

Die Bildung von Kraft ist der wesentliche Punkt bei einem Training an einem Balken. Die meistgebildete Kraft ist die Maximalkraft der Finger und Handmuskulatur. Es können auch andere Kräfte wie Kraftausdauer oder Ausdauer trainiert werden. Aus Langjähriger Erfahrung scheint es am besten sich auf die Steigerung der Maximalkraft der Finger, Hand und Unterarmmuskulatur zu konzentrieren.

Grundsatz Intensität in Abhängigkeit vom Trainingsalter und dem jeweiligen Ausgangsniveau wählen. Trainingsalter sind die Jahre die man bereits mit Training verbracht hat die Erfahrung und die Intensität sowie das Niveau steigt vortlaufend. Eine Übung isoliert trainieren und erst danach zur nächsten Übung wechseln. Für die unten Angeführten Übungen können Sie die verschiedenen Griffe auf dem Balken verwenden. Zwei davon können Sie sogar wechseln. Es ist auch möglich die Spiegelgriffe die extra dafür entwickelt wurden in dem Set Lazzuri 1 zu kaufen.

Training und seine Planung

Verlang beim Sportklettern wie bei andern Sportarten theoretische und praktische Grundlagen außerdem noch viel Geduld und Disziplin. Die Gewöhnungszeit ist in verschiedenen Phasen der Entwicklung lang und Erfolg erst nach relativ langer Zeit sichtbar. Jedes Training muss geplant werden. Jede Methode wird in Perioden eingeteilt. Nach dem Ende einer Periode muss man mit der nächsten Anfangen. Mit jedem Neubeginn werden die Werte höher sein.

Methoden Bei einem Training an einem Balken sollten verschiedene Methoden berücksichtigt werden um Verletzungen vorzubeugen ist der Übergang von der einen zu der anderen Methode von großer Wichtigkeit. Die drei zu berücksichtigen Methoden sind das Muskelaufbautraining, die kombinierte Trainingsmethode und die intramuskuläre Koordination.

Muskelaufbautraining

Das Muskelaufbautraining ist die Grundlage zur Steigerung der Maximalkraft und dient der Vergrößerung des Muskelquerschnitts. Bei Muskelaufbautraining sollte darauf geachtet werden das lange Trainingsreize und hohe Wiederholungszahlen mit geringen bis mittlere Widerstandsgrößen gekoppelt werden.

Kombinierte Trainingsmethode

Durch eine Kombinierte Trainingsmethode wie das Pyramidentraining wird die Maximalkraft eines Muskels parallel durch seine Hypertrophie (Muskelquerschnittvergrößerung) und seine Intramuskuläre Koordinationsverbesserung gesteigert. Die Kombinierte Methode ist für Anfänger und ältere Jugendliche geeignet. Mit einer vorlaufenden Steigerung der Belastung die durch Zusatzgewichte oder Entlastung gesteuert wird, wird die IK Methode auf einem schonenden Weg vorbereitet.

Intramuskuläre

Koordinationstrainingmethode

Durch ein intramuskuläres Koordinationstraining kommt es bei Sportlern, die mit Krafttraining vertraut sind, zu einem hohen und schnellen Kraftzuwachs. Für Ungeübte und Jugendliche kommen die verschiedenen IK-Trainingsmethoden aufgrund der hohen Gewichtsbelastung (80-100%)

und der Verletzungsgefahr für den passiven Bewegungsapparat nicht in Frage!

Hilfe bei Übungen Für die Hilfe bei Übungen können sie noch Zusatzgewicht verwenden (um die Übung schwerer zu machen) eine Elastik oder eine Rolle (um die Übung leichter zu machen). Für die Fixierung dieser Sachen können Sie den Ring der auf dem unteren Teil des Balkens fixiert ist und eine Last von 60 kg tragen kann, verwenden. Wir empfehlen Ihnen für Ihr Training Magnesium zu verwenden. Für das sauber machen des Balkens ist die beigelegte Lapis Bürste ideal.

Maximalkraft Die Maximalkraft ist die höchstmögliche Kraft, die das Nerv-Muskel-System bei maximaler willkürlicher Kontraktion auszuüben vermag. Bei einem Balkentraining bestehen zwei Möglichkeiten die Maximalkraft zu steigern 1. die statische (haltende) Maximalkraft und 2. die dynamische (bewegende) Maximalkraft. Die Maximalkraft mit ihren Ausprägungen ist, neben der Kraftausdauer, die wichtigste Kraftfähigkeit im Sportklettern.

Statische Maximalkraft Die statische (haltende) Maximalkraft ist die höchste Kraft, die das Nerv-Muskel-System bei willkürlicher Kontraktion gegen einen unüberwindlichen Widerstand auszuüben vermag und ist stets größer als die dynamische Maximalkraft.

Dynamische Maximalkraft Die dynamische (bewegende) Maximalkraft ist die höchste Kraft, die das Nerv-Muskel-System bei willkürlicher Kontraktion innerhalb eines Bewegungsablaufes zu realisieren vermag.



Lapis™

Wir danken allen die mit ganzem Herzen und viel Freude bei der Herstellung des LAPIS Lazzuri Trainingboards mitgeholfen haben und wünschen allen die sich für ein LAPIS Lazzuri Board für ihr Training entschieden haben viel Spaß und Freude.
LAPIS team

www.lapisholds.com

SenjurDesign / Photo: Matjaž Krivic

Lazzuri

Trainingsanleitung Lapis Lazzuri

MUSKELAUFBATRaining

Übung	Belastung	Serien	Art	Pause
Dynamische Übung: Beispiel Klimmzüge. Für Oberarm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.	8-12 Wiederholung gleich 1 Serie	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Klimmzüge mit Zusatz- Entlastungsgewicht, so dass die angestrebte Wiederholungszahl erreicht werden kann. z.B. 5x10 Klimmzüge.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.
Statische Übung: Beispiel Statisches hängen am Balken ein oder beidarmig. Für die Finger-, Hand- und Unterarmmuskulatur.	10-15 Sek. Haltezeit gleich 1 Serie.	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Statisches Belasten 5x10 Sek. Belastungszeit, beidarmig oder einarmig mit entsprechendem Zusatz- oder Entlastungsgewicht.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.

Literatur: Alle Technischen Angaben für den beschrieb wurden aus Unterlagen der ESSM Magglingen Jugend und Sport Sportklettern
Unterlagen mit freundlicher Genehmigung von Gabriele Madlener und Hanspeter Sigrüst entnommen.

KOMBINIERTER TRAININGSMETHODE

Übung	Belastung	Serien	Art	Pause
Dynamische Übung: Beispiel Klimmzüge. Für Oberarm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.	2-10 Wiederholung gleich 1 Serie (je kleiner die Wiederholungszahl desto größer die Intensität) Beispiel: 10W 8W	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Klimmzüge mit Zusatz- Entlastungsgewicht, so dass die angestrebte Wiederholungszahl erreicht werden kann.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.
Statische Übung: Beispiel Statisches hängen am Balken ein oder beidarmig. Für die Finger-, Hand-, und Unterarmmuskulatur.	6-10 Sek. Haltezeit gleich 1 Serie. Je kürzer die Haltezeit je höher die Intensität Beispiel: 10 Sek. 8 Sek. 6 Sek.	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Statisches Belasten z.B. 2x10 Sek. 2x8 Sek. 2x6 Sek. Belastungszeit, beidarmig oder einarmig mit entsprechendem Zusatz- oder Entlastungsgewicht.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.
Dynamische Übung: Beispiel Klimmzüge. Für Oberarm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.	2-10 Wiederholung gleich 1 Serie (je kleiner die Wiederholungszahl desto größer die Intensität) Beispiel: 10W 8W	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Klimmzüge mit Zusatz- Entlastungsgewicht, so dass die angestrebte Wiederholungszahl erreicht werden kann.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.

INTRAMUSKULÄRE KOORDINATIONSTRainingSMETHODE

Übung	Belastung	Serien	Art	Pause
Dynamische Übung: Beispiel Klimmzüge. Für Oberarm-, Schulter- und Rückenmuskulatur.	1-6 Wiederholung gleich 1 Serie (je kleiner die Wiederholungszahl desto größer die Intensität) Beispiel: 6W 4W 2W 4W 6W	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Klimmzüge mit Zusatzgewicht, so dass die angestrebte Wiederholungszahl erreicht werden kann.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.
Statische Übung: Beispiel Statisches hängen am Balken ein oder beidarmig. Für die Finger-, Hand-, und Unterarmmuskulatur.	6-10 Sek. Haltezeit gleich 1 Serie. Je kürzer die Haltezeit je höher die Intensität Beispiel: 6 Sek. 4 Sek. 2 Sek. 4 Sek. 6 Sek.	4-8 Serien pro Trainingsübung. Übungsdauer bei 5 Serien ca. 20 Min.	Statisches Belasten Belastungszeit, beidarmig oder einarmig mit entsprechendem Zusatzgewicht.	2-3 Min. Pausen zwischen den Serien. Pausen sollten eingehalten werden.