

© des Titels »Athletiktraining fürs Klettern und Bouldern« (ISBN 978-3-95971-515-7)
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

BERND BACHFISCHER

ATHLETIKTRAINING **FÜRS KLETTERN UND BOULDERN**

riva

INHALT

Die Zeit ist reif für Kletterathletik.	6
---	---

1 KLETTERN – EINE SPORTART IM WANDEL

Vom Alpinismus zur olympischen Disziplin	10
Von Genussskletterern und Maximalkraftsportlern.....	14
Motorisches Profil von Kletterbewegungen.....	14
Belastung, Risiken und Verletzungen	17
Klettern und Psyche – Fluch oder Segen?	20
Die drei Wettkampfdisziplinen des Sportkletterns	21

2 DAS OPTIMALE TRAINING

Grundlagen des funktionellen Trainings	26
Anpassungsprozesse durch das Training	33
Grundlagen der Trainingsplanung	38
Was Training muss und kann – und was nicht.....	39
Der Start in dein persönliches Training.....	40
Trainingspläne für jedes Leistungsniveau	42

3 TRAININGSGERÄTE IM ATHLETIKTRAINING

Was du für dein Training brauchst.....	48
Die Trainingsmatte – ein vielfältiges Basiswerkzeug	48
Wichtige Kleingeräte	50
Der Schlingentrainer – mit Instabilität zum Erfolg.....	51
Rolle und Gymnastikball – Kontrolle halten als Training	55
Kurzhandel und Kettlebell – mit Masse zur Klasse.....	55
Hangboard, Campusboard, Steckbrett – das Überkopftraining	58

4 ÜBER 80 ÜBUNGEN FÜRS KLETTERN UND BOULDERN

Unsere Anatomie – eine funktionelle Bahnfahrt durch den Körper	64
Übungen im funktionellen Überblick	72
Rumpf	74
Sprunggelenk	100
Hüfte	110
Brustwirbelsäule	126
Schulterblatt	130
Schulter	136
Handgelenk	162
Fingergelenke	172

5 DIE AKTIVE REGENERATION

Durch Regeneration zurück ins Gleichgewicht	182
Ausgleichen der Stoffwechselbalance	183
Regenerative Gewebebehandlung	186
Ausstreichen von Muskelgewebe	187
Bearbeiten von Faszienzügen	194
Statisches Dehnen	196
Dynamisches Dehnen	197
Fasziales Dehnen	198
Wähle je nach Dehnungsziel	200
Strategien der mentalen Regeneration	200

ANHANG

Über den Autor	202
Die Models	203
Körperbereiche und Trainingsziele im Überblick	204
Übungsregister	206