

# Klettern ohne Kaltstart

Das Aufwärmen vor dem Klettern ist von zentraler Bedeutung für die Vorbeugung von Sportverletzungen. Wie bei einem Motor muss der Körper zunächst auf die richtige Betriebstemperatur gebracht werden, damit keine Überlastungsschäden entstehen. Tipps und Tricks zum richtigen Warm up. Von Stefan Winter

Ein funktionales Aufwärmprogramm besteht aus einem allgemeinen und einem speziellen Aufwärmteil. Alle Übungen können Sie an der künstlichen Kletterwand und im Felsklettergarten durchführen. Entsprechend Ihres ausgewählten Trainingsgeländes ist es ratsam, passende Übungsformen parat zu haben. In den Bereichen Mobilisation und Dehnung bietet die Gymnastik dabei einen schier unerschöpflichen Fundus an Übungs-, Spiel- und Wettkampfformen. Diese können – je nach Außentemperatur, Fitnesszustand und sportlichem Ziel – in einem zehn- bis 20-minütigem Aufwärmtraining miteinander kombiniert werden. Wichtige Voraussetzungen sind eine funktionale Sportbekleidung, passendes Schuhwerk, diverse Übungsgeräte sowie ausreichend Motivation. Aber Vorsicht! Starten Sie nicht den Versuch, schon beim Warm up Weltrekorde zu brechen. Genauso wenig empfehlenswert ist ein unterschwelliges, anspruchsloses Aufwärmen. Lassen Sie sich am besten von Ihrem Körpergefühl leiten und überprüfen Sie, ob Betriebstemperatur, Bewegungskoordination usw. leistungsoptimal sind. Ziel des Aufwärmens ist die körperliche und geistige Einstimmung auf die Belastungssituation Klettern. Denn ein aufgewärmter Kletterer ist muskulär, organisch und geistig leistungsfähiger und damit weniger anfällig für Verletzungen.

## Allgemeines Aufwärmen

Beginnen Sie das allgemeine Aufwärmen mit leichten Bewegungen/Belastungen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Kletterer sollten hierbei versuchen, möglichst alle Muskelgruppen zu aktivieren. Motorisch geeignet sind Laufen und Hüpfen in allen Variationen. Wer gelegentlich Skigymnastik oder Aerobic betreibt, kann sicherlich eigene Übungen aus dem Gedächtnis abrufen. Unbedingt aufpassen sollten Sie auf die Gegebenheiten vor Ort, denn nicht jede Kletterhalle bietet die Möglichkeit, schnell ein paar Runden zu drehen oder sich mit einem Fangspiel aufzuwärmen. Auch eignet sich nicht jeder Wandfuß bzw. Einstiegsbereich am Felsen zum „Rumturnen“. In die-

sem Fall beziehen Sie evtl. den Zustieg zum Felsen ins Aufwärmen mit ein. Hier einige Übungsbeispiele:

### 1. Laufen

Beginnen Sie mit lockerem und langsamen Traben und gehen Sie dann ins Laufen über. Mit kurzen Sprints kommen Sie Schritt für Schritt in Schwung.

### 2. Aerobic

Gut geeignet sind alle Übungen, bei denen mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht werden, wie zum Beispiel Kniebeugen, Anfersen, Hampelmann, Schrittsprünge, Hocksprünge etc.

### 3. Spiele

Wenn Sie in einer Gruppe unterwegs sind, können Spiel- oder Wettkampfformen wie zum Beispiel Wettrennen, Fangspiele, Staffelwettbewerbe enorm die Motivation steigern. Vorsicht ist bei allen Spielen mit Körperkontakt geboten, denn die Gefahr des „Umknickens“ im Sprunggelenk ist hier besonders hoch.

### 4. Mobilisieren

Wenn Sie Ihre Bereitschaft, höhere Kraftleistungen zu erbringen, steigern möchten, sind leichte Kräftigungsübungen im niedrigen Intensitätsbereich (nicht anstrengend) empfehlenswert: Liegestützen stehend an der Kletterwand, halbe Kniebeugen, ein paar lockere, halbe Klimmzüge

### 5. Dehnen

Allgemeine Dehnübungen nach der Stretching-Methode runden das allgemeine Aufwärmen ab. Dabei handelt es sich aber nicht um ein ausgiebiges Beweglichkeits-training. Halten Sie bei der Durchführung der Übungen eine Zeitspanne von 15 Sekunden ein, um die Muskulatur nicht schon vor dem Klettern zu erlahmen und reaktionsschwer zu machen. Dehnen Sie vor allem die seitliche Rumpfmuskulatur sowie die vordere und hintere Beinmuskulatur.

### Spezielles Aufwärmen

Nach dem allgemeinen Aufwärmen bereiten Sie sich kletterspezifisch vor. Das heißt, dass die Übungen konditionell und motorisch mit dem Klettern verwandt sein sollten. Das spezielle Aufwärmen beim Sportklettern

Diesen Beitrag können Sie aus dem Internet unter [www.alpenverein.de/panorama.htm](http://www.alpenverein.de/panorama.htm) herunterladen.



Abhocken auf den Fersen



Dehnen der hinteren Beinmuskulatur



Seitliches Spreizen



Froschsitz



Dehnen der Unterarm-Streckmuskeln

dient der gedanklichen und körperlichen Einstimmung auf die typischen Kletterbewegungen und -situationen. Der Körper sollte sich wohlig warm anfühlen und die Gelenke „geschmiert“ sein. Ebenso darf der Kletterer ruhig ein wenig nervöse Anspannung verspüren. Ein wichtiger Punkt ist die mentale Einstimmung auf das Klettern, das aufgrund des objektiven Sturzrisikos eine gute Psyche, im Kletterjargon „Vorstiegsmoral“ verlangt. Zum speziellen Aufwärmen eignen sich Mobilisations- und Geschicklichkeits- und kurzzeitige Dehnübungen.

Nehmen Sie Ihre Handgeräte zum Klettertraining mit (siehe auch „Spiele für starke Hände“ in DAV Panorama 1/99, S. 44-45), schützen Sie sich mit funktionaler Sportkleidung vor Auskühlung und tragen Sie passendes Schuhwerk. Je nachdem, ob Sie indoor klettern oder am Fels unterwegs sind, können Sie auch die Kletterwand in ihre Übungen integrieren. Klettern Sie aber nicht über den Boulderbereich hinaus, das heißt, nicht höher als ca. einen Meter Tritthöhe.

Fotos: Stefan Winter

1. Als Mobilisationsübungen bieten sich Handgelenksrollen, Tennisball kneten und Igelball rollen an. Oder lassen Sie den Körper ganz einfach an großen Griffen „abhängen“, belasten Sie verschiedene Griffe am Wandfuß oder versuchen Sie, die Wand „wegzuschieben“.
2. Machen Sie Geschicklichkeitsübungen! Balancieren Sie auf Klötzen oder Steinen, führen Sie verschiedene Tritt- und Griffwechsel oder einen Doppeldynamo mit beiden Händen gleichzeitig aus.
3. Beim kurzzeitigen Dehnen ist es wichtig, die Muskulatur, die bei diversen Klettertechniken weit gedehnt wird, vorzubereiten, so z. B. die Beinmuskulatur beim Spreizen in Verschneidungen.
4. Vermeiden Sie dabei lange Haltezeiten und gehen Sie folgendermaßen vor: Nehmen Sie die Dehnstellung ein, dehnen Sie bis zum Widerstand. Halten Sie die Stellung bis maximal 15 Sekunden und entspannen Sie sich. Wiederholen Sie jede Übung zwei- bis dreimal! Geeignet sind u.a. hohes seitliches Antreten, beidbeiniges Abhocken auf den Fersen, Brustmuskulatur, Seitspagat, Triceps, Beugemuskeln des Unterarmes, Streckmuskeln des Unterarmes.

## Einklettern

Haben Sie dieses Programm teilweise oder vollständig absolviert? Dann kann es losgehen mit dem Einklettern! Dies kann im Boulderbereich, in Absprunghöhe, oder Routenklettern erfolgen. Dabei sollten Sie die Schwierigkeit langsam steigern. Technisch anspruchsvolle wie konditionell stark belastende Routen eignen sich weniger zum Einklettern. Also klettern Sie am besten ein bis drei Routen unter der Leistungsgrenze zum „Plaisier“, dann kann es zur Sache gehen. Sollten Sie beim Bouldern unterwegs

sein, beachten Sie bitte folgende Regeln:

In einer Bouldereinheit sollte man Maximalkraftboulder – „extrem anstrengende“, kurze Boulder mit zwei- bis viermaligem Weitergreifen bei willentlich maximaler Leistung – nur mit einem Abstand von drei bis fünf Minuten zwischen den Bouldern klettern. Nach drei Gesamtwiederholungen eines Maximalkraftboulders ist eine längere Pause von zehn bis 15 Minuten notwendig, in der man sich aktiv und passiv „warm hält“. Bouldern im Kraftausdauerbereich – „sehr ermüdende“, mittellange Boulder mit sechs- bis 30-maligem Weitergreifen im Leistungsvolumen zwischen 30 und 95 Prozent der Maximalkraft – erzeugen die unter Kletterern bekannten „dicken Unterarme“. Dieser Zustand ist zu Trainingszwecken durchaus erwünscht, sollte aber nicht zu extrem harten Unterarmen führen, um ein Minimum an Energieversorgung in der Muskulatur zuzulassen.

Wenn Sie sich vor dem Klettertraining gründlich aufwärmen, sind Sie von Beginn an leistungsbereit und vermeiden gleichzeitig Verletzungsgefahren. Noch ein Tipp: Beenden Sie das Training nicht abrupt, sondern allmählich. Die Cool down-Phase ist quasi ein Warm-Up in umgekehrter Reihenfolge: Die Belastung wird zum Trainingsende reduziert. Der Pulsschlag senkt sich in Richtung des Ausgangsniveaus. Abschließend sorgen Dehnübungen für eine Normalisierung des Muskeltonus der beim Training am meisten geforderten Muskelgruppen. Aufwärmen wie Abwärmen sind ein wichtiger Bestandteil, beschleunigen die Regeneration und fördern damit den Trainingseffekt.

Stefan Winter ist im Referat Bergsteigen, Ausbildung und Sicherheit u. a. für den Bereich „Klettern als Schulsport“ zuständig.

## LITERATUR & INTERNET

Stefan Winter: **Richtig Sportklettern**, BLV-Verlag, München 2001.

Guido Köstermeyer: **Peak Performance, Klettertraining von A-Z**, Lüma Verlag Hersbruck 2. Aufl. 2000.

Unter [www.klettertraining.de](http://www.klettertraining.de) hält Guido Köstermeyer wichtige Infos zum Klettern bereit. Der Clou: Sie können sich einen vierwöchigen Trainingsplan entsprechend Ihrem Kletterniveau und Ihrem Trainingspensum erstellen. Der Plan ist auch für eine gezielte Vorbereitung auf einen Kletterurlaub gedacht. Durch zunehmende Belastungen verbessern Sie von Woche zu Woche Ihre Leistungsfähigkeit.



DAV-Montagschat mit Stefan Winter

Haben Sie Fragen zum Thema „Aufwärmen vor dem Klettern“? DAV-Experte Stefan

Winter steht Ihnen in unserem Live-Chat am 18. Juni 2001 von 12 bis 14 Uhr in der DAV-Community zur Verfügung. Loggen Sie sich ein unter [www.dav-community.de](http://www.dav-community.de) und chatten Sie sich warm! (Die Registrierung ist unverbindlich und kostenlos!)