

Sportklettern

# Statisch- Dynamische Belastungen

# Statisch- Dynamische Belastungen

- ⊙ **Bei der statischen Belastung wird der Muskel in einer bestimmten Gelenkhaltung belastet und verrichtet Halte- oder Widerstandsarbeit**
  - Ausserhalb des trainierten Winkels erfährt der Muskel nur wenig Anpassung
- ⊙ **Bei der dynamischen Belastung wird das Gelenk bewegt und der Muskel verrichtet Arbeit**
  - Konzentrische und Exzentrische Belastungen
  - Der Muskel erfährt eine Anpassung über die ganze Bewegung

# Statische Belastungen

- ⊙ **Kletterspezifisch im Bereich der Haltekraft und der Stabilisierung des Körpers**
- ⊙ **Verletzungsunanfällig, gute Vorbereitung für höhere Belastungen**
- ⊙ **Schwierig zu messen/empfinden**
- ⊙ **Schwierig anzusteuern**
- ⊙ **Sehr willensabhängig**

# Statisches Unterarmtraining

Grosse Leisten



Aufleger



Kleine Leisten  
hängend



Aufgestellte Finger

