

Klättra på väggarna...

...är roligt och hälsobefrämjande på samma gång

Alla vet att de behöver röra på sig. Vi blir allt fetare. Sockersjuka, hjärtkärlsjukdom och ledsador ökar markant. När nu aktivitet kan moverka allt detta kan man tro att alla kommer att börja röra på sig. Så är inte fallet - istället kommer man med en hel del ursäkter för att man inte har börjat. "Jag har inte tid" är det vanligaste men egentligen är problemet att man inte är road av träningen.

Om jag nu ger recept på en medicin som minskar depression, ger välbefinnande, minskar ledproblem, ökar kondition och hjärta/kärlhälsa, gör dig starkare och mer rörlig som dessutom är roligt och kan tas i en bekväm miljö. Blir du intresserad? Prova i sådana fall på sportklättring på inomhusvägg!

Sportklättring är en av Sveriges snabbast växande sporter med såväl en tävlingselit och en motionsbas. Vi har faktisk två klättrare i världseliten. Ingela Nilsson har ett antal svenska mästerskap, nordiska mästerskap och flera topplaceringar internationellt. Peter Bosma är flerfaldig svensk, och nordisk mästare med bl.a. en 6e placering i världscupen. Bägge behöver sponsorer för att än bättre kunna representera Sverige!

Vad sporten går ut på? Jag tror att alla som barn har klättrat på stenar, klätterställningar och i träd. Ingen frågade sig varför utan det var bara så roligt. Tittar man på klättring ur det anatomiska och fysiologiska perspektivet så får den här rörelsegådan en akademisk förklaring. De fysiska kraven vid klättring är höga. Du måste vara stark i förhållande till din kroppsvikt. Du måste ha god

balans och vara smidig och rörlig. Du måste ha en god kondition och cirkulation så du kan återhämta dig medan du klättrar. Du måste kunna tänka klart och fundera ut lösningar under press fysiskt och psykiskt. Man kallar klättring för vertikalt schack. Spelbjäsen är din egen kropp och du måste fundera ut hur du bäst kan anpassa den till det vertikala schackbrädet. Du behöver dock inte vara allt detta när du börjar- tvärtom du blir det med tiden!

Att klättra är spännande men som du kommer förstå helt säkert. Spänningen påverkar våra hjärnor att tillverka signalsubstanser som gör att vi mår bra, blir glada och upprymda. Själva den fysiska aktiviteten gör att någonting som kallas endorfiner sätts ut i blodomloppet och dessa endorfiner ger även de välbefinnande och upprymdhetskänslor. I vårt samhälle är nacke, skuldra och ryggont ett jätteproblem. De som följt med vet att belastning på leden och rörelseuttag ger en starkare och friskare led. Överkroppen är, på grund av kontorsarbetet, mest skadeutsatt. I klättringen stärker du precis de muskler som du tappat i kontorsarbetet. Att lyfta sin kroppsvikt uppför en vertikal eller överhängande vägg kräver god kondition och ger således god träning åt hjärta och blodkärl. Eftersom du får bättre fettförbränning med god kondition och aktiva muskler samtidigt som du när du fastnat för sporten vill vara lätt så blir fetma ett försvinnande problem. Att hitta sätt att aktivera och umgås med sina barn kan vara svårt men tar du dem till en klättervägg kommer problemet visa sig lätt att lösa. Klippklättringen var från början



Från vägg på Klätterverket Nacka
Ingela Nilsson - Sveriges duktigaste klättrare på damsidan

ett sätt att träna inför bergsbestigningar men har nu blivit en helt fristående sport med flera olika grenar. Målet blir att klättra svårt inte högt.

Klätterväggar finns på många platser runt om i Sverige. Enbart i Stockholm finns 3 väggar av hög klass som är tillgängliga för allmänheten. Flera större företag (ASTRA, IBM m.fl. har låtit bygga egna väggar. Ett par av de större gymträningssentren har väggar (S.A.T.S. Kista och Regeringsgatan)

På Klätterverket i Nacka utanför Stockholm hittar du drygt 1000 kvadratmeter klättervägg. Hit kommer skolklasser för en lekfull idrottsdag, hit tar vi från Genesis stressade direktörer och oroliga bankmän. Alla får ett äventyr och en påminnelse om sin fysiska kropp och hur skönt det känns att få använda den. Många fortsätter och det roligaste är att se dem som kommer tillbaka med hela familjer helg efter helg. Många kommer sedan att ta sig ut och prova på klättring utomhus i vår fantastiska natur.

Detta ger ytterligare ett perspektiv men kräver mer kunskap och kompetens. Klätterförbundet och lokala klätterklubbar ordnar kurser i ledklättring utomhus. Den som vill ha en aktiv semester hittar klättring över hela världen. I det Thailändska semesterparadiset Krabi hittar man, på Railey beach, klättring av världsklass inom två stegs avstånd från stranden och lunchrestaurangen.

Ta även du chansen att få så uppåt väggarna kul.

*Carpe diem
Björn Alber*



Mer information:

Stocholms klättercenter www.klatterverket.se Dieselverkstaden Marcusplatsen, Sickla Tel 08-641 10 48

Klätterförbundets hemsida: www.klatteforbundet.com
Här hittar du klubbar över hela landet
www.plonk.se/snf Stockholmsklättring och filmer

I varje nummer av SportGuiden arrangerar vi tävlingar där ni läsare kan vinna fina priser. Under hösten lottade vi ut två resor. En till Schweiz och en till Thailand.



Harriet är den glada tjejen i mitten.

Grattis!

Harrieth Sääf, 23 år från Kalmar som vann resan till Schweiz.

Helén Hildingsson från Halmstad som vann solsemestern i Thailand.

SportGuiden önskar er en trevlig resa!



Packa ryggsäcken Helén - du åker till Thailand!

Grattis också till Fredrik Ulander, Bert-Erik Hultqvist, Rikard Lundqvist, Johan Larsson och Jan-Erik Johansson som belönas med varsin innebandyklubba från Salming för sina inskickade bidrag till "pratbubblan" i förra numret.

m v h //
Redaktionen

TACK TILL: SWISS AIR / SWITZERLAND TOURISM, SINGAPORE AIRLINES / THAILAND TOURISM samt SALMING SPORTS.