

Kategorien: Klettern Klettertechnik und -training

Krafttraining fürs Klettern



So trainiert man Fingerkraft, Blockierkraft und Körperkraft

Eine typische Konversation im Klettergarten: Eine Sichernde erklärt ihrer kletternden Freundin die Schlüsselstelle: "Die Leiste rechts halten, mit links in das gute Zweifingerloch und dann durchblockieren bis zum Henkel". "Ich kann die Leiste nicht halten - ich hab zu wenig Kraft dafür" tönt es resigniert aus halber Wandhöhe herab. Sicher, mit der richtigen Technik läßt sich beim Klettern viel rausholen, aber oft geht es ohne die nötige Kraft einfach nicht. Dabei ist Kraft nicht gleich Kraft. Während in weniger steilem, technischem Gelände oft die Fingerkraft den Ausschlag gibt, sind in stark überhängendem Gelände eher die Blockierkraft in den Oberarmen und die Körperkraft, bzw. Körperspannung durchstiegsentscheidend. Verkompliziert wird die Sache dadurch, dass man auch noch in Maximalkraft und Kraftausdauer unterscheidet. Wer ein kompletter Kletterer sein möchte sollte daher alles trainieren.

Das folgende Video gibt dazu ein paar Anregungen an einer Klimmzugstange:

Effizientes Klettertraining

Generell ist Klettern an sich ein sehr gutes, vielseitiges Training, das alles beinhaltet, um besser zu werden. Der Vorteil dabei ist, dass man nicht nur die Kraft trainiert, sondern auch die Technik fortentwickelt und festigt. Der Nachteil ist allerdings, dass die reine Krafttrainingskomponente von sehr vielen anderen Faktoren beeinflusst wird und daher relativ ineffizient ist. Wer schnell eine spezifische Kraftkomponente steigern möchte, kann dies meist schneller und mit weniger Aufwand an einem Trainingsgerät erreichen. Beispiele: Wer sich in ein Projekt verguckt hat, das extrem kleingriffige Einzelstellen hat, deren Schlüsselgriffe beim ersten Auschecken einfach nicht festgehalten werden können, sollte die maximale Haltekraft für diese Griffgröße und -form spezifisch trainieren, z. B. kleinen Leisten am Trainingsboard. Ist hingegen die Schlüsselstelle ein weiter Blockierzug an großen Griffen trainiert man besser die Oberarmkraft an der Klimmzugstange.

Solche spezifischen Übungen lassen sich mit [durchdachten Trainingsplänen](#) durchaus ins normale wöchentliche Programm im Boulderraum oder auch in eine ausgefüllte Kletterwoche einbauen. Möglich ist auch, an für die spezifische Kraftkomponente geschraubten Boulderproblemen zu trainieren, was aber voraussetzt, dass man diese selber schrauben und auf das individuelle Leistungsniveau optimieren kann. Vielen macht das mehr Spaß, was wichtig ist, denn allesentscheidend für ein effizientes Training sind Motivation und Disziplin (leider). Gleichzeitig ist das Training stärker "anwendungsbezogen", allerdings auch beim optimalst geschraubten Boulder wird man nie die exakte Belastungssteuerung

hinbekommen wie am Trainingsboard. Besonders beim Maximalkrafttraining ist dies aber besonders wichtig (auch wegen der Verletzungsgefahr) - für die Kraftausdauer hingegen sind die Toleranzen diesbezüglich etwas größer. Je intensiver das Krafttraining, umso wichtiger ist die Aufwärm- und Abwärmphase und das Dehnen der Muskulatur.

Training der Fingerkraft / Haltekraft

Die Fingerkraft bildet die Basis beim Klettern, die Haltekraft der Hände und Unterarme ist vor allem in den ersten Kletterjahren bei erwachsenen Einsteigern meist die entscheidende Komponente, die neben der Klettertechnik erfolgsentscheidend ist. Das hängt allerdings auch vom (beruflichen) Alltag des Kletterers ab: Handwerker oder Masseure zum Beispiel, die ihre Handkraft täglich beanspruchen und damit trainieren haben ihre Defizite oft anderswo.

Das Training am Fingerboard (z. B. [Zlagboard](#)) ist, sofern systematisch und konsequent durchgeführt, ein sehr wirksames Mittel, um schnell und gezielt Fingerkraft aufzubauen. Es sollten ausreichend variable Griffformen vorhanden sein, um die verschiedenen beteiligten Muskeln ansprechen zu können. Die Steuerung der Belastungsintensität erfolgt dabei mit Gummibändern zur Entlastung oder mit Zusatzgewichten. Daneben sind die Belastungsdauer (wie lange hänge ich an einem Griff), die Anzahl der Wiederholungen (wie oft führe ich die Übung durch) und die Pausen dazwischen wichtige Elemente des Trainings. Weitere Variationen ergeben sich in der Abwinklung der Oberarme, also ob man an den Griffen ausgestreckt hängt, bzw. die Ellbogen z. B. einen 90-Grad-Winkel bilden.

Viele Kletterer haben ein Trainingsboard in der Wohnung hängen, um "schnell mal zu trainieren". Genau das sollte man aber nicht tun. So effektiv wie sich damit Kraft aufbauen lässt, genauso gezielt kann man sich Muskeln und Sehnen ruinieren. Eine lange Aufwärmphase (mindestens 15-20 Min.) ist genauso wichtig wie ein langsames Herantasten an die Leistungsgrenze. Wer das erste mal am Griffbrett trainiert, sollte bewusst deutlich unter seinem Limit bleiben. In diesem Stadium ist ein systematisches Training deutlich wichtiger (und wirkungsvoller), wie Übungen am Belastungslimit. Ebenso wichtig ist geduldiges Abwärmen und Dehnen nach der Trainingseinheit. Alles in allem sollte man also mindestens 45 Min. für eine "Schnell-mal-trainieren-Einheit" rechnen, in der Regel eher das doppelte.



Pressige Boulder erfordern hohe Kraftwerte in den Armen und im Oberkörper.

Training der Oberarmkraft / Blockierkraft

Für das Training von Blockierkraft und Oberarmkraft sind Klimmzugstangen (wie sie zum Beispiel hier bei [sportnahrung-](#)

engel.de angeboten werden) und Strickleitern die klassischen Geräte, noch variabler und auch für Fingerkrafttrainings geeignet, wäre ein sogenanntes Campusboard. Zur Steuerung der Belastungsintensität kann man ebenfalls wieder mit Entlastung durch Gummibänder oder mit Zusatzgewichten trainiert werden. Zur Vorbeugung von Verletzungen und Überlastungsschäden gilt es - wie im vorherigen Abschnitt beschrieben - sich erstens gut aufzuwärmen und zweitens genau obacht zu geben, sich nicht in die Gelenke "fallen" zu lassen, sondern die Abwärtsbewegung sauber mit der Muskulatur abzufangen.

Einige beispielhafte Übungen für Fortgeschrittene zeigt Euch Maxi Karrer in diesem Video, durch entsprechend größere Griffe und geringere Griffabstände lassen sich diese Profi-Übungen auch für fortgeschrittene Durchschnittskletterer anpassen:

Training der Körperkraft / Körperspannung

Besondere Bedeutung kommt dabei der Rumpfmuskulatur zu, die mit verschiedenen Kräftigungsübungen regelmäßig trainiert werden soll. Einige gute Beispiele für solche Übungen zeigt die folgende [Bilderserie](#) der Zeitschrift Klettern. Nachdem diese Muskulatur beim Training der oben genannten Muskelgruppen wenig beansprucht wird lässt sich ein Körperkrafttraining in der Regel gut mit dem Training der Fingerkraft oder der Oberarmkraft kombinieren. Weitere Anregungen bietet dieses Video:

Quellen mit Trainingstipps

- [Klettertraining - Übung, Wissen, Tricks](#) - sehr umfangreicher und fundierter Artikel von Stefan Rehm im Bergzeit-Magazin
- [Krafttraining an den Ringen](#) - einige gute Übungen mit Videos von Maxi Karrer bei Doghammer



Ähnliche Beiträge

iNoWa - Kletter-Trainingswand fürs gemeinsame Bouldern



