助代谢废物排出体外。
营养补给则用于储备能量，供给组织修复所需的各类营养，这需要依靠长期均衡的日常饮食来实现。

训练前：
食用一份完整、均衡、易消化的高能量餐食，保证足量淀粉类食物摄入（米饭、土豆等）。
正餐需在训练开始前 2 小时吃完，减少肠胃不适。

训练中：
少量多次饮水，预防抽筋、维持运动状态。若训练时长超过 1.5 小时，需少量补充碳水（糖分），因为持续运动将消耗血糖。训练超过 2 小时可额外补充蛋白质（约每小时 5 克）。

训练后：
训练结束 1 小时内，食用适量点心，搭配少量糖分与蛋白质；
如有需要，也可选择淀粉类食物。
4 小时内恢复均衡饮食，适当增加淀粉类食物，为方便消化可分多次进食。







THESE ADVICES WERE DEVELOPED BY **NOLWENN ARC**

More info on insta @arcdietetique
& on arcdietetique.com,
and in teleconsultation appointments via Doctolib.

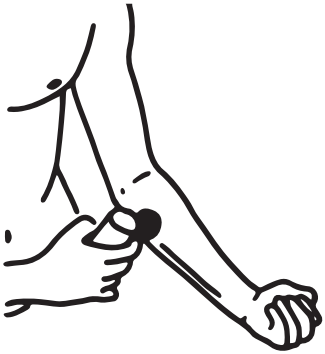
以上建议为通用参考。每位运动员身体状况存在个体差异。
建议咨询营养师，制定个性化方案。

睡眠



睡眠对于肌肉修复与动作记忆巩固至关重要。
人体会在睡眠期间分泌合成代谢激素，

促进组织修复与肌肉生长。睡眠同样有助于调节皮质醇水平；
皮质醇过高，会阻碍身体恢复。



按摩

按摩的目的是改善血液循环，提升肌肉供氧。
同时，按摩也能带来舒适放松感。

这种舒适感在恢复过程中十分重要：和睡眠一样，它可以降低皮质醇水平，
让身体进入「修复」模式。
按摩带来的放松有助于肌肉舒缓，预防肌肉挛缩与肌肉紧张。
放松状态下的肌肉恢复更快，受伤风险更低。

按摩建议：

- 重点作用于肌肉主体
- 避开肌腱与骨骼区域
- 出现发麻刺痛感请立即停止
- 直接按摩手指并无益处

但可以按摩手掌（避开肌腱和蚓状肌）

推荐产品：
Shock MINI（适合手臂使用）以及 Shock ONE（适合下肢使用）



错误的认知！

和大众普遍认知相反，高强度训练结束后并不适合拉伸。
肌肉刚刚承受了高强度负荷，此时痛觉感受器敏感度会大幅下降。不当的拉伸反而会加重肌肉微损伤。

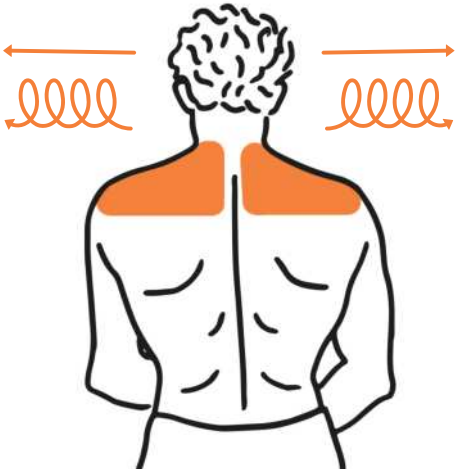
NEED MORE ADVICE TO PREVENT AND HEAL INJURIES?

Find **AURÉLIE DUTERTRE**' s book "Injuries and traumas in climbing" Glénat editions



恢复

肌肉



区域 1
斜方肌（上背部）

推荐按摩头：平面头

首先，在颈根部至锁骨之间做直线往复推拉
（**禁止**接触锁骨，在抵达锁骨前停止）。
随后，在同一区域，自上而下做小圈打圈按摩。



区域 2
前臂（屈肌）

推荐按摩头：球形头

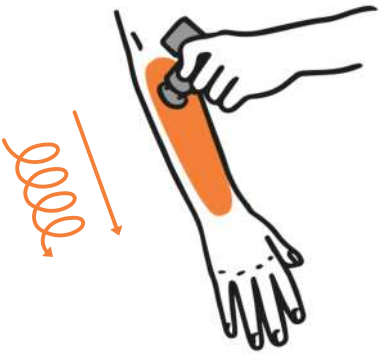
首先，沿着前臂掌侧的 4 块主要肌肉，自上而下、再自下而上做直线推拉：肱桡肌、旋前圆肌、桡侧腕屈肌、掌长肌。
然后，沿上述肌肉，自上而下做小圈打圈按摩。



每处肌肉按摩 5–10 分钟

请勿按摩骨骼

顺着肌肉走向做直线推拉。
可根据按摩部位与自身耐受度，调整操作速度。



区域 3
前臂（伸肌）

推荐按摩头：球形头

首先，沿着前臂后侧的 3 块主要肌肉，自上而下、再自下而上做直线推拉：桡侧腕长伸肌、指总伸肌、尺侧腕伸肌。
然后，沿上述肌肉，自上而下做小圈打圈按摩。

区域 4
肱二头肌

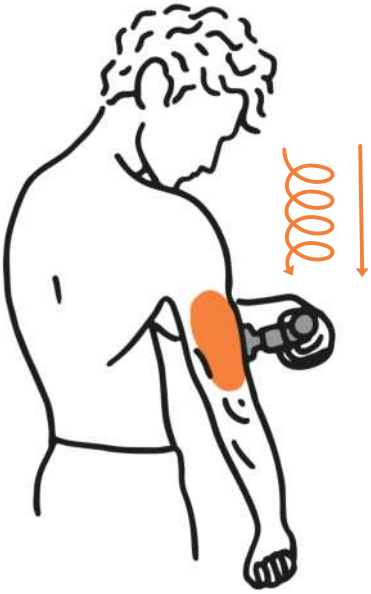
推荐按摩头：球形头

首先，沿着构成肱二头肌的 2 束肌肉，自上而下、再自下而上做直线推拉：内侧肌束、外侧肌束。
然后，依次在内侧肌束、外侧肌束上，自上而下做小圈打圈按摩。





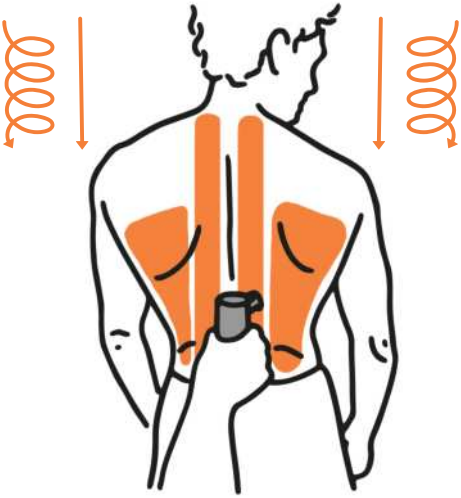
THESE MASSAGE TECHNIQUES
WERE DEVELOPED BY **RENAUD MAETZ**
More info on insta @ks2p_chambery



区域 5
肱三头肌

推荐按摩头：球形头

首先，沿着构成肱三头肌的 3 束肌束，自上而下、再自下而上做直线推拉：长头、内侧头、外侧头。
然后，自上而下做小圈打圈按摩。依次操作长头、内侧头，最后外侧头。



区域 6
椎旁肌（背部）

推荐按摩头：平面头或 U 型头

首先，沿着脊柱自上而下、再自下而上做直线推拉，之后逐步向外侧移动（向左或向右）。一侧操作完成后，回到脊柱中线，以同样方式操作另一侧。
第二步，沿相同路线，自上而下做小圈打圈按摩。

小红书号：27768955322

YY VERTICAL

Smart
Products
for Vertical
Sports

THANK YOU!

WARM UP

TRAIN

CLIMB

RECOVER

CLIMBING WORLD

312 rue des meunières
38660 Saint-Vincent-de-Mercuze
Rhônes- Alpes, France
www.yyvertical.com

小紅书号：27766555322

YY VERTICAL

Smart
Products
for Vertical
Sports

