



2025 WORKSHOPS

Klatreskader - fysioterapi og træning i samarbejde med Dansk Klatreforbund

 Klatreskader.dk

 **DANSK
KLATREFORBUND**



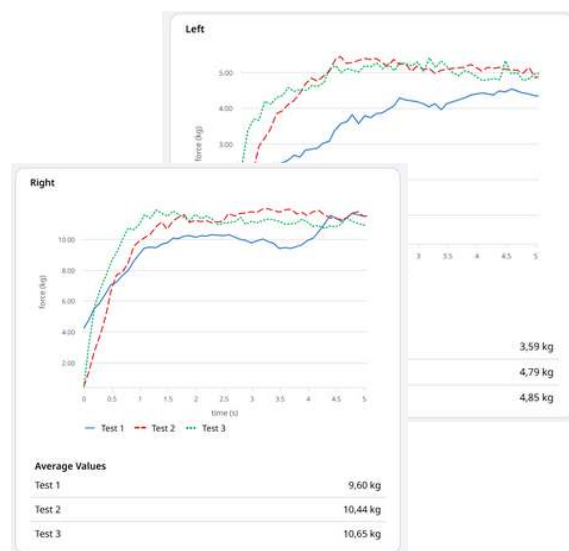
WORKSHOPS

Tre workshops, der styrker jeres klatring – uanset niveau!

Er I klar til at få viden og værktøjer, der kan løfte både træning og klatring i jeres klub til næste niveau? Jeg tilbyder tre spændende workshops, der kombinerer inspirerende teori og hands-on øvelser – tilpasset klatrere på alle niveauer, fra nybegyndere til erfarne.

Hver workshop er designet til at give jer brugbare viden, konkrete træningsteknikker og redskaber til effektiv træning.

Det handler ikke bare om at træne hårdere, men om at træne smartere, optimere performance og give deltagerne noget, de kan bruge med det samme – både på væggen og i deres generelle træning.



HVEM

Klatreskader.dk

- Fysioterapi og træning specialiseret i klatring

Mit navn er Dennis, og jeg er fysioterapeut med speciale i klatring. Jeg arbejder hver dag med at hjælpe klatrere – fra nybegyndere til konkurrenceklatrere – med at blive stærkere, klatre bedre og undgå skader.

Med en dybdegående forståelse af klatringens fysiske krav kombinerer jeg den nyeste viden og træningsprincipper med 12 års praktisk erfaring for at skabe målrettede programmer, der virker.

Som klatrer ved jeg, hvad det kræver at udvikle sig på væggen, og hvordan skader kan føles som et stort tilbageslag. Derfor brænder jeg for at give klatrere værktøjerne til at træne smartere og komme tilbage stærkere efter skader.

Jeg holder workshops, tilbyder personlige træningsprogrammer og arbejder tæt sammen med Dansk Klatreforbund og Klatreklubber i hele landet for at styrke det klatremiljø, vi alle elsker.

Mit mål er altid at gøre træning og skadeforebyggelse tilgængeligt og relevant for alle – uanset niveau – så flere kan nyde glæden ved at klatre uden begrænsninger.

Dennis St. Blicher,

Fysioterapeut med speciale i klatring

 **Klatreskader.dk**

I samarbejde med

 **DANSK
KLATREFORBUND**

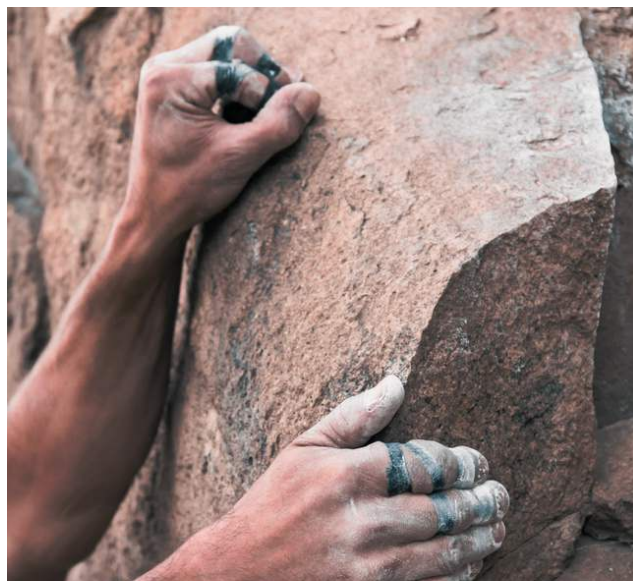


WORKSHOP OVERSIGT

1

FINGERTRÆNING I KLATRING

Bliv klogere på, hvordan stærke fingre kan bygges op og vedligeholdes med effektive metoder og skadesforebyggelse.



2

TRÆNING AF SKULDRE OG POWER

Lær at træne skuldre til stabilitet og eksplosivitet – og få konkrete værktøjer til at måle og forbedre styrken.



3

ENDURANCE TRÆNING FOR KLATRERE

Opdag hemmeligheden bag bedre udholdenhed, så du kan holde længere på væggen og klare flere problemer.



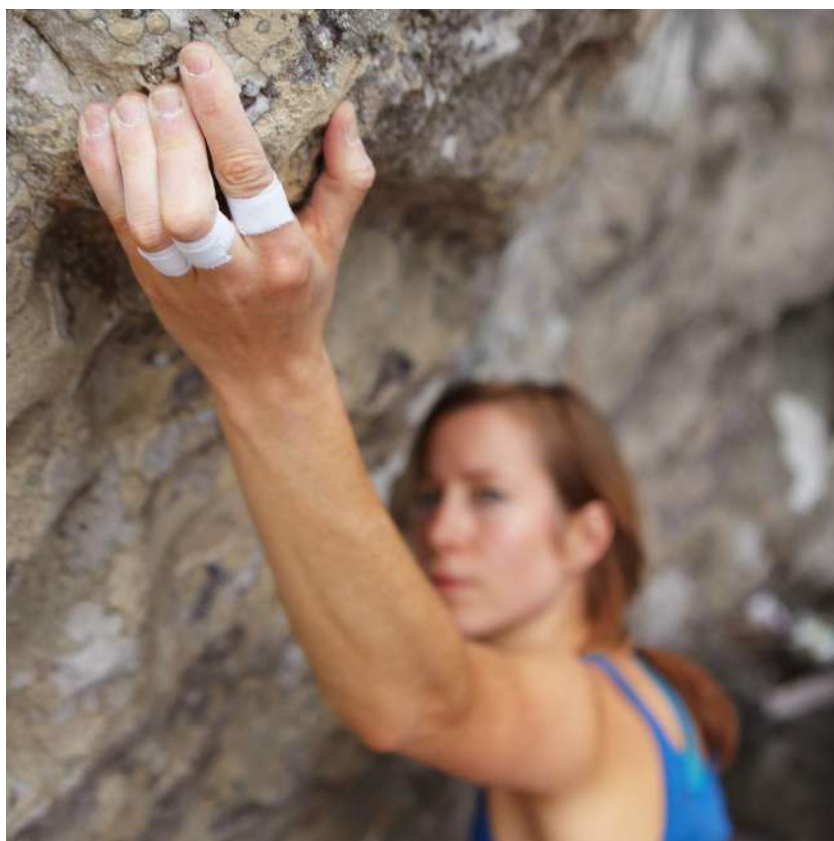
1. Fingertræning i klatring

Stærke fingre er fundamentet for succes i klatring, men hvordan træner man dem effektivt uden at løbe ind i skader? I denne workshop går vi i dybden med, hvad der sker i fingrene, når de udsættes for belastning, og hvordan I kan optimere jeres fingerstyrke gennem velstruktureret træning.

Vi gennemgår alt fra grundlæggende metoder til avancerede teknikker, og I får indblik i skadesforebyggelse, restitution og måling af fingerstyrke. Der vil også være mulighed for at teste jeres egen fingerstyrke.

Outline:

1. Introduktion: Hvorfor er fingertræning så vigtig?
2. Grundlæggende anatomi og biomekanik i fingrene
3. Effektive metoder til fingerstyrke-træning
4. Forebyggelse af skader – hvad du skal passe på
5. Styrketest og valg af øvelser
6. Q&A og diskussion



SKULDERTRÆNING

2. Træning af skuldre og power

Klatreres skuldre bliver konstant testet – både i styrke, mobilitet og stabilitet. Denne workshop giver jer en komplet gennemgang af, hvordan I kan træne skuldrene til at være både stærke og eksplosive, samtidig med at I minimerer risikoen for skader.

Vi fokuserer på power i dynamiske bevægelser, stabilitet i statiske positioner og mobilitet som fundament for sund træning. Derudover introducerer jeg skulderstyrke- og mobilitetstest, der kan hjælpe jer med at identificere områder, der kan forbedres.

Outline:

1. Introduktion: Skulderens rolle i klatring
2. Anatomi og funktion: Hvad gør en stærk skulder?
3. Træning af power: Dynamiske og eksplosive øvelser
4. Skuldermobilitet: Hvordan tester og forbedrer man den?
5. Test af styrke og mobilitet
6. Q&A og diskussion



3. Endurancetræning for klatrere

Udholdenhed er ofte den afgørende faktor for succes på væggen, uanset om det gælder lange ruter eller mange forsøg på svære boulders. Denne workshop udforsker, hvordan I kan træne endurance på en måde, der balancerer effektivitet og belastning på for kroppen.

Vi ser på, hvordan de bioenergi-systemer fungerer, og hvordan I kan optimere både aerobic og anaerobic kapacitet i jeres træning. Workshoppens indeholder også en praktisk del med øvelser, der kan implementeres i jeres træning med det samme.

Outline:

1. Introduktion: Hvad betyder endurance i klatring?
2. Bioenergi-systemer: Aerobic vs. anaerobic kapacitet
3. Principper for effektiv endurance træning
4. Træningsøvelser og strategier for udholdenhed
5. Hvordan integrerer man endurance i sin daglige træning?
6. Q&A og diskussion

