



Fokustræning Opvarmning

Balance

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

Back Kick

Stå på et ben. Bevæg højre hånd ned til højre fod. Højre ben bevæger sig samtidigt op til ca. vandret position. Kom kontrolleret tilbage til startpositionen. Bevæg nu højre hånd ned til venstre fod. Gentag med venstre hånd. Stræk det andet ben så langt frem og højt som muligt, så til siden og bagud.

Matrix

Stå med en skulderbredde imellem fødderne. Læn dig tilbage og rør med højre hånd højre hæl. Gentag til modsatte side.

Skøjtøløber

Stå med en skulderbredde mellem fødderne. Hop frem på højre ben og find balancen, hop tilbage. Hop nu baglæns. Hop til den ene og anden side. Gentag med venstre ben.

Et-hens Squat

Stå på et ben. Bøj roligt ned til ca. 90 grader i knæleddet. Kom roligt tilbage til startpositionen. Gentag med det andet ben.

Diagonal Træk

Lig på på alle fire eller i push-up position. Bevæg højre arm og venstre ben op til vandret samtidig. Kom tilbage til udgangspositionen.

Dynamic Plank

Lig i PU-position. Roter til side-plank så en hånd og fod er i underlaget. Kom tilbage til startpositionen.

Hand to toe

Lig i push-up position. Rør venstre fod med venstre hånd og strakte ben. Rør højre fod med venstre hånd uden strakte ben.

Frog Handstand

Placer hænderne med en skulderbredde på underlaget. Bøj overkroppen frem samtidigt med armene. Placer nu knæene over albuerne. Hold stilingen i 10 sek.



Det vigtige

- Varm op i mindst 10 min.
- Start med lav og slut med høj intensitet.
- Hav fokus på den efterfølgende aktivitet.
- 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.