

OCR

**GREBSTRÆNING
TIL
OCR**

CLUB  SPORTSTIMING

WWW.SPORTSTIMING.DK/CLUB

OCR-Grebstræning

I dette afsnit kigger vi på, hvordan man kan træne greb til OCR.

Der er tre forskellige typer grebsstyrke.

- Crush Grip
- Pinch Grip
- Support Grip

Crush Grip er når du klemmer noget i din hånd, den bedste sammenligning er, når du giver et håndtryk, men i OCR-sammenhæng er et godt eksempel rope climb. Pinch Grip er kraften i dine fingre, og er specielt vigtigt når man klatrer. Til sidst har vi Support Grip, det er når du hænger i en bar eller laver farmerwalk.

I OCR støder man ofte på forhindringer, som kræver at man mestrer alle tre grebsformer, og det er derfor vigtigt, at man træner dem alle. Noget helt fjerde og femte er coretræning og styrketræning. Det er vigtigt, at man også har en god core, specielt når man skal igennem forhindringer som low-rig eller farmerwalk, og samtidig være i stand til at løfte tunge genstande og være god med sin kropsvægt.

Nu tager vi et kig på, hvordan vi kan træne de forskellige former for greb samtidig med, at vi også får inkluderet en smule core og styrketræning. Dette skal dog ikke ses som en erstatning for dit normale styrketræningsprogram, da det hovedsageligt er fokuseret på dit greb.

Du kan lave disse øvelser næsten uanset hvor du træner.

Crush Grip (VIDEO: [klik her](#))

Øvelse	Fokuspunkter
Deadhang	Almindelig deadhang er hvor du hænger i en bar. I stedet for almindelig deadhang, så find noget at hænge i. Det kan eksempelvis være i viskestykker, reb eller lignende.
Ball squeeze	Denne øvelser er meget ligetil, og det kan være en god idé at kombinere den med almindelig styrketræning. Du tager en lille bold, eksempelvis en tennisbold, og så klemmer du den i hånden. Meget simpelt.
Crush grip + styrke	Fokuspunkter
Towel row	Ligesom almindelige rows, så træner denne øvelser ryg, men nu vil vi samtidig udfordre dit greb. Det kan gøre det med en vægtskive, kettlebell eller håndvægt. Du tager din vægt og vikler et viskestykke rundt om håndtaget, så i stedet for at holde i vægten, holder du i viskestykket.
Towel/rope pull-up	Ligesom almindelige pull-ups, så træner denne øvelse også ryg. I en almindelig pull-up træner du selvfølgelig også greb i og med, at du hænger i en stang, men ved at hænge i et viskestykke eller reb, vil specielt dit Crush Grip blive udfordret.
Rope climb	Minder om towel/rope pull-up, men nu kan du også bruge benene. Denne øvelse er en smule teknisk, og det er vigtigt, at man lærer at bruge benene korrekt. Rope climb træner hovedsageligt ryg, og ses ofte ved ocr-løb.
Crush grip + core	Fokuspunkter
V-sit	Når du hænger med enten benene eller knæene i vandret, bliver din core aktiveret. Ved at gøre det i enten et reb, viskestykke eller lignende bliver dit Crush Grip udfordret mere.
90 grader arm-lock	Din core i biceps, ryg og bagskulder bliver aktiveret, når du hænger med armene i 90 grader. Endnu engang kan du gøre det i et viskestykke/reb for at udfordre dit Crush Grip. Er dette for nemt, kan du også gøre det i én arm.
Arm-lock	Samme øvelse som 90 grader arm-lock, men nu skal du i stedet låse oppe i toppen af din pull-up.

Pinch Grip (VIDEO: [klik her](#))

Øvelse	Fokuspunkter
Plate squeeze hold	Du finder en eller to plader med en passende vægt, og så holder du den med fingerspidserne.
Almindelig klatring	Hvis du har mulighed for det, så er klatring på en klatrevæg virkelig effektivt. Specielt dit pinch grip bliver udfordret.
Pinch grip + styrke	Fokuspunkter
Plate squeeze step-up	Ligesom ved den første plate squeeze øvelse, så holder du to skiver med dine fingre. Nu vil vi så samtidig lave øvelsen step-up, som træner dine ben.
Plate squeeze lunge	Samtidig med plate squeeze laver vi nu lunges.
Plate squeeze row	Her gør vi det med én arm af gangen. Du laver her almindelige rows, men i stedet for at gøre det med en håndvægt, så gør du det nu med en vægtplade.

Support Grip (VIDEO: [klik her](#))

Support grip	Fokuspunkter
Farmerwalk	Du tager to tunge kettlebells eller håndvægte, og så går du frem og tilbage.
Deadhang	Helt almindelig deadhang i en bar, hvor du bare hænger i armene.
1-arm deadhang	Deadhang, men i én arm.
Support grip + core	Fokuspunkter
Skin the cat	Lidt svær øvelse, men det er vildt god for både greb, coren og mavemusklerne. Derudover hjælper den også på mobilitet i skulderne.
V-sit	Når du hænger med enten benene eller knæene i vandret, bliver din core aktiveret.
90 grader arm-lock	Din core i biceps, ryg og bagskulder bliver aktiveret, når du hænger med armene i 90 grader.
Arm-lock	Samme øvelse som 90 grader arm-lock, men nu skal du i stedet låse oppe i toppen af din pull-up.
1-arm farmerwalk	Ligesom almindelig farmerwalk, men ved kun at have en håndvægt i den ene arm, bliver din core aktiveret meget mere. Sørg for at du ikke slæber den op ad benet, men i stedet har overkroppen nogenlunde ret, så du netop bruger din core.
Support grip + styrke	Fokuspunkter
Dødløft	Dødløft træner dine baglår, baller og lænd. Ved at køre overhåndsgreb vil dit greb blive udfordret, og hvis det ikke er nok, så kan du holde en lille pause i toppen af hvert løft.
Rows	Når du kører almindelige rows med enten en håndvægt, kettlebell eller vægtstang, så vil dit greb også blive udfordret. Er det for let, kan du holde en lille pause i toppen.
Pull-ups	Det samme gælder ved pull-ups. Du skal holde din kropsvægt når du hænger, så det går lige i grebet. Er det for let, kan du holde en lille pause mellem hver pull-up, eller holde en pause i toppen af din pull-up.

Lav en workout

Nu ved vi hvilke øvelser, der er gode til grebstræning og hvilke øvelser, der også rammer coren og træner styrke. Det kan være kedeligt at køre disse øvelser i sig selv, så derfor laver vi det til en workout.

Hvis du kun laver én workout, så gælder det om at få så mange som muligt af de forskellige grebsformer inkluderet. Hvis du i stedet kører mere end én workout, så kan man i stedet lave én workout hvor eksempelvis **Support Grip**, **core** og **styrketræning** er i fokus, og en anden workout hvor **Crush Grip** og **Pinch Grip** er i fokus. Det vigtigste er, at vi får trænet alle fire former for styrke. Noget andet du skal tage højde for, det er rækkefølgen på øvelserne. Hvis du eksempelvis laver en workout med Support Grip, core og styrke, så vil det være mest optimalt, hvis du kører skiftevis en øvelse som er hård for coren og derefter en øvelse som er hård for styrken. Det kan også være en god idé at inkludere en smule cardio i din workout, for at undgå at din greb bliver helt ødelagt med det samme.

Nedenunder er et eksempel på, hvordan man eksempelvis kan sammensætte sine workouts. Du skal selv tilpasse dine reps til dit eget niveau, nedenstående er blot eksempler. Har du brug for hjælp til dette, så kontakt din Club Sportstiming træner!

Husk opvarming af led og muskler!

Til hvis du kan laver én workout.

5 runder med 2-4 minutters pause

Øvelse	Reps
Skin-the-cat	5
Cardio	1 minut
Plate squeeze lunges	10 hvert ben
Cardio	1 minut
Rope climb	3
Cardio	1 minut
1-arm farmerwalk	25 meter hver side

Til hvis du kører to workouts

Workout 1

3 runder med 2 minutters pause

Øvelse	Reps
Pull-ups	10
Plate squeeze step-up	10 hvert ben
Cardio	1 minut
Dødløft	10
Plate squeeze rows	10 hver arm

Workout 2

3 runder med 2 minutters pause

Øvelse	Reps
90 grader arm-lock med viskestykker	30 sekunder
Skin the cat	5
Cardio	1 minut
V-sit i almindelig bar	30 sekunder
Deadhang i viskestykker	90% af din maksimale hangtime. Det vil sige, hvis du kan hænge i 100 sekunder, så gør du det nu i 90 sekunder.

Dette er blot eksempler på, hvordan øvelserne kan sammensættes. For at få mest ud af din træning, burde du sørge for at få god variation mellem dine øvelser. Det kan altså være en dårlig idé at køre det samme program hver gang.

God fornøjelse - husk du altid kan spørge din træner, hvis du har spørgsmål!