

# Klim blessure vrij

## Warming-up

- ⊙ Inklimmen in zeer makkelijke routes.
- ⊙ Gebruik alle kleuren en soorten grepen. Bijvoorbeeld: ondergreep, bovengreep, knijpgreep enz.
- ⊙ Bouw de moeilijkheidsgraad geleidelijk op.
- ⊙ Duur: ±15 minuten.

## Tijdens het klimmen

- ⊙ Neem voldoende tijd om te herstellen tussen de verschillende routes, maar voorkom afkoeling.
- ⊙ Pak de grepen op de juiste manier:

liever niet zo (arquée).

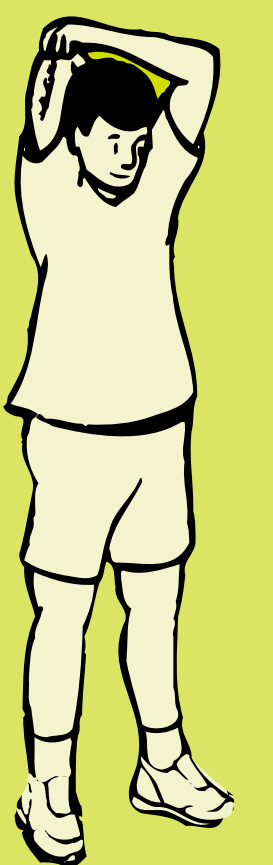
beter is zó (tendue).

## Tips

- ⊙ Voorkom erger. Klim bij een blessure niet door, maar wend je tot een huisarts of Sport Medisch Adviescentrum. Of bel met de NKBV : tel. 0348 484 065. e-mail: sportklimmen@nkbv.nl
- ⊙ Lees de folder "Klim Blessure Vrij"

## Cooling-down

Rekken bovenarm achter



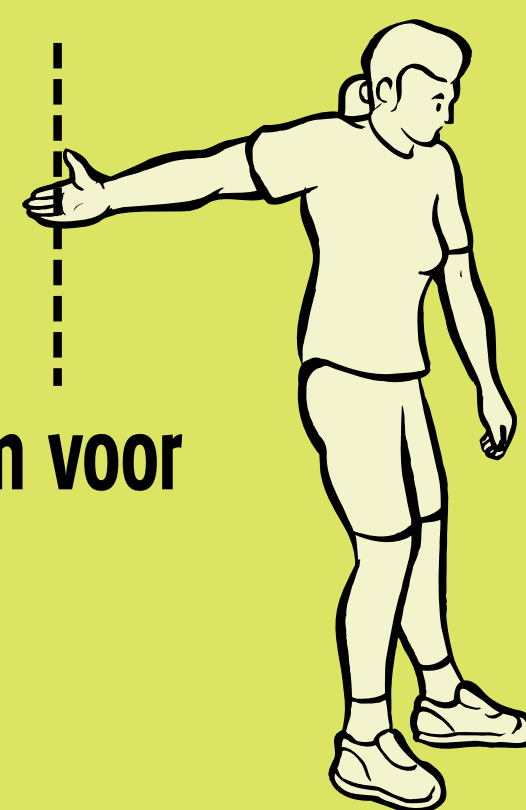
- ⊙ Klim gedurende 10 tot 15 minuten rustig uit in makkelijke routes, gevolgd door rekoefeningen.

- ⊙ Iedere spiergroep 2 tot 3 keer herhalen.
- ⊙ 12 tot 15 seconden vasthouden.
- ⊙ Niet verend rekken.

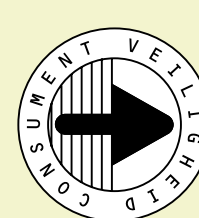
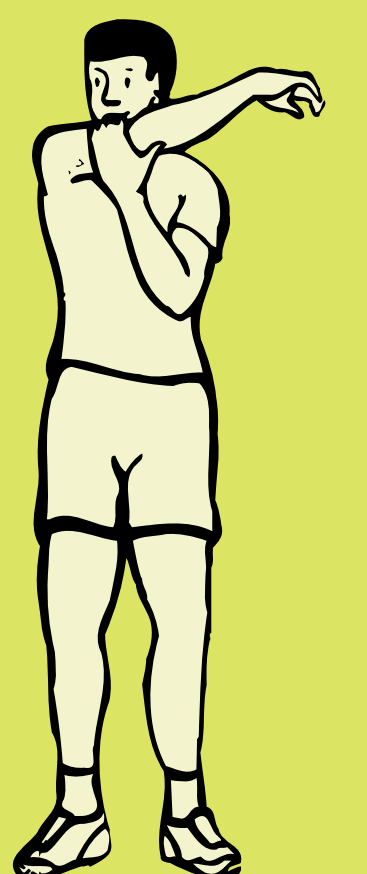


Rekken onderarm

Rekken bovenarm voor



Rekken schouder achter



**SPORT  
BLESSURE  
VRIJ**