

INDOOR KLETTERN

DER NEUE TRENDSPORT

SIE MÖCHTEN AUCH AN KALTEN UND NASSEN TAGEN EIN TRAINING DURCHFÜHREN, DASS IHRE ABENTEUERLUST WECKT UND SPASS MACHT? SIE SUCHEN EIN GANZKÖRPERTRAINING, DASS MAN ZU ZWEIT UND MIT SEINEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT UMSETZEN KANN? DAS NORMALE TRAINING IST IHNEN NICHT ANSPRUCHSVOLL GENUG UND LANGWEILT SIE?

Das Klettern ist in den letzten Jahren stark gewachsen und genießt seine Beliebtheit bei immer mehr ambitionierten Freizeitsportlern. Das Angebot, diesem Sport nachzugehen oder sogar auszubauen, haben wir den Kletterhallen zu verdanken, die ein gutes und interessantes Spektrum an Möglichkeiten bieten und mit professioneller Ausrüstung sowie Personal glänzen und längst etabliert sind. Die Kletterrouten sind nach gleichfarbigen Griffen gekennzeichnet, die einen unterschiedlichen Schwierigkeitsgrad darstellen. Vom Anfänger bis zum Kletterprofi bleibt kein Wunsch offen oder unbeachtet. Kletterhallen bieten in der Regel verschiedene Kletterarten an: →



Rosario Battaglia



Kim Panadit

Rosario Battaglia, renommierter Personal-Trainer aus Wiesbaden, berichtet über das Klettern in Indoorhallen, Verhaltensweisen, Regeln und Übungen, die das Klettern unterstützen, werden dargestellt; für einen sicheren Besuch voller Spaß und Abenteuerlust. Tauchen Sie ein in die Welt des Kletterns und erfahren Sie, worauf es wirklich ankommt. Weitere Informationen über Rosario Battaglia auf www.rosario-battaglia.de.



TOP-ROPE, BOULDERN UND VORSTIEG.

Bevor es losgehen kann, ist zu klären, welche Kletterart zu wählen ist, um die passende Sicherung zu nutzen. Besondere Beachtung wird auf die Sicherungstechnik gelegt, damit es zu keinen Unfällen kommt. Für die verschiedenen Sicherungen werden in den Hallen Kurse angeboten, die vor der ersten Begehung zu empfehlen sind. Am Ziel angekommen, befindet sich eine Glocke, die es zu läuten gilt, um erkenntlich zu machen, dass die Route erfolgreich bewältigt worden ist.

Klettern ist ein toller Sport für Jung und Alt, bei dem bei jeder Kletterroute ein Ganzkörpertraining absolviert wird. Besonders bei Firmen hat dieser Sport eine große Anerkennung gefunden. Er fördert die Teamfähigkeit und ist immer wieder ein besonderes Event.



KLETTERARTEN

TOP-ROPE

Dies ist ein bestimmter Begehungsstil mit einer Sicherung, die sich Toprope-Sicherung nennt. Das Toprope-Klettern ist die erste und schnellste Form, die als Einstieg vermittelt wird.

Dies ist besonders zu empfehlen, um Höhen besser einschätzen zu können, sowie die Technik und die konditionelle Beanspruchung zu trainieren.

BOULDERN

Darunter versteht man das Klettern ohne Sicherungsseil in Absprunghöhe. Die Maximalhöhe des Anstiegs liegt zwischen 2-4 Metern. Das Besondere daran ist, dass der Parcours praktisch seitlich durchklettert wird. Sollte die Kraft nachlassen, wird man von Matten aufgefangen. Bouldern verfeinert die Technik, baut die Kraftausdauer aus und schult besonders die Koordination.

VORSTIEG

Damit ist das Klettern einer festgelegten Route mit Sicherungsseil gemeint, die von unten an beginnt. Dies ist die anspruchsvollste Sicherungstechnik, da es bei dieser Begehung um beachtliche Höhen geht. Um die Sicherheit zu verstärken, wird während der Begehung zwischengesichert. Zusätzlich wird man von seinem Kletterpartner gesichert, der sofort das Seil blockiert, wenn es zu einem Sturz kommen sollte.

CHRISTIAN WÖLFINGER, TRAINER BEI TAUNA-TOURS GMBH & CO KG, STAND UNSEREM ROOM55-FITNESS-EXPERTEN FÜR EIN KLEINES INTERVIEW ZUR VERFÜGUNG UND GAB HILFREICHE TIPPS ZUM EINSTIEG:

WAS IST BEIM INDOOR-KLETTERN ZU BEACHTEN?

Es ist empfehlenswert, einen Kletterpartner zu haben, dem man vertraut. Er sollte annähernd gleichgewichtig sein. Es ist aber auch durchaus möglich, von einem Trainer gesichert zu werden.

WELCHE KLEIDUNG IST ZU WÄHLEN?

Sportkleidung, in der man gut beweglich ist, ist von Vorteil. Klettergurt, Karabiner und Kletterschuhe stehen im Verleih zur Verfügung.

WAS IST DAS BESONDERE IN KLETTERHALLEN?

Es ist wetterunabhängig, die Technik ist schnell erlernbar und es ist ein optimales Training für Sportler, die eine Begehung im freien Gelände wählen möchten.

WAS IST ALS ANFÄNGER ZU BEACHTEN?

Eine gute Technik ist zu erlernen, damit nicht die ganze Kraft auf die Arme konzentriert wird. Es ist zu empfehlen, einen erfahrenen Kletterer dabei zu haben.

AB WELCHEM ALTER DARF GEKLETTERT WERDEN?

Es gibt keine Altersbeschränkung, doch es wäre ratsam zwischen 6-7 Jahre alt zu sein, damit das Klettern Spaß macht und motiviert.

WELCHE EIGENSCHAFTEN MUSS MAN ZUM KLETTERN MITBRINGEN?

Kraft in Händen und Unterarmen, eine gute Körperkontrolle und Ruhe sind für den Anfang gute Eigenschaften. Ein absolutes Muss sind die Sicherungs- und Knotentechnik, die gelernt werden müssen. Hierfür sind Kletterkurse für Anfänger geeignet.





DOCH WELCHE POSITIVEN EIGENSCHAFTEN HAT DAS KLETTERN AUF MEINEN KÖRPER UND WARUM IST ES EIN GEEIGNETES GANZKÖRPERTRAINING?

Das Schöne hierbei ist, dass unsere Konditionsfaktoren wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination alle gleichzeitig trainiert werden. Der Hauptanspruch konzentriert sich auf die Finger, Arme, den Schultergürtel und den Rumpf. Bei dieser Vielfalt an aktiven Körperteilen, die der Belastung zu trotzen verhelpen, bedarf es einer guten Kraftausdauer, die es gilt, besonders auszubauen.

Die Kraft ist vergleichbar mit dem Antrieb, der uns helfen soll, uns weiter in verschiedene Richtungen zu bringen. Beweglichkeit und eine gute Koordination sind beim Klettern sehr positiv zu werten. Sie verhelpen uns zu einer schnelleren Fortbewegung und ermöglicht ein flexibleres Umgreifen. Folgende Übungen schlage ich für eine gute Vorbereitung vor:

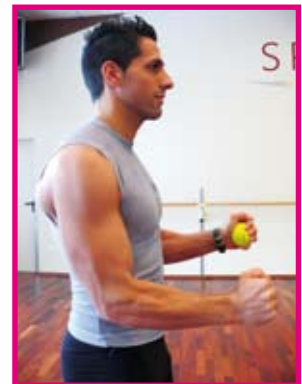
ÜBUNG 1

- einen Tennisball in jede Hand nehmen
- die Ellbogen zum Körper ziehen
- versuchen Sie den Ball zu zerdrücken
- wiederholen Sie dies im Sekundentakt bei einer Dauer von 60 sek., a 3 x 60 sek.
- trainiert die Finger und die Unterarme

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Fotos: Kim Panadit

ÜBUNG 2

- benutzen Sie hierfür eine Langhantelstange
- legen Sie den Unterarm auf eine Matte oder Bank ab
- nehmen Sie die Langhantel in die Hand und greifen fest zu
- nun bewegen Sie die Hand auf und ab
- wechseln Sie die Griffposition, wie im Bild dargestellt
- beide Positionen 3x (je 20x) ausführen

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



AUSGANGSPOSITION



GRIPAD™
GET A GRIP!



Der perfekte Handschuh für das Training
kein Schweiß - keine Schwielen
www.gripad.de · gripad@dimontee.de

ANZEIGE



ÜBUNG 3

- für die Ausführung nutzen Sie eine Dipmaschine oder ein ähnliches Gerät
- halten Sie die Arme gestreckt
- führen Sie jetzt Ihren Körper auf und ab bis zu einem maximalen Winkel von ca. 85 Grad
- jeweils 3x 30-60 sek. halten und in der Auf- und Abbewegung bleiben
- diese Trizepsübung ist zu empfehlen, damit es nicht zu muskulären Disbalancen kommt. Für das Klettern ist der Bizeps der wichtigere Muskel

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



ÜBUNG 4

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



- stattdessen Sie eine Langhantel mit angemessenem Gewicht aus
- eine Hand zeigt mit dem Handrücken zur Decke; die andere zum Boden; greifen Sie die Hantel
- legen Sie die Ellbogen am Körper ab und führen Sie die bekannte Bizepscurls durch (langsam und gleichmäßig)
- die Handposition nach einem Satz wechseln
- wiederholen Sie die Übung 3x 30-60 sek.
- Bewegungsablauf beibehalten
- diese Art von Bizepscurls fördert die Kraft des Bizeps, auch bei ungewohnter Handführung

ÜBUNG 5

- gehen Sie wieder zur Dipmaschine oder ähnlichem Gerät
- greifen Sie die Griffe und ziehen Sie sich hoch
- wiederholen Sie die Übung 3x so oft wie möglich
- Für Anfänger gibt es Dipmaschinen mit Schlitten, die das Gewicht abfangen und die Bewegung unterstützen
- besonders gut geeignet, um die Schultergürtelmuskulatur sowie die Rückenmuskulatur positiv zu beeinflussen

AUSGANGSPOSITION



ENDPOSITION



Nach erfolgreicher Vorbereitung übt sich unser room55-Fitnessexperte beim sog. „Top-Robe“

BODY&MIND

GEWINNSPIEL*

sponsored by



GASTRONOMIE, ABENTEUER UND UNVERGESSLICHE MOMENTE WERDEN EINS!!!

Taunatours, die etwas spannendere Art, kulinarische Genüsse in einem rustikalen Flair eines Fabrikgebäudes und dem Ambiente einer Berghütte zu genießen. Taunatours gestaltet auch Ihr persönliches Event. Ob Firmen oder Privatpersonen, vom Kanufahren bis zu einer stimmungsvollen Party - hier gibt es hier keine Grenzen.

Zu gewinnen gibt es:

1x *Gutschein* für 2 Personen zum Starterkletterkurs von ca. 3 Std. (Wert: € 80,-)

1x *Gutschein* für 2 Personen zum Sonntagsbrunch und Klettern im Indoor-hochseilgarten (Wert: € 60,-)

Um zu gewinnen, beantworten Sie bitte zunächst folgende Frage:

WELCHE KLETTERARTEN WERDEN AUFGEFÜHRT?

Schicken Sie die Antwort per Mail an: bodymind@room55.de
Die beiden Gewinner werden aus allen Einsendungen ausgelost und danach per E-Mail benachrichtigt! Einsendeschluss: 31.03.10!