



Fokus Opvarmning

Led & Crawl

Lav øvelserne til begge sider, både med og mod uret.

Led Opvarmning

- Læg den ene vrist mod underlaget og pres lidt ned på den.
- Lav cirkler med den løftede fod.
- 90 grader i det løftede knæ. Peg foden fra side til side.
- Lav store cirkler med låret, så den skiftevis åbnes og lukkes.
- Bøj let ned i benet og læg modsatte fod over knæet. Bøj langsomt op og ned.
- Skift mellem at skyde brystet frem og krumme ryggen.
- Lav langsomme små, mellem og store cirkler med strakte arme.

Crawl opvarmning

Lav øvelserne på et ca. 10 m langt gulvstykke.

Duck Walk

Sid på hælen af din ene fod. Hav det andet ben fremme med underbenet lodret. Flyt foden du sidder på frem og sæt dig på modsatte fod.

Bear Crawl

Lig i push-up position. Bevæg dig frem ved at have højre arm og venstre fod på underlaget, så venstre arm og højre fod i underlaget.

Worm

Stå med strakte ben og hænderne så tæt på fødderne som mulig. Bevæg hænderne frem så langt som mulig. Bevæg nu fødderne hen til hænderne.

Side Crawl

Lig i push-up position. Bevæg højre arm og ben tæt på venstre, nu bevæges venstre side yderligere til venstre.

Spider Crawl

Lig i push-up position med højre arm og knæ tæt på hinanden. Bevæg dig frem så det nu er venstre arm og knæ der ligger tæt.



Det vigtige

- o Varm op i mindst 10 min.
- o Start med lav og slut med høj intensitet.
- o Hav fokus på den efterfølgende aktivitet.
- o Lav Fokus Opvarmningen fra start til slut.



Dansk Klatreforbund anbefaler

- Lav først træning på Campusboard når du er udvokset.
- Brug lukket crimp så lidt som mulig - træen med åben hånd.
- Formen eller teknikken skal sættes langt over belastning.
- Træn både for- og bagside af musklerne.

Ofte glemmes tricpestræning, fordi biceps bruges mere under klatring.



Fysik & Teknik

- Tempo: Eksplosivt ved skubbe-, kontrolleret ved sænkebevægelser.
- Træn langsomt jo større ledbelastning.



Arme

- Fikserede skuldre.
- Lige og spændt krop.



Ben

- Vægt på hele foden.
- Styr knæene i retning af fødderne og hold samme bane.
- Lige ryg.