

TRICKKISTE

TIPPS & TECHNIK



KREUZ UND QUER

Der britische Klettertrainings-Freak Gareth Perry hat unlängst betrachtet, welche anderen Sportarten dem Klettern zuträglich sind. Von Laufen über Yoga bis Crossfit: Das bringt es für die Vertikale.

Unter Crosstraining versteht man die Kombination verschiedener Sportarten oder Trainingsmethoden mit dem Ziel der Leistungssteigerung in einer speziellen Sportart. Fingerbretter, Campusboards, Bouldern, Klettern oder Klimmzugstangen sind rein kletterspezifische Trainingsmethoden, die direkt auf die kletterspezifische Muskulatur zielen. Die Frage ist: Bringt es fürs Klettern etwas, zusätzlich noch andere Sportarten zu betreiben?

Generell lässt sich natürlich jede Art von sportlicher Fähigkeit irgendwie auch fürs Klet-

tern nutzen (außer vielleicht Dart und Schlagschach). Doch wer sein Klettertraining ernst nimmt, muss sich überlegen, ob es Sinn macht, Trainingszeit und Energie für andere Sportarten abzuzweigen. Denn beides, Zeit und Energie, ist immer begrenzt. Für ein Cross-training spricht allerdings, dass sich gezielt beim Klettern vernachlässigte Fähigkeiten und Muskelgruppen aufbauen lassen und dass andere Sportarten gut für das Ausgleichstraining und für die Motivation sind. Außerdem eignen sich manche sehr gut, um in Phasen, wo das Klettertraining zu-

rückgefahren wird, fit (und schlank) zu bleiben.

Gegen das Crosstraining spricht, dass manche Anpassungen beim Klettern nichts bringen oder sogar stören, und dass wir kaum oder gar nicht kletterspezifische Bewegungen und damit nicht die notwendige Koordination üben. Was ist nun von den einzelnen Sportarten, die Kletterer gerne zusätzlich ausüben, zu halten?

► **LAUFEN:** Ist primär ein gutes Herz-Kreislauf-Training, das eine gesteigerte anaerobe Ausdauer zur Folge hat. Ob die beim Klettern wirklich hilft, ist umstritten, da ganz andere Muskelgruppen und -fasern gefördert werden. Alpinkletterer profitieren aber auf jeden Fall vom Lauftraining. Und als Methode zur Regeneration ist Laufen auch für Sportkletterer sinnvoll. Zu intensive Läufe greifen allerdings die Glycogen-Speicher im Körper an, die bei intensivem Klettertraining gebraucht werden. Ein bis zwei langsame Läufe von 30 bis 60 Minuten pro Woche sollten für trainierte Personen zusätzlich zum Klettern verknäufelbar sein.

► **RADFAHREN:** Hier gilt im wesentlichen das gleiche wie beim Laufen. Radfahren hat den Vorteil, dass die Gelenke (Knie, Hüfte, Fußgelenke) weniger belastet werden. Dafür kann empfindlichen Kletterern nach längeren Touren der Nacken schmerzen. Intensives Training kostet auch hier sehr viel Energie, die dann beim Klettertraining fehlt. Und führt zum Aufbau unnötiger Oberschenkelmuskulatur. Wobei man dann schon mehr Radfahrer als Kletterer sein muss.

► **KAJAKFAHREN:** Als semi-alpine Sportart erfreut sich Kajakfahren auch bei vielen Kletterern einer gewissen Beliebtheit. Es trainiert vor allem Oberkörper und Rumpf und macht dazu noch Spaß. Als Tätigkeit für Ruhetage ist es allerdings für ernsthafte Kletterer zu anstrengend, da es ähnliche Muskelgruppen beansprucht. Zudem ist es schlecht für die Fingerhaut. Für einen Urlaub, bei dem mal kein Klettern auf dem Programm steht, ist es aber eine gute Alternative.

Für das Cross-training spricht, dass es gut als Ausgleich und für die Motivation ist

► **SCHWIMMEN:** Ist ein sehr gutes Ganzkörpertraining, dazu noch ausgesprochen gelenkschonend, da quasi gewichtslos. Daher eignet es sich auch gut zur Rekonsolidation nach Verletzungen. Intensives Schwimmtraining ist allerdings zu energiezehrend, um sich mit hartem Klettertraining zu vertragen, zudem ist es schlecht für die Fingerhaut.

► **YOGA UND PILATES:** Vor allem Yoga ist bei Kletterern beliebt. Wie Pilates bietet Yoga ein Ganzkörpertraining, bei dem eine Abfolge bestimmter Bewegungen ausgeführt wird. Yoga hat einen spirituellen Hintergrund, zielt mehr auf mentales Training und Meditation und basiert auf dem Konzept, sich im Einklang mit dem Atem zu

WAS BRINGT WAS?

Die Vor- und Nachteile im Überblick

LAUFEN

► Steigerung der Grundlagenausdauer, gut für Regeneration
— Gelenkbelastung, je nach Ausführung hoher Energieverbrauch

RADFAHREN

► Herz-Kreislauf-Fitness, Gewichtskontrolle oder -abnahme, geringe Gelenkbelastung
— je nach Ausführung hoher Energieverbrauch, unnötiger Muskelaufbau am Oberschenkel

KAJAKFAHREN

► Herz-Kreislauf-Fitness, Ganzkörpertraining, geringe Gelenkbelastung, gutes Muskeltraining, macht Spaß
— schlecht für die Fingerhaut, sehr zeit- und materialintensiv

SCHWIMMEN

► Herz-Kreislauf-Fitness, Ganzkörpertraining, geringe Gelenkbelastung, gutes Muskeltraining
— schlecht für die Fingerhaut

YOGA

► verbessert Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Regenerationsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und bewusstes Atmen
— Verletzungsgefahr

PILATES

► ähnlich wie Yoga, aber stärker Fitness-orientiert und besser auf verschiedene Leistungsniveaus anpassbar

GEWICHTSTRaining

► Spezifisch auf einzelne Muskelgruppen ausrichtbar, Maximalkraft- und Kraftausdauerzuwachs
— Verletzungsgefahr durch Überlastung, Nutzbarkeit des Trainings beim Klettern fraglich



Ines Papert beim Yoga.

CROSSFIT

► Ganzkörpertraining, Schwerpunkt auf Bewegungsabläufen, dadurch gut für Koordination; gut an verschiedene Leistungsniveaus anpassbar
— Verletzungsgefahr durch Überlastung

KAMPFSport

► Ganzkörpertraining, verbesserte Rumpfkraft, gute Koordinations-schule
— teilweise zu anspruchsvoll, um „nebenher“ betrieben zu werden

bewegen. Gerade muskulöse Kletterer profitieren von der Wiederherstellung von Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Yoga beugt auch dem typischen Rundrücken vor. Es gibt unterschiedliche Yoga-Stile, ausprobieren lohnt sich. Yoga kann auch parallel zu intensivem Klettertraining betrieben werden. Beide Tätigkeiten sollten anfangs unbedingt unter Anleitung geübt werden, weil sonst das Verletzungsrisiko relativ hoch ist.

► **GEWICHTSTRaining:** Ermöglicht das gezielte Ansprechen spezifischer Muskelgruppen, sie es, um Defizite in der Leistungsmuskulatur abzubauen, sei es als Ausgleichstraining für einen besser balancierten Körper. Es gibt Stimmen, die sagen, Gewichtstraining mache süchtig. Daher Vorsicht,

nicht dass ihr als starke Gewichtheber statt als starke Kletterer endet.

► **CROSSFIT:** Ist eine Art Intervalltraining, das Elemente aus dem Gewichtstraining, Functional Training (Eigengewicht-Training), Sprinten und Turnen verbindet. Es ist sehr intensiv und kraftraubend, zudem ist die Verletzungsgefahr aufgrund der Intensität relativ hoch. Es gibt Kletterer, die Crossfit betreiben und beim Klettern sehr stark sind. Wer auf sich aufpasst, wird jedenfalls durch Crossfit sicher nicht schwächer beim Klettern.

► **KAMPFSport:** Bei den Kampfsportarten wird nicht nur die Kondition, sondern auch Kraft und Koordination trainiert. Die Körperkraft verbessert sich, teils werden auch die Antagonisten be-

sonders gefordert. So qualifiziert sich Kampfsport auch als Ausgleichstraining. Gute koordinative Fähigkeiten, wie sie im Kampfsport trainiert werden, helfen auch beim Klettern und Bouldern.

FAZIT: Training jenseits des spezifischen Klettertrainings kann Sinn machen, entweder als Ausgleichstraining oder um Abwechslung und damit Motivation ins Sportlerleben zu bringen. Insbesondere Yoga und Pilates, mit Bedacht ausgeübt auch Crossfit und Kampfsportarten sind geeignet, direkt zu besseren Leistungen an Fels und Plastik zu führen. Aber wer nur über ein begrenztes Zeit- und Energiebudget verfügt, sollte gut überlegen, welche Art von Training ihn weiterbringt. Zumindest eben nur Klettern und Bouldern ganz spezifisch helfen.

Klettern IMPRESSUM

Anschrift: Redaktion Klettern, Rosentalstr. 28, D-70563 Stuttgart, Telefon: 07 11/9 54 79 26, Fax: 07 11/9 54 79 28, Internet: <http://www.klettern.de>, E-Mail: redaktion@klettern-magazin.de

Herausgeber: Olaf Beck
Chefredakteur: Volker Leuchner
Redaktion: Stellen Kern, Ralph Stöhr (Textchef), Sarah Burmester (Online)
Artredaktion, Layout: Frank Majer
Kartografie, Topos: Johanna Widmaier

Verlag: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Leuchnerstraße 1, 70174 Stuttgart, Postfach, 70162 Stuttgart, Telefon 0711/182-01

Leitung des Geschäftsbereiches: Henry Allgäier
Stellvertretende Verlagsleiterin: Carolin Epple
Brand Management: Caroline Brehm

Klettern erscheint 8 mal im Jahr. Einzelheft: 5,80 €; Jahresabonnement Inland (inkl. Versandkosten) 45,90 € bei Jahresrechnung; Jahresabonnement Ausland (inkl. Versandkosten) bei Jahresrechnung: Schweiz 89,90 Sfr.; Österreich 51,90 €; übriges Ausland auf Anfrage. Studenten (und Schüler) erhalten gegen Vorlage einer Immatrikulationsbescheinigung das Abo mit einem Preisvorteil von 40% gegenüber Kioskkauf zum Preis von 27,84 € (A: 31,68 €; CH: 54,72 Sfr.).

Anzeigenverwaltung: Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG, Anzeigenabteilung Klettern, Leuchnerstraße 1, 70174 Stuttgart, Postfach, 70162 Stuttgart

Gesamtanzeigenleitung Sport: Kirsten Brodersen
Telefon 0711/182-1545, Fax 0711/182-1591
E-Mail: kbrodersen@motorpresse.de

Anzeigenverkauf: Karsten Heyder
Telefon 0711/182-1142, Fax 0711/182-1591
E-Mail: kheyder@motorpresse.de

Verantwortlich für den Anzeigenentwurf: Iris Eifrig
Telefon 0711/182-1613, Fax 0711/182-1818
E-Mail: ieifrig@motorpresse.de

Zur Zeit gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 31 vom 1. Januar 2016.
Erfüllungsort und Gerichtsstand: Stuttgart

Vertrieb Einzelverkauf: DPV Deutscher Pressevertrieb, Düsternstr. 1, 20355 Hamburg
Vertriebsleitung: Astrid Schülke

Bestellung von Einzelheften: Klettern Bestellservice, 70138 Stuttgart, Telefon +49 (0)711 320 699 00, Fax +49 (0)711 182 - 2550
E-Mail: klettern@dpv.de

ALLES RUND UMS ABONNEMENT:

Klettern Abo Service, 70138 Stuttgart, Telefon +49 (0)711 320 699 00
Fax +49 (0)711 182 - 2550
E-Mail: klettern@dpv.de

Herstellung: Michael Wandler (verantwortlich)
Lithos: Puls Mediengestaltung, 70839 Gerlingen
Druck: NEFF + STUMME GmbH & Co. KG, 29378 Wittingen

Syndication: Motor Presse International, Telefon 0711/182-1531
© by Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG

Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung des Verlages strafbar. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt der Verlag keine Haftung. Für Bild und Text gelten die Honorarsätze des Verlages. Höhere Gewalt entbindet den Verlag von der Lieferungs- und Ersatzanspruch. Alle Rechte vorbehalten.

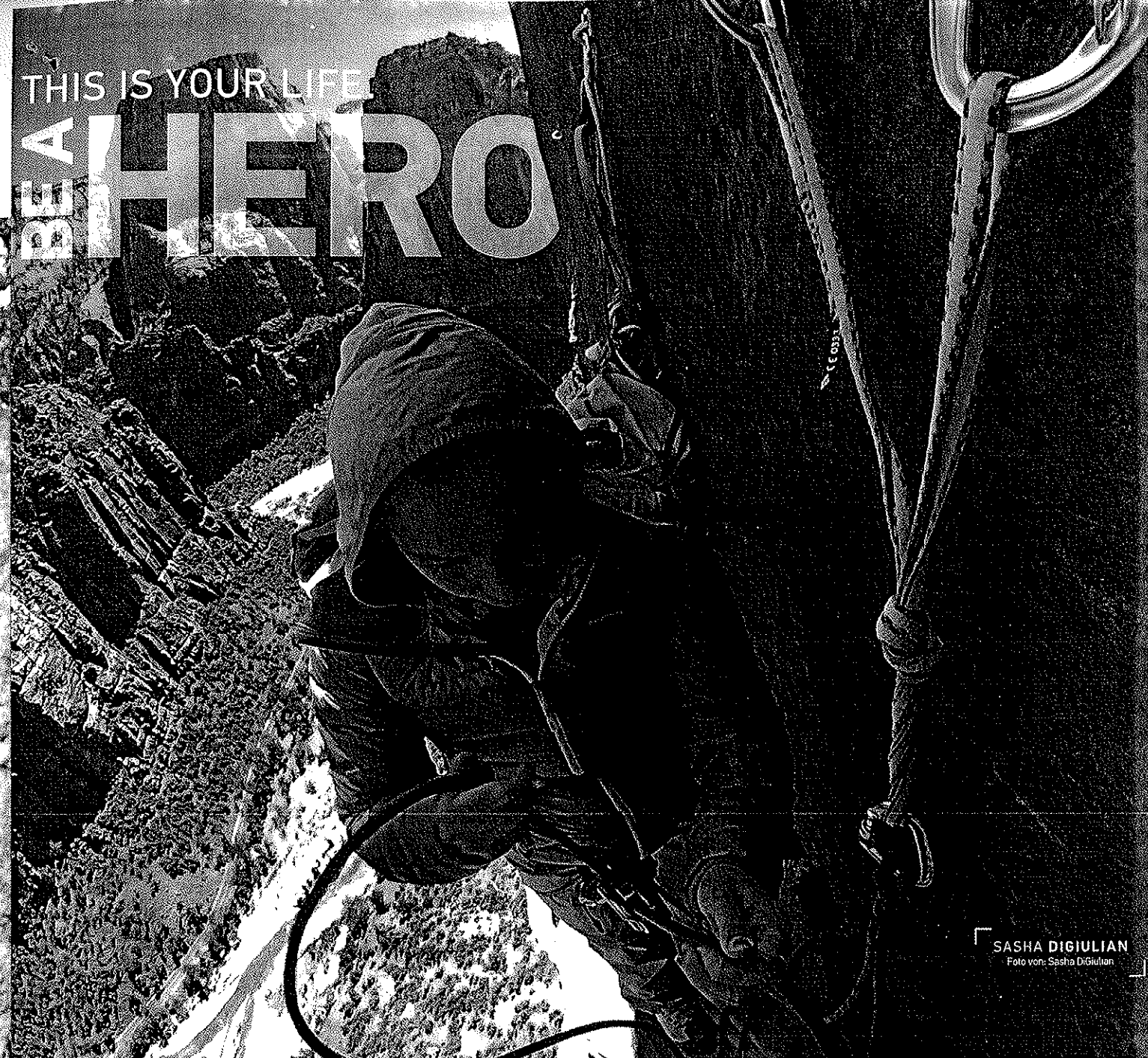
Die Informationen in Klettern wurden nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Alle Angaben ohne Gewähr.

Im Geschäftsbereich Lifestyle + Sport der Motor Presse Stuttgart erscheinen des Weiteren folgende Publikationen:



THIS IS YOUR LIFE

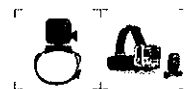
BE A **HERO**



SASHA DIGIULIAN
Foto von: Sasha DiGiulian

GoPro
Be a HERO.

HERO4
CAMERAS



ÜBER **60** HALTERUNGEN
ZUBEHÖR



VERWALTEN + TEILEN
GOPRO APP + GOPRO STUDIO

#BEAHERO

klettern

HOT ROCKS | COLD ICE | BIG WALLS

Welche
sind am besten?

**AKTUELLE
SICHERUNGS-
GERÄTE**

PLAISIR IN TIROL

FRÜHLINGSFELS
Sonne tanken im
Dolomitengebirge

**NEUE
DEUTSCHE
WELLE**

Warum Klettern in
Steinbrüchen so
angesagt ist

DIE TOP 50
**DAS WHO'S WHO
DER BOULDERSZENE**

**CROSS
TRAINING**

Diese Sportarten
helfen auch in
der Vertikalen

SAISONSTART IN DEN DOLOMITEN

DIE SCHÖNSTEN KLETTERGÄRTEN SÜDTIROLS

**ABSEILEN: BERGFÜHRER
EMPFEHLEN NEUE METHODEN**

**NEW RIVER GORGE: ALEX
MEGOS ROCKT DIE USA**

**HARDMOVES 2016:
DIE BESTEN BILDER**

NR. 4/2016

411940781605802104
DEUTSCHLAND 5,80 €
ÖSTERREICH 6,60 € • SCHWEIZ 11,40 SFR
BENELUX 6,80 € • ITALIEN 7,50 €