



Fysisk træning.

Formål: *...at kunne sejle jollen fladt og tænke klart, - samtidig!*

Syregrænsen svækker evnen til at tænke klart!

En flad jolle giver høj tryk på sværdet og giver bedre højde

En hængebænk el.lign. indretning er et must.

Hængebuks, så blodomløbet i benene ikke blokeres.

Om muligt også vægttræning af overarme medens du hænger.(m. skødetræk)

Prøv med ekstrabelastning af overkroppen medens du hænger.

Find en rutine, hvor du træner regelmæssigt.

Lav noget andet medens du hænger, f.eks. regnestykker – gåder el.lign.

Før statistik over indsatsen, evt. med puls over tid.

Gs Nov. 2020