

## Inhalt

# Ein paar persönliche Worte zum Einstieg 5

## Kraft, Beweglichkeit und Kontrolle für Kletterer, Boulderer, Ninjas, Artisten und taktische Berufe 8

Interne und externe Kompetenz	8
Für wen dieses Buch ist:	9
Was dieses Buch nicht ist:	9
Einfachheit	11
Begrifflichkeit und weiterführende Links	11
Fitness	12
Kontext	13
Real World Strength, authentische und relevante Kraft	13
Die keine-Pausentage- Strategie	14
Tägliche Mobilisation	16
Warum Aufwärmen?	18

## Einstieg Challenges 20

## Körperkunde 22

Bewegungsapparat	22
Knochen	22
Gelenke	23
Gelenkstabilität	24
Serratusstütze	26
Der Gelenk-zu-Gelenk Ansatz	28
Muskeln	30
Nervensystem	32
Faszien	32
Körperachsen und Körperebenen	34
Nomenklatur der Bewegung	34
Kinetische Kette – closed und open chain Bewegungen	35

Wirbelsäule - 3D Anatomie	36
Normwerte der Wirbelsäulenbeweglichkeit	37
Der Schultergürtel	42
SASS (Straight Arm Scapula Strength) – Routine	45
Arme	48
Hände und Finger	50
Das Becken als Zentrum	54
Das Kniegelenk	58
Das Sprunggelenk	58
Unsere Füße	59

## Balance und Körperspannung 60

Balance	62
Körperspannung	64

## Atmung und Körperspannung 74

Atmung und Optik	77
------------------	----

## Primitive Bewegungen 84

Bewegungsgrundformen	87
Bewegungsexperimente	88

## Grundsätzliche Bewegungsmuster 91

Greifen	92
Griffkraft trainieren	96
Griffkrafttraining ist isometrisches Training	98
Griffkraft aufbauen und erhalten	102
Ziehen (zum Körper)	104
Der Klimmzug	107
Drücken & Stützen (vom Körper, von der Brust weg)	112
Hinge-Muster (von engl. „hinging“) Klappen, Beugung in der Hüfte	116
Hocken (engl. Squatting & Lunging)	120

Twisting (verdrehen, Verwringung, Anti-Rotation)	122	Skalierbarkeit der Schwierigkeit von Übungsabfolgen am Beispiel des Klettertaus	192
Gait - Muster (Gehen, laufen, sprinten, springen)	126	Trainingspraxis	196
<b>Bonus Challenges</b>	<b>132</b>	<b>Exemplarisches Zirkeltraining</b>	<b>202</b>
<b>Hilfsmittel, die dein Klettertraining bereichern</b>	<b>134</b>	<b>Kraftausdauer</b>	<b>204</b>
Partnerakrobatik	139	Lokale anaerobe Ausdauer	204
<b>Körpertraining für Kraft, Beweglichkeit und Kontrolle</b>	<b>141</b>	Blutblockade	206
Ganzheitliches Training	141	Aerobe Energiebereitstellung und Durchblutung (AED)	208
Beweglichkeit	142	Praxis des Intervaltrainings	213
Kraft	143	<b>Grundlagenausdauer</b>	<b>218</b>
Kontrolle	143	Polarisiertes Training (POL)	222
<b>Beweglichkeit</b>	<b>145</b>	High Intensity Intervall Training (HIIT)	224
Stretchen, Dehnen & Mobilisieren	147	<b>Bewegungssteuerung und - Kontrolle</b>	<b>226</b>
Beweglichkeitstraining in der Praxis	148	Was ist das Nervensystem?	226
<b>Beweglichkeitstests</b>	<b>157</b>	Kontrolle	227
Maximalkraft	162	ist eine Fähigkeit des Nervensystems	228
Formen der Maximalkraft	164	Sinnesorgane	228
Intensitätsbestimmung	164	Bewegungssteuerung	229
<b>Klassisches- versus kontextuelles Training</b>	<b>172</b>	<b>Trainingsgrundlagen</b>	<b>232</b>
Klassischer Aufbau eines Krafttrainingsblocks	174	SAID, das grundlegende Trainingsprinzip im Sport	233
Systemwandtraining (SWT)	179	Training und Leben	234
Wie du Maxkraft trainierst	184	Trainings- Mantras	239
Übungsauswahl	186	Trainingsplanung & Periodisierung	240
		Trainierbarkeit und Lebensalter	246