

Anmeldelse af Training for climbing

Skrevet af Johannes Madsen

Training for climbing af Eric J. Hörst

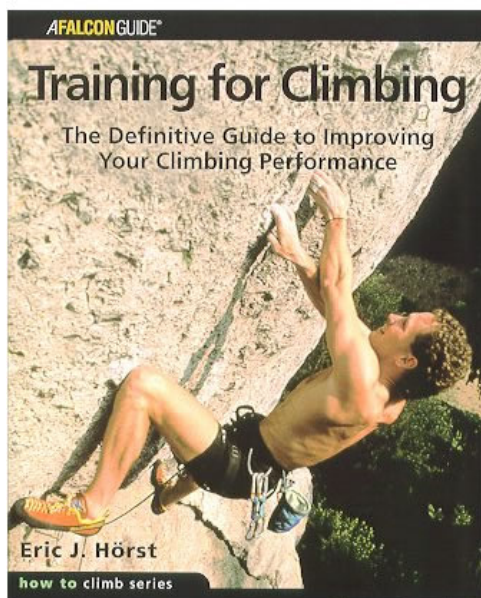
Jeg har efterhånden læst en del bøger og artikler om forskellige former for klatretræning, men dette nye skud på stammen er et absolut "must". Eric dækker igennem 10 kapitler alt fra mentaltræning til skader og diæt, og dette på et plan der hverken er for overfladisk for en entusiast, eller for indviklet til en der først for nyligt har åbnet øjnene op for at klatring er mere end 1½ times topreb to gange om ugen.

Bogen er god fordi Eric fra begyndelsen inddeler klatre i tre niveauer: begyndere, øvede og eliteudøvere, og pointerer gennem hele bogen, hvorledes disse tre grupper adskiller sig fra hinanden og hvorledes deres træning derfor er meget forskellig. Det skal siges med det samme at den vigtigste form for træning for begynder er at klatre, hvilket bevirker at bogen ikke henvender sig i så høj grad til denne gruppe, men hvis man ligger i de to andre kategorier er der virkelig meget at hente.

Udover den traditionelle fokus på styrke og udholdenhedstræning, er der et afsnit der omhandler de fysiologiske klatrerelaterede funktioner, hvilket er med til at fremme forståelsen for hvordan man skal opbygge et personligt træningsprogram. Dertil er der indlagt en test-dig-selv der kan hjælpe en med at klarlægge ens svagheder, for derved bedre at kunne udnytte de mange øvelser der er beskrevet i bogen.

To andre kapitler dækker vigtigheden af restitution og hvorledes denne proces kan accelereres, dels gennem anderledes opførsel på ruter, dels via en fornuftig kost. Begge emner bliver gennemarbejdet på en let og forståelig måde, uden alt for meget dillerdaller. Endeligt er der et kapitel om hyppigt forekommende klatreskader i fingre, knæ og skuldre, hvorledes disse kan forebygges og hvordan de skal behandles når det uundgåelige sker.

Et vigtigt element i bogen er at Eric ligger meget vægt på rekrutteringstræning frem for den traditionelle udholdenheds og powertræning, dertil kommer vigtigheden af at hvile og ikke mindst variere sin træning så man ikke bliver for ensopret. Disse elementer bliver gennemgået ret grundigt og i den traditionelle amerikanske en-gang-mere-for-Kong-Knud bogform, hvilket fremmer forståelsen, men også kan virke trættende. Endeligt kan afsnittet om mentaltræning godt virke lidt for meget hokus pokus agtigt, men på den anden side er der nogle ret gode pointer.



Billede fra www.trainingforclimbing.com

Generelt er bogen en guldklump for alle klatrer der føler deres udvikling er stagneret og ikke rigtigt ved hvad de skal gøre for at komme i gang igen, og for folk der gerne vil have en lidt dybere forståelse af hvorledes klatring påvirker kroppen og hvad man kan gøre for at udvikle den.