



# Warm up

Till Gotthardt

**Aufwärmen ist wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Alex Römer zeigt, was es darüber hinaus bringt. Und wie man das Aufwärmen effektiv gestaltet.**

**R**aus aus dem Büro und rein in die Kletterhalle. Schnell an die Wand, ab in den Gurt und die Kletterpatschen, und los geht's. Bloß keine unnötigen Minuten des wertvollen Kletterfeierabends verschenken! Fünf Minuten später kommt dann die Quittung: Ein deutlich hörbares Knacken, ein stechender Schmerz, und die Sehne ist gerissen. Die Feierabende der kommenden sechs Wochen finden erst mal ohne Klettern statt.

So oder ähnlich kennen das viele Kletterer – manche aus persönlicher Erfahrung, andere von Kletterpartnern. Die Ursache ist allen bekannt: versäumtes Aufwärmen. Weniger bekannt ist, dass man beim Aufwärmen gar nicht so viel Zeit vertut. Man muss es nur geschickt anstellen.

### Auf Touren kommen

Erst aufwärmen, dann Vollgas geben –

an diesem Grundsatz kommt kein Sportler vorbei. Nur so sind alle aktiven und passiven Strukturen wie Sehnen, Muskeln und Gelenke vor Verletzungen und Überlastungsschäden geschützt. Abgesehen davon braucht der menschliche Organismus ein paar Minuten, um sich vom Ruhemodus auf Belastung umzustellen. Schließlich muss das Herz-Kreislauf-System erst auf Touren kommen, um die Muskulatur ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgen zu können. Ist der Körper dann auf Betriebstemperatur, kann er volle Leistung bringen.

### Was zu beachten ist

Es ist sinnvoll, sich ein Standard-Aufwärmprogramm anzueignen. Rituale gehen einem schließlich leichter von der Hand als ständig neue Abläufe. Allerdings gibt es ein paar situative und individuelle Faktoren, die die Ausge-

staltung des Aufwärmprogramms beeinflussen sollten:

- 1 Jüngere Kletterer benötigen weniger, ältere Kletterer hingegen mehr Zeit, um die gleichen Aufwärmefekte zu erzielen (die Anpassungsgeschwindigkeit der physiologischen Vorgänge nimmt mit zunehmendem Alter ab).
- 1 Morgendliches Aufwärmen dauert in der Regel etwas länger.
- 1 Höhere Temperaturen verkürzen das Aufwärmen. Man beachte aber trotzdem, dass Muskelerwärmung nur durch aktives Aufwärmen erreicht werden kann. Kälte verlängert die benötigte Zeit.
- 1 Je besser der Trainingszustand, umso mehr Zeit brauchen die Muskeln zum Warmwerden (die Anregung aller wichtigen Leistungsparameter nimmt längere Zeit in Anspruch).

## Fünf Schritte, zehn Minuten

Am besten zum Aufwärmen geeignet ist ein Zustieg an den Kletterfelsen samt anschließendem Dehnen (siehe Punkt 5). Fällt der Zustieg aus, bietet sich zum Beispiel das folgende Programm an:

### 1. Armkreisen

Arme hängen runter; der gestreckte rechte Arm geht nach vorne, der gestreckte linke Arm nach hinten. Über dem Kopf begegnen sich die Arme und vollenden anschließend den Kreis. Langsam beginnen, dann schneller werden; Richtungswechsel. **Dauer:** 1 Min. pro Richtung



### 2. Lockeres Laufen im Stand

Mit kleinen und gleichmäßigen Schritten auf der Stelle traben – zunächst langsam, mit der Zeit immer schneller; mehrere Intervalle nacheinander. **Dauer:** 2 Min. gesamt, zwischendurch kurze Verschnaufpausen



### 3. Aus dem Stand abheben

Hüftbreit stehen und leicht in die Knie gehen; kurzes Aufspringen, so dass die Füße leicht vom Boden abheben. **Dauer:** ca. 1 Min. mit kurzen Verschnaufpausen



### 5. Dehnen

Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen – also der, die erfahrungsgemäß anfällig sind und am stärksten belasten werden. **Dauer:** 10 Sek. pro Muskelgruppe (Übungen siehe Climb! 1-3/2007)



### 4. Aus dem Stand in die Hocke springen

Stand wie in Übung 3; nach einigen Wiederholungen steigern und mit vollem Einsatz die Knie zusätzlich anbeugen, dabei so weit wie möglich in die Höhe springen. **Dauer:** 1 Min. mit kurzen Verschnaufpausen

## Was man wissen sollte:

1 Wer sich unangewärmt an schwere Kletterzüge macht, riskiert Verletzungen an Sehnen, Bändern, Kapseln und Muskeln.

1 Ein fünf- bis 15-minütiges Kurzprogramm vor dem Klettern genügt, um den Kreislauf in Schwung zu bringen.

1 Anschließend sollte ein kurzes Andehnen der wichtigsten Muskelgruppen folgen.

1 Aufwärmen endet nicht mit der letzten Trockenübung. Auch am Fels sollten die ersten Routen weit unterhalb der persönlichen Leistungsgrenze liegen (ca. zwei UIAA-Grade).

1 Für eine bessere Regeneration nach dem Klettern sollte man sich auch abwärmen. Das erfolgt in umgekehrter Reihenfolge wie beim Aufwärmen – also: ausklettern, dehnen, laufen.

Die Fotos wurden im Kletterzentrum Oberbayern Süd in Bad Tölz geschossen. [www.kletterzentrum-badtoelz.de](http://www.kletterzentrum-badtoelz.de)