

ALLES IM GRIFF:

Warum sich KLETTERN positiv auf die Gesundheit auswirkt

Klettern liegt seit Jahren voll im Trend und fasziniert sowohl Kinder als auch Erwachsene, Frauen wie auch Männer. Jedes Jahr wächst die Zahl jener Personen, die diese erlebnisorientierte Sportart ausüben. Die Vorteile für die eigene Gesundheit liegen dabei klar auf der Hand.

Klettern ist eine sehr komplexe Bewegungsform, die den gesamten Bewegungsapparat anspricht und die Muskulatur ideal kräftigt. Wird sie indoor (Kletter- oder Boulderhalle) ausgeführt, spielt sie sich in einem sicheren Rahmen ab und unterstützt die Förderung von Kraft, Flexibilität und Ausdauer. Neben Schulter- und Armmuskulatur wird speziell der Rumpfbereich trainiert.

Jeder Kletterzug ist anders, ständig werden neue Bewegungen ausgeführt. Die koordinativen Fähigkeiten, insbesondere die Orientierungs- und Gleichgewichtsfähigkeit, werden dabei in hohem Maß gestärkt. Beim Klettern wird ein sehr funktionelles Kräftigen erreicht, was bedeutet, dass eine optimale Zusammenarbeit einzelner Muskeln und Muskelgruppen trainiert wird.



Quelle: AdobeStock_xartproduction

Vor allem Kinder erfahren durch das abwechslungsreiche Klettern einen enormen Bewegungsanreiz. Sie erkennen oft frühkindliche Bewegungsformen wieder (Krabbeln) und trainieren ihre Stützaktivität.

Klettern beeinflusst die psychische Gesundheit

Die Erfahrung, sich selbst an der Wand halten zu können, führt zu einer Steigerung der Selbstwirksamkeit und motiviert zu neuen Bewegungsabenteuern. Einen äußerst positiven Einfluss hat das Klettern auf die persönliche Willenskraft und die individuelle Angstbewältigung. Das regelmäßige Training outdoor oder indoor in der Kletter- bzw. Boulderhalle motiviert zum Ausreizen eigener Grenzen und stärkt das Selbstvertrauen. Der Fokus ist dabei ganz auf sich selbst und sein eigenes Tun gerichtet, so dass der Alltag(sstress) etwas in den Hintergrund treten kann.

Klettern begünstigt soziale Interaktionen und ermöglicht individuelle Erlebnisse