

Sie sind hier: [Home](#) [Fitness](#) [Trendsport](#) [Mit mehr Ausdauer höher klettern](#)

Leistungsfähigkeit

Mit mehr Ausdauer höher klettern



Bisher galt, dass man zum Klettern wenig Körperfett und Kraft in den Händen braucht. Offenbar spielt die Ausdauer aber eine wesentlichere Rolle



Kraftausdauer ist für das Klettern ausschlaggebend

Nicht starke Finger allein, sondern vor allem die Fähigkeit ausdauernde Kraft zu erzeugen, ist offenbar das entscheidende Kriterium, um beim Klettern Höchstleistungen zu erzielen. Bisher nahmen Experten an, die entscheidenden Faktoren seien hohe Griffstärke und wenig Körperfett. Doch laut einer europaweiten Studie führt die Ausdauer allein zu einem Leistungsmaximum. "Die Zeit bis zur kompletten körperlichen Erschöpfung ist der einzige Faktor, der für eine Spitzenleistung entscheidend ist", so Studienleiterin Vanessa Espana Romero von der Universität Granada. "Dieses Erkenntnis ermöglicht Sportlern und Trainern im Bereich Klettern eine vollkommen neue Trainingsgestaltung."

Für die Studie hatten Forscher 16 Kletter-Profis nach ihren Leistungen in zwei Gruppen unterteilt und auf Indikatoren wie Leistungsfähigkeit, Körperbau, Körperfett und Knochendichte untersucht. Dabei zeigte sich, dass die bessere Gruppe in den herkömmlichen Faktoren keine Unterschiede zeigte, sondern lediglich in der Kletter-Dauer bis zur Erschöpfung und der Knochenmineraldichte, so die Forscher im Fachmagazin *European Journal of Applied Physiology*.

11.01.2010 © MensHealth.de

Autor: Adrian Müller

[Kommentar schreiben \(0\)](#)

[BOOKMARKEN](#)



Anzeige



HEADHUNTER-NETZWERK

Ausgewählte Positionen für Führungskräfte! Präsentieren Sie Ihr Profil über 5.000 Headhuntern.

[Mehr Informationen](#)



LIEBE IST KEIN ZUFALL

Gehen Sie jetzt mit dem Testsieger auf Partnersuche: ElitePartner.de.

[Mehr Informationen](#)



SIXT-AUTOS AB €9,99/TAG!

Tolle Autos ab € 9,99 pro Tag! Aktuelle Modelle aller Klassen bequem bei SIXT mieten.

[Mehr Informationen](#)