

Klettern ist ein Sport, in dem Trainingsfleiss alles ist. Und immer wieder kommt bei die Frage auf: "Wie verbessere ich meine Fingerkraft?" Hier sind ein paar Trainingstipps...

Dynamisches Trainieren am Campusboard.

Alles, was über das Kneten oder Drücken mit den Fingern hinaus geht, ist keine isolierte Fingerkraftübung mehr. Deshalb, das sagt auch Matthias Keller vom Deutschen Alpenverein, ist Fingerkraft auch ein sehr diffuser Begriff. Doch manche Kraftübungen sind unter anderem auch sehr förderlich für euren Griff - so auch das dynamische Trainieren am Campusboard. Als Fortgeschrittener könnt ihr euer Board zum Beispiel an den größeren, runden und sloperähnlichen Leisten von unten nach oben ziehen und wieder zurück. Das stärkt nicht nur die Fingerkraft, sondern vor allem auch die stabilisierende Rumpf- und Bauchmuskulatur.



Ball oder Ring kneten

Die meisten Kletterer werden jetzt schnell die Augen verdrehen und abwinken. Auf einem Ball oder Ring rumkneten soll die Fingerkraft trainieren? Mal im Ernst: Natürlich ist dies keine Alternative zum spezifischen Klettertraining, aber wenn ihr in der Schule, in der Uni oder im Büro sitzt und nichts zu tun habt, nehmt einfach einen Tennis- oder Gummiball mit und knetet drauf rum. Damit sorgt ihr für eine gute Grundlagenmuskulatur und Ausdauer. Aber übertreibt es nicht, denn schnell entzünden sich eure Sehnen aufgrund einer Überlastung und dann ist es erstmal vorbei mit dem Klettern. Mit einem Knetring könnt ihr sogar nicht nur die Finger zusammendrücken (Zangengriff), sondern auch die gegenspielende Muskulatur durch Ziehen nach Außen stärken.



Routen spulen

Meist ist es nicht die maximale Fingerkraft, die euch fehlt, sondern die Kraftausdauer. Eure Kraftausdauer könnt ihr gut durch Training verbessern. Besonders hilfreich dabei: Routen spulen. Klettert Routen mindestens ein, besser zwei Grade unter eurer Leistungsfähigkeit auf und wieder abwärts. Variiert dabei den Charakter der Routen je nach zu trainierender Griffart – mit aufgestellten Leisten, Zwei-Finger-Löchern oder Zangen, die Variationsmöglichkeiten sind sehr groß. Je nach Intensitätsstufe könnt ihr auch die Routen zwei Mal hinauf und wieder ab klettern.

Könnt ihr hingegen bestimmte Griffarten einfach nicht halten, liegt das vor allem daran, dass ihr mit eurem Körper und Beinen die von den Fingern aufzubringende Kraft nicht optimal reduziert (Stichworte: Körperstabilisierung durch Rumpfkraft und Fußarbeit).



Beidarmiges Leistenhängen

Eine Übung, die ihr fast überall durchführen könnt, ist das beidarmige Leistenhängen. In der Kletterhalle oder zuhause hängt ihr euch an eine Leiste (zum Beispiel am Campusboard) für die ersten beiden Fingerglieder. Hangtime: Etwa 10 Sekunden. Dann eine halbe Minute Pause und wieder ran an die Leiste. Neben der Fingerkraft stärkt ihr so durch das notwendige Blockieren den gesamten Körper.



Einarmigen Ziehen auf der Waage

Eine Übung, mit der ihr schön euren Trainingsfortschritt und gleichzeitig euer Gewicht kontrollieren könnt, ist das einarmige Hängen auf der Waage. Stellt euch einfach auf die Waage eures Vertrauens vor ein Hangelboard oder eine Leiste. Nun zieht ihr mit einem Arm, einem oder zwei Fingern (Achtung Körperspannung!), euren Körper nach oben und kontrolliert dabei, was die Waage anzeigt. Den Wert könnt ihr bei jedem einzelnen Finger notieren, wenn ihr das denn wollt. Ratsam ist es, pro Fingerpaar (natürlich trainiert man beide Arme) den jeweiligen Griff fünf Sekunden zu halten und drei Sätze zu machen. Diese Übung könnt ihr natürlich auch mit Zangengriffen oder Löchern machen, wenn ihr es organisatorisch hinbekommt.



Beidarmige Klimmzüge an Leisten mit hängenden Fingern

Wie fast alle Fingerkraftübungen sind auch Klimmzüge an Leisten mit hängenden Fingern keine isoliert zu betrachtende Übungsform. Natürlich werden durch Klimmzüge auch die großen und kleinen Rückenmuskeln sowie die Rumpfmuskulatur trainiert. Durch die hängenden Finger erfährt hier die Fingermuskulatur aber eine größere Belastung und damit auch einen größeren Trainingsreiz. Aber Vorsicht: Die Fingermuskulatur ist verletzungsanfällig, schnell hat man sich durch Überlastung einen Bänderiss, zum Beispiel des anfälligen Ringbands, oder eine Entzündung zugezogen.



Hangeln

Das Hangeln ist als Übung für die Oberarme und den Schultergürtel ebenso geeignet wie für die Steigerung der Fingerkraft. Mögliche Übungsform: Zurücklegen von kurzen Strecken an einer Leiste oder einem Hangelboard. Voraussetzung: Für das Hangeln sollte man die Fähigkeit haben, sich an einer Reckstange mindestens fünf Sekunden einarmig im rechten Winkel fixieren zu können. Ansonsten besteht die massive Gefahr von Schulterverletzungen.

Eine andere Form des Hangeln ist das Hangeln an Slopers - dies sorgt neben einer Verbesserung der Handkraft auch für eine Stabilisierung im Rumpf (ähnlich dem Campusboardtraining von Platz 9). Die Belastungsdauer beträgt nicht mehr als 15 Sekunden mit anschließender ein- bis zweiminütiger Pause.



Systembouldern

Nicht nur für Christian Bindhammer ist das Systembouldern die Übung schlechthin, um die Fingerkraft langfristig zu verbessern. So geht's: Schraubt euch zehn bis zwölf Griffe der gleichen Greifform (Leisten, Zangen, Löcher,...) und bouldert sie hintereinander weg. Die Intensität kann durch große Tritte und längere statische Haltezeit in der Aufbauphase klein gehalten werden – dies ist auch optimal, um eure Schwächen zu Beginn eines Trainingsprozesses auszumerzen. Durch dynamisches Griff=Tritt-Vorgehen oder sehr kleine Tritte steigert ihr die Intensität auf bis zu 100 %. "Systembouldern macht gegenüber dem reinen Fingerkrafttraining viel mehr Spaß und zudem bleibt die Bewegungstechnik nicht auf der Strecke", weiß Bindhammer zu berichten.



Klettern, klettern, klettern ist das beste Training

Viele Kletterer kommen über einen gewissen Grad nicht hinaus, können bestimmte Griffe oder Situationen nicht halten und glauben deswegen, dass ihre mangelnde Fingerkraft schuld ist. In den meisten Fällen ist dies aber falsch. Deshalb der gute Rat für alle verzweifelten Climber in den Hallen und am Fels: Verbessert die gesamten kletterspezifischen Muskeln und vor allem eure Technik! Eindrehen, Körpergewichtverlagerung, spezielle Körperpositionen, Fußarbeit, Auge-Hand-/Auge-Fuß-Koordination – technische Weiterentwicklungsmöglichkeiten hat jeder Kletterer.

