

Ausgleichstraining zum Klettern nach Hajo Friederich, Teil 2

RUMPF UND BEINE: STABIL UND BEWEGLICH

Beim Klettern und Bergsteigen ist der ganze Körper gefordert. Nach Oberkörper und Schultern geht es im zweiten Artikel zum Ausgleichstraining in Anlehnung an das Therapeutische Klettern um die Körpermitte und die Beine.

Text und Fotos von Hajo Friederich

Eine stabile, aber dennoch bewegliche Körpermitte ist beim Klettern essenziell, genauso wie eine dynamische Beinmuskulatur. Mit dem Körperkern oder Rumpf ist die zentrale Region zwischen Schulter- und Beckengürtel gemeint. Und genau hier liegt die Schwierigkeit: Einerseits ist ein hoher Spannungsaufbau für eine optimale Kletterbewegung

wichtig, andererseits soll der Rumpf so beweglich wie möglich sein und bleiben.

Das Trainieren des Rumpfes ist daher äußerst wichtig. Er überträgt die Spannung aus den Beinen in die Arme und umgekehrt. Da wir beim Klettern versuchen, möglichst viel Last auf das Bein zu bekommen und auch den Impuls für die Kletterbewegung möglichst aus den unteren Ex-

tremitäten zu starten, ist ein Training der Beine ebenfalls entscheidend.

Die folgenden Übungen kräftigen und mobilisieren gleichermaßen, schließlich stehen Kraft und Mobilität in direktem Zusammenhang. Ein kurzer, schlecht gedehnter Muskel kann weniger Kraft entwickeln als ein langer, gut gedehnter Muskel. Zudem braucht es zwingend das Wechselspiel zwi-



Übung 1: Anstrengend, aber effektiv: Der Durchrutscher kräftigt den Rumpf und mobilisiert Hüfte und Becken.

schen Kraft und Beweglichkeit, um beides ineinanderfließen zu lassen.

Ein weiterer Vorteil: Eine gute Beweglichkeit der unteren Extremität mit Becken und Lendenwirbelsäule vergrößert die Reichweite der Bewegung. Damit wird zum Beispiel das Platzieren des Fußes auf einen höheren Tritt möglich. Stimmt dann noch die Kraft, können wir den Körper aus dem Bein nach oben drücken oder bewegen.

Problematisch wird es, wenn wir neue Bewegungen machen. Diese Winkelstellungen kennen weder unser Gehirn noch unsere Muskulatur. Eine sehr empfehlenswerte Übung zur Aktivierung des neuen Bewegungsmusters ist der „Ausfallschritt“ (Übung 2).

Wichtig zu wissen bei funktionellen Übungen: Auch wer diese regelmäßig durchführt, klettert nicht automatisch besser. Denn der Übertrag vom sportartspezifischen Training auf den Sport ist nicht immer so gesichert, wie sich Kletterer das wünschen. Vor allem braucht es aber auch grundlegende Kenntnisse der sportartspezifischen Belastung in Kombination mit Anatomie und Biomechanik, um Übungen oder Bewegungen wie die Folgenden gestalten zu können. Sie sind hochfunktionell und beziehen sich auf den Klettersport und das Bergsteigen. Empfehlenswert ist durchaus, diese von einem erfahrenen Physiothe-

rapeuten oder Trainer B Sportklettern korrigieren und wenn nötig individuell anpassen zu lassen, um eine falsche Ausführung zu verhindern.

1 | Durchrutscher

Kräftigung des Rumpfes

Ziel: Übung mit hohem Anspruch für die Rumpfkraft und guter Mobilisationskomponente für Hüfte, Becken und Lende.

Ausgangsstellung: Liegestützposition. Knie sind ganz leicht gebeugt. Lende neutral – eher rund. Kein Rundrücken – Brustwirbelsäule aufgerichtet! Blick zum Boden. Schulterblätter sind rausgestützt, die Brustwirbelsäule darf nicht über einen Rundrücken kompensieren!

Der Bodenbelag muss gut rutschfähig sein, ggfs. Hilfsmittel unter der Hand (zwei gleich hohe Bücher oder spezielle Blöcke von 5 bis 7 cm). Das gleicht vermeintlich ungünstige Armlänge und Steifigkeiten in Lende, Becken und Hüfte aus.

Aus der Liegestützposition beide Knie anbeugen und mit beiden Füßen gleichzeitig am Boden durch die Arme durchrutschen und weiter, bis man sich in umgekehrter Liegestützposition befindet (Arme senkrecht). In dieser Position befindet sich der Körper maximal gestreckt in Knie- und Hüftgelenk, und auch die gesamte Wirbelsäule ist gestreckt.

Wichtig: Fußsohlen am Boden, Lende leicht in Streckung („leicht hohl“), Brustbein möglichst hoch im Raum (sehr anstrengend!). Atmung nicht vergessen. Und die Füße dann wieder zurück in die Ausgangsstellung bringen. Zurück ist es schwieriger als hin.

Wiederholungen: 2-6 Mal

Pause: 5 Minuten

Sätze: 3-5

Hinweis: 1-2 Mal pro Woche im Wechsel. Immer am Tag nach dem Klettern einbauen. Nicht mehr als 2 Mal pro Woche und insgesamt 8-10 Wochen.

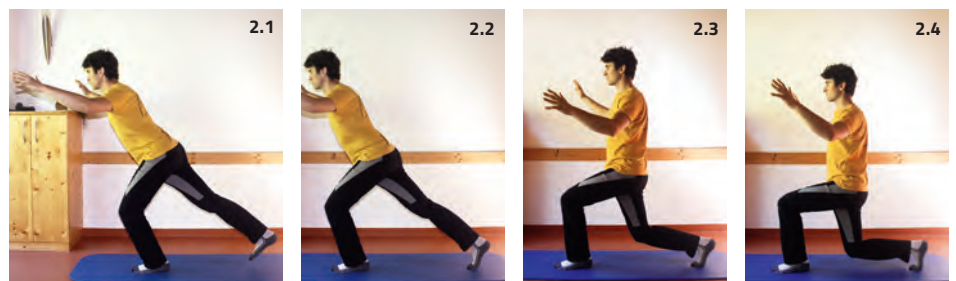
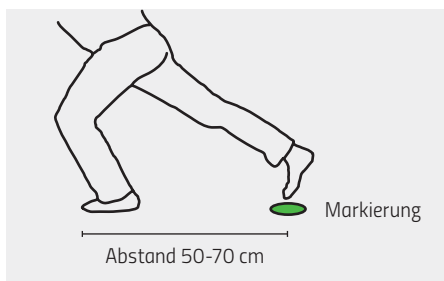
2 | Ausfallschritt

Kräftigung der Beine

Ziel: Intensive Übung für die vordere Beinmuskulatur, Gesäß und Rumpf. Mehr Kraft und Dynamik aus den Beinen heraus bringt eine ökonomischere und stabilere Vertikalbewegung beim Klettern.

Ausgangsstellung: Stand. Per Waagebewegung in den Ausfallschritt – hinterer Fuß ist unbelastet.

Mit Bodenkontakt nach hinten bewegen (ca. 50 bis 70 cm, je nach Beinlänge). Die richtige Weite ist dann erreicht, wenn das Knie später so am Boden steht, dass zwischen gebeugtem Knie und Ferse des Standbeins 10 bis 30 cm Abstand sind. Den Ausgangspunkt des vorderen Fußes an der Zehenspitze und den hinteren Punkt (siehe Skizze unten) rutschfest markieren.



Übung 2: Nur nach Aufwärmen: Der Ausfallschritt fordert Oberschenkel, Gesäß und Rumpf, belastet aber das Kniegelenk.



Übung 3: Die Dehnung der Beinrückseite verbessert die Beweglichkeit im Hüftgelenk – gut für Berggeher.

Das hintere Fußgelenk fixieren (Bild 2.3), also hochziehen wie beim Abfahren im Geröllfeld. Dann den Oberkörper in die Senkrechte bringen und dabei das Gewicht auf beide Füße ähnlich verteilen. Das hintere Knie wird langsam Richtung Boden abgesenkt. Anfangs kann ein Abstandshalter (z.B. drei Bücher aufeinander mit Handtuch obendrauf) eingebaut werden, der die Bewegung zum Boden auf ca. 20 cm begrenzt. Nach ca. 10 Trainingseinheiten auf 3 bis 4 Wochen verteilt, können die 20 cm langsam verringert werden (in Bild 2.4: 10 cm). Je tiefer das Knie zum Boden gebracht wird, desto intensiver ist die Übung.

Wichtig: Hinterer Oberschenkel und Oberkörper befinden sich in einer senkrechten Linie.

Unten kurz bis zu 2 Sekunden verharren, dann zurück. Gut mit dem hinteren Fuß abdrücken. Beidseitiger Armeinsatz zum Schwungholen ist erwünscht.

Übung nur langsam steigern, zuerst die Wiederholungen und Sätze, erst dann die Intensität. Gutes Aufwärmen vor der Übung (Treppensteigen, Wechselsprünge) und keine Zusatzgewichte.

Wiederholungen: 2-6 Mal

Pause: 3 Minuten

Sätze: 3-5

Hinweis: Hohe Belastung für das Gelenk hinter der Kniescheibe!

3 | Hinterer Oberschenkel

Dehnung der Beinrückseite mit

Mobilisation Ischiasnerv

Ziel: Verbesserung der passiven und dann aktiven Beweglichkeit im Hüftgelenk. Gute Übung für Berggehen, Skifahren, Bouldern/Klettern mit vielen Hooks.

Ausgangsstellung: Rückenlage, Beine ausgestreckt. Ein Bein anwinkeln, in der Hüfte etwas spitzer als 90 Grad und mit beiden Händen 5 cm unter der Kniekehle fixieren. Lendenwirbelsäule minimal hohl, Kopf ggf. unterlagern.

Erste Bewegung: Strecken des Kniegelenks (Bild 3.1 auf 3.2).

Es entsteht eine deutliche Spannung in der Muskulatur der Beinrückseite und ggf. auch in der Kniekehle.

Zweite Bewegung: Mit gestrecktem Knie die Fußspitze im Fußgelenk Richtung Boden anziehen und wieder wegstrecken. Hier wird die Muskulatur der Unterschenkelrückseite gedehnt und der Ischiasnerv in seiner Gleithülle bewegt und so mobilisiert.

Wichtig: Das Fußgelenk maximal 2 Sekunden in der maximalen unteren Position halten!

Wiederholungen: je 8-10 Mal, dann Seitenwechsel

Sätze: je 3-5 pro Seite



Übung 4: Hoch antreten – die Dehnung der Beinvorderseite verbessert die Beweglichkeit der vorderen Hüfte.

4 | Vorderer Oberschenkel

Dehnung der Beinvorderseite

Ziel: Verbesserung der passiven und dann aktiven Beweglichkeit im vorderen Hüftbereich. Wichtig für hohes Antreten der Gegenseite. Grundlage für effektives, dynamisches Arbeiten der vorderen Beinmuskulatur. Gleichzeitig hohe Belastung für die Bauchmuskulatur durch Fixieren des Beckens.

Ausgangsstellung: Seitenlage. Kopf auf Unterarm und ggf. mit Kissen dazwischen gelagert. Beide Beine 90 bis 100 Grad angezogen. Das oben liegende Bein wird so weit angezogen, dass es leicht mit der Hand direkt am Fußgelenk gehalten werden kann. Abstand Gesäß – Ferse ca. 5 cm (Bild 4.1). Wenn wegen kurzer Arme die Ferse am Gesäß ist, muss mit einer Verlängerung mittels Schlinge am Fußgelenk der Abstand von ca. 5 cm Gesäß – Ferse nachjustiert werden.

Voraussetzung ist immer die Fixierung der Lendenwirbelsäule in leichter Rundung über die Bauchmuskeln. In der Endposition 7 bis 10 Sekunden halten, dann zurück zu Bild 1.

Wichtig: Becken und Lendenwirbelsäule dürfen nicht in Richtung Hohlkreuz abweichen! Zur Überprüfung und Optimierung empfiehlt sich die eine oder andere Stunde beim Physiotherapeuten.

Wiederholungen: 3 Mal wiederholen (= 1 Satz), dann Seitenwechsel.

Sätze: 3-5 Sätze



Hajo Friederich, Physiotherapeut und Staatl. Gepr. Berg- und Skiführer, ist selbst aktiver Kletterer (8b+ Sportklettern /7C+ Bouldern). Der Begründer der Fachausbildung „Therapeutisches Klettern nach Hajo Friederich®“ arbeitet im Bereich Prävention intensiv mit dem DAV zusammen. therapeutischesklettern.com