



Fokustræning Opvarmning

Dynamisk

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

Fingersprøjt

Stræk aktivt fingrene, som for at få vand af dem. Luk nu aktivt hænderne. Gentages til det kan mærkes.

Skulderrotation

Stræk armene ud til siden og lav små cirkler forlæns og baglæns. Lav herefter større cirkler begge veje, og lav til sidst armsving begge veje.

Lunges

Stå med en skulderbredde mellem fødderne, tag et lille skridt frem med det ene ben til en 90 graders bøjning i knæet er nået og det andet knæ er lige over underlaget. Kom tilbage til startpositionen og gentag med det andet ben.

Hofteløft

Lig på ryggen med bøjede ben, hænderne langs siden. Løft nu hoften op så hofte og lår går ud i et. Kom tilbage til udgangspositionen. Øvelsen kan gøres hårdere ved at løfte det ene ben, så kun ét ben arbejdet af gangen.

Shoulder Shrugs

Start i push-up position, hold arme og ben i samme position hele øvelsen, bevæg overkroppe ned herefter op.

Shoulder Plank

Lig i push-up position på underarmene, hold krop og ben i samme stilling, bevæg dig frem så skuldrene kommer så tæt på hænderne som muligt. Kom tilbage til startpositionen.

Easy Push-ups

Lig i push-up position på knæene, så overkrop, hofte og lår går ud i et / danner en lige linje. Sænk kroppen ned og kom tilbage til startpositionen.

Stå med en skulderbredde mellem fødderne med afstand til en væg.

Placer hænderne på væggen. Bøj armene så kroppen kommer tæt på væggen. Øvelsen kan gøres hårdere ved at stå længere væk fra væggen.

Dynamic Plank

Lig i push-up position på underarmene. Hold krop og ben lige. Læg dig på siden, kun støttet af højre arm og ben, venstre side peger op.

Burpees v. 1.0

Start i squat-position, lav et aktivt hop, kom ned på maven og tilbage til start.



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.