

Boulders – Intro til Træning

Mangler du styrke når du klatrer?

Klatring stiller en masse krav til både mentalitet, teknik og styrke. Det mentale og teknikken skal oftest trænes på væggen, men når huden brænder og underarmene er færdige, så kan man passende bruge noget tid på at få arbejdet med begrænsningerne i ens fysiske styrke.

Her er et par nemme styrkeøvelser, der kan implementeres et par gange om ugen efter træning eller i et særskilt træningspas.

Programmet

Her er dit starterprogram. Programmet er opdelt i sæt og reps (repetitioner/gentagelser). Et sæt er udførelsen af selve øvelsen, fra første gentagelse til sidste. Reps er antal gange du laver selve øvelsen i dit sæt. Fx. Hvis du tager 8 reps i et sæt, så har du af én omgang taget 8 gentagelser af en øvelse. Programmet er opdelt i sæt og reps således: 3x8 hvilket betyder 3 sæt med 8 gentagelser i hver.

Varyer sværhedsgraden så du kan gennemføre alle 3 sæt men er presset i de sidste gentagelser. Det er i orden hvis du ikke kan gennemføre de allersidste reps.

Hold 1-2 min pause mellem sæt og køør øvelserne med god kontrol. Form i øvelsen er det vigtigste når du starter på nye øvelser!

3x8 reps - Pull ups

3x8 reps - Chest flyers

3x15 reps - TRX TY'

3x10 reps - Knee/leg raises

3x10 reps - Hanging shoulder shrugs

3x10 reps - Wrist extensor curls

Afslut evt. med en god omgang stræk. Gode stræk er blandt andet lizard pose og frog pose som er meget relevante i klatring ved high steps og bevægelser med brug af åben hofte.

Disse strækøvelser og mange flere kan findes på youtube.

Beskrivelse af øvelserne, justering af sværhed og hvad de gavner

Pull ups:

En af de mest effektive styrke øvelser til klatring. Pull ups findes i et hav af variationer, sværhedsgraden kan tilpasses ved fx at bruge et elastik, som sættes rundt om baren og ned i foden. Har man brug for mere belastning, kan man tilføje vægtskiver i en af Boulders' hoftebælter fra træningsområdet. Du skal aflaste eller tilføje vægt så det passer med at du lige præcis kan presse 8 reps ud hvert sæt.



Chest flyers i TRX eller ringe:

En øvelse med stor overførbare til kompressionsklatring. Kan varieres i sværhedsgrad ved at justere TRX'en op eller ned. Sørg for at have letbøjede arme. Det er vigtigt at du ikke overstrækker i albuen eller "hviler" i albueleddet.



TRX TY's:

Øvelse som træner muskler omkring skulderbladene og derfor er med til at sikre kraftoverførsel fra arm til krop. Kan varieres i sværhedsgrad ved at justere kroppen frem eller tilbage i forhold til TRX'en, således at du læner mere bagud for at gøre øvelsen sværere eller du står mere opret for at gøre øvelsen nemmere. Du kan enten trække armene ud til siden i et T eller over hovedet i en Y-form.



Knee raises/Leg raises:

Øvelse der styrker mavemuskulaturen så det bliver nemmere at spænde op og holde fødderne på, specielt ved klatring på overhæng. Kan justeres ved at køre knæ til bryst eller fødderne til baren. Det er vigtigt at du ikke svinger benene op dynamisk. Øvelsen går ud på at trække benene op i stille og roligt tempo. En gentagelse bør tage 2-3 sekunder, ikke 1.



Hanging shoulder shrugs

Styrker muskulaturen der bringer skulderen i en god position. Dette er vigtigt under klatring for at undgå skader og sikre en god kraftoverførsel. Øvelsen kan justeres i sværhedsgrad ved ligesom i pull ups at tage et elastik over baren og ned til foden. Alternativt hvis den skal gøres sværere kan du putte vægtskiver i Boulders hoftebælte eller stikke foden ind i håndtaget på en kettle bell. Øvelsen kan også laves med én arm ad gangen.



Wrist extensor curls:

En god antagonistøvelse, der er med til at sikre en balance imellem de meget brugte finger fleksorer (håndlukning) og de mindre aktive ekstensorer (håndåbning). Hvis ubalancen er for stor kan det resultere i albueproblemer.

Øvelsen justeres i sværhedsgrad ved at bruge en passende vægt på stangen.



Hold øje med www.boulders.dk/blog for flere programmer og træningstips. En skadesfri klatrer er en glad klatrer. Hvis du får ondt af øvelserne så stop omgående. Ved ubehag så prøv øvelsen med mindre belastning. Lyt til din krop og pas på dig selv!

God træning 😊