

Training für die Fingermuskeln

Bernhard Fiedler

Man könnte schon neidisch werden, wenn man sieht, wie die Affen durch die Bäume schwingen und an den Baumstämmen emporturnen. Doch wenn die Menschen ihren Körper gut trainieren, können auch sie akrobatische Leistungen vollbringen. Oder ist das keine Akrobatik, die wir Kletterer vollbringen, wenn wir an kleinen Griffen steile Felsen überwinden? Natürlich, es kommt auf die Klettertechnik an. Aber zumindest ab etwas höheren Schwierigkeitsgraden muss auch die Muskulatur stimmen. Und dazu bedarf es eines gewissen Trainings. Nur: Wie geht das am besten?

Die großen Gruppen der Schultergürtel- sowie der Rückenmuskulatur lassen sich normalerweise sehr gut trainieren. Die kleinen Muskeln der Finger bzw. der Hand (Musculus limbricales, Muskulus interossei palmares und dorsales) sowie die kurze Daumenmuskulatur lassen sich für die kletterspezifischen Anforderungen leider nur ziemlich schwer in Form bringen. Die Finger verfügen generell nur über sehr wenig Muskulatur. Sie bestehen hauptsächlich aus Haut, Sehnen, Knochen, Blutgefäßen und Nerven.

Was hat die Rumpf- mit der Handmuskulatur zu tun?

Die benötigte Kraft für das Klettern kommt primär aus den körpernen Muskelgruppen, die über so genannte Muskelschlingen mit den in der Peripherie gelegenen kleineren Muskelgruppen verbunden sind. Nur eine gut ausgebildete Muskelkraft im Rumpf (Rücken, Bauch, Brust und Schultergürtel) schafft die Voraussetzungen, um die Bein- und Armmuskulatur effizient einzusetzen. Außerdem gilt: Erst nachdem ein stabiles Korsett körpnernaher Muskeln besteht, sollte man sich an die Ausprägung der kleineren Muskelgruppen im Unter- und Oberarm wagen. Diesem Trainingsprinzip wird in den letzten Jahren immer mehr Beachtung geschenkt, nachdem man die orthopädischen Schäden der Sportkletterer der ersten Stunde gesehen hat: In den 80er Jahren waren Klimm-

zugexzesse an kleinen Fingerleisten mit Zusatzgewicht durchaus üblich. Man wollte ja möglichst schnell möglichst stark werden. Das Resultat heute: Eingeschränkte Beweglichkeit der Fingergelenke, Arthrose oder Arthritis mit erheblichen Schmerzen. Deshalb sollte jeder Kletterer mit einem spezifischen Krafttraining der Hauptmuskelgruppen beginnen, bevor er sich an die kleineren Muskelpartien wagt.

Für Kletterer, die sich nicht zweibis dreimal pro Woche an Kraftmaschinen setzen möchten, hat das übrigens auch Konsequenzen: Beim ganz normalen Klettern sollte man behutsam steigern, erst einmal leichtere Routen angehen und beim Vorstoß in neue Schwierigkeitsbereiche zunächst großgriffige Routen probieren. Gleiches gilt für Klettereinsteiger, denn die Anpassung der passiven Strukturen (Sehnen, Bänder, Kapseln) an die ungewohnte Belastung dauert wesentlich länger als der Aufbau aktiver Strukturen (Muskulatur). Wer sich zu schnell steigert, riskiert also schmerzhafte Verletzungen.

Sinnvolles Training

Auch langjährige Kletterer riskieren Verletzungen und Verschleißerscheinungen, wenn sie stupide, einformig und überzogen trainieren – insbesondere dann, wenn die Finger im Spiel sind. Der gewünschte Erfolg stellt sich jedoch nur bei abwechslungsreichem und gut durchdachtem Training ein. Nach wie vor das Nonplusultra für Kletterer ist Bouldern. Denn ein spezifisches Krafttraining in der Sportart selbst, wie es das Bouldern zweifellos darstellt, bezieht alle Trainingskomponenten hervorragend mit ein: Anpassung der passiven und aktiven Strukturen, Koordination, Technik und Ausdauer.

Darüber hinaus gibt es einige neue Trainingsgeräte, die hervorragend zum Aufwärmen der Finger geeignet sind. Zum ständigen intensiven Krafttraining der Fingermuskulatur taugen sie allerdings nicht! Wir haben einige Einsatzmöglichkeiten und Übungsvarianten zusammengestellt. ?

Aufwärmen



Schaumstoffball

Durch das weiche Material sehr gut zum Aufwärmen geeignet. Vor dem Klettertraining den Ball mehrmals durchkneten – entweder alle Finger gleichzeitig, oder einzeln wie ein Klavierspieler

Therapienetz

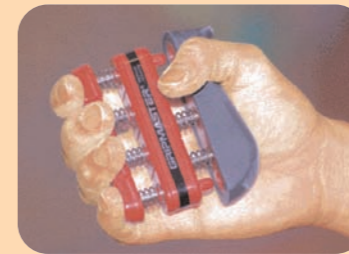
Vorwiegend zur Rehabilitation der Finger geeignet. Zudem verbessert es Kraft und Mobilität von Hand, Finger und Daumen. Sowohl für das Flexions- als auch für das Extensionstraining der Finger geeignet

Therapieknetsmasse

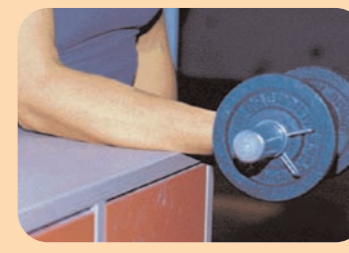
Ebenso häufig zur Rehabilitation nach Verletzungen eingesetzt oder auch zum Koordinations- und Krafttraining der Finger. Mit der Knetmasse lassen sich sämtliche Bewegungen der Finger trainieren. Die unterschiedlichen Farben geben die verschiedenen Festigkeiten an.

Zusammendrucker

Wenn nur kurzfristig eingesetzt, gut zum Aufwärmen geeignet. Achtung bei Überlastung von Handgelenk und Sehnen-scheiden!



Krafttraining mit Geräten



Tennisball

Hervorragend zum Krafttraining für Köhner geeignet

Aufgelegte Kurzhantel

Ein Krafttraining für jedermann, da individuelle Gewichte einsetzbar



Gewicht mit Seil

Ebenfalls ein perfektes Krafttraining für jedermann. Sehr effektiv

Power-Ball

Hervorragend geeignet zur Steigerung von Kraft und Koordination der Finger, Handgelenke, Unter- und Oberarme

