

KLuG bouldern ...

Warm-up

Jede Sportart beginnt mit dem Aufwärmen. Durch leichtes Joggen wird der Kreislauf in Schwung gebracht, danach folgen Kraft- und Dehnungsübungen, um die Gelenke zu mobilisieren und die Muskeln geschmeidig zu machen. Beim Bouldern liegt ein besonderer Fokus auf der Fingermuskulatur. Zur Stärkung eignen sich Übungen mit dem Knetball und dem Terraband. Auch eine leichte Boulder-Route gehört zum Warm-up, bevor man sich mit vollen Kräften dem nächsten Schwierigkeitsgrad zuwenden kann.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.boulderarea.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.