

**Ned Feehally**

# **BESSER KLETTERN**

**Fingerkraft trainieren • Ausdauer steigern • Technik optimieren**

**riva**

# INHALT

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