

Introduksjon til utstyrsløfting

Sted: Sande Kraftsportklubb, Sande KK

Tid: Lørdag 29. oktober 2022 kl 10-18.

Styrkeløftregion Østafjell i samarbeid med Dietmar Wolf inviterer til en heldag i utstyrsløfting den 29. Oktober 2022.

Invitasjonen gjelder angående NSFs utstyrsprosjekt med hensikt å skaffe mer interesse hos utøverne for utstyrsløfting og læring av utstyrsbruk for trenerne i klubbene. Alle som har interesse av utstyrsløfting som trener eller utøver oppfordres til å melde seg på.

Tidsplan:

Kl 10:00 – 11:00: Introduksjon hvordan løfteutstyr virker/fungerer, og hva man må legge vekt på i forhold til:

- I. utstyrsprodusenter - løftedrakter
 - a. forskjellige type materialer/fasonger
 - b. knebøydrakter
 - c. benkpressdrakter
 - d. markløftdrakter
- II. utstyrsprodusenter – knebind
 - a. forskjellige typer knebind
- III. utstyr i forhold til vektklassene
 - a. kvinner eller, men
- IV. hvordan starte med en nybegynner som ønsker å lære seg utstyrsløfting

Kl 11:00 – 11:45: Praksisdelen: læring av knebind surring, hva som må vektlegges på

Kl 11.45 – 12.30: Lunch

Kl 12:30 – 14:30: Praksisdelen: bruk av knebøydrakt, hvordan tar på seg knebøydrakt , hva som må vektlegges på

- a. bruk av knebøydrakt med knebindsurring

Kl 14:30 – 14:45: Pause

Kl 14:45 – 16:45: Praksisdelen: bruk av benkpressdrakt, hvordan tar på seg benkpressdrakt , hva som må vektlegges på

Kl 16:45 – 17:00 Pause

Kl 17:00 – 18:00: (eventuell til 18:30): Praksisdelen: bruk av markløftdrakt hvordan tar på seg markløftdrakt, hva som må vektlegges på

- a. ulike løftestiler i markløft (sumo eller konvensjonell)

Alle utøvere som har utstyr som kan lånes ut til denne samlingen oppfordres til å navne utstyret sitt og overlevere det til klubbtrener!

Påmeldingsfrist 17. oktober, bruk påmeldingsliste som kan lastes ned fra [hjemmesiden](#).