

TRAINING

- Betreed de trainingsruimte alleen met schone schoenen of blote voeten.
- Kinderen onder de 12 jaar zijn niet toegestaan in onze trainingsruimtes.
- Kinderen van 12 t/m 18 jaar mogen alleen onder begeleiding en/of met toestemming van een trainer gebruik maken van de trainingsruimtes.
- Warm voor je training altijd goed op om blessures te voorkomen. Denk hierbij vooral aan je vingers. Sluit je training af met een cooling-down.
- Wij raden aan om campus bord en/of hangbord oefeningen aan het begin van je training te doen (na je warming-up). De kans op blessures neemt toe als je moe bent.
- Gebruik het campus bord en/of hangbord gecontroleerd en met mate om blessures te voorkomen.
- Vraag bij twijfel over het gebruik van ons trainingsmateriaal eerst een trainer van De Klimmuur om advies.
- Ruim na je training het gebruikte trainingsmateriaal weer netjes op.

Extra informatie voor de jeugd:

Zolang je in de groei bent, loop je een groot risico om de groeischijven in je vingers te beschadigen of zelfs te breken. Dit zorgt voor langdurige blessures, moeizaam herstel en in sommige gevallen blijvende schade. Jonge klimmers hebben meer baat bij het verbeteren van hun flexibiliteit, coördinatie en techniek. Krachttraining kan nuttig zijn, maar doe dit alleen onder begeleiding van een jeugdtrainer van De Klimmuur.

TRAINING

- Only enter the training room with clean shoes or bare feet.
- Children under the age of 12 are not allowed in our training areas.
- Children aged 12 to 18 years old may only use the training areas under supervision and/or with the permission of a trainer.
- Always warm up properly before your workout to prevent injuries. Don't forget your fingers. Finish your workout with cool down exercises.
- We recommend doing campus board and/or hanging board exercises at the beginning of your training (after your warm-up). The risk of injury increases when you are tired.
- Use the campus board and/or hangboard in a controlled manner and in moderation to prevent injuries.
- When in doubt on how-to-use our training material, ask a trainer from De Klimmuur for advice.
- Please store away the used training material properly after your workout.

Additional information for youth:

As long as you are growing, you run a high risk of damaging or even breaking the growth plates in your fingers. This causes long-term injuries, difficult recovery and, in some cases, permanent damage. Younger climbers benefit more from improving their flexibility, coordination and technique. Strength training can be helpful, but only do this under the guidance of a youth trainer of De Klimmuur.