

Ned Feehally

BESSER KLETTERN

Fingerkraft trainieren • Ausdauer steigern • Technik optimieren

riva

INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	9
1 TRAINING: DIE GRUNDLAGEN	17
2 AUFBAU DES TRAININGS	33
3 FINGERKRAFT	45
4 AKTIVE VERSUS PASSIVE FINGERKRAFT	53
5 EINFÜHRUNG INS FINGERBOARDTRAINING	61
6 FINGER: GRIFFARTEN UND HALTUNG	77
7 FINGERBOARDÜBUNGEN	89
8 SOLLTE ICH DEN VOLL AUFGESTELLTEN GRIFF TRAINIEREN?	105
9 ZANGEN	113
10 TRAINING AM BOARD	119
11 AUSDAUERTRAINING	143
12 TRAINING OHNE FUSSEINSATZ	153
13 ARMÜBUNGEN	161
14 CORE	167
15 FLEXIBILITÄT UND BEWEGLICHKEIT	177
16 HÄNDE UND OBERKÖRPER GESUND ERHALTEN	189
17 KURZEINHEITEN	197
18 PROFITIPPS	207