



Übungen für mehr Schulterstabilität

## 30 L-HANDSTAND

Der L-Handstand an der Wand ist anstrengender als der normale Handstand und ist eine gute Möglichkeit, Kraft aufzubauen und die Handstandposition kontrolliert zu üben.

- Ausgangsposition: Vierfüßer (siehe S. 15), davor jedoch Beinlänge abmessen und Handflächen ca. 1 Beinlänge von der Wand entfernt platzieren.
- Aus dem Vierfüßer mit den Beinen die Wand hochgehen.



- Am Ende die Wand wieder runtergehen.
- Dauer: 3–15 Atemzüge.
- Endposition: Kindeshaltung (siehe S. 17).
- Vorsicht: Bei Beschwerden und Verspannungen im Nackenbereich sowie bei Entzündungen der Hand, Ellbogen- oder Schultergelenke.

## Variante: L-Delfin

Diese Variante schont die Handgelenke und kräftigt die Schultermuskulatur besonders stark.

- Ausgangsposition: Vierfüßer auf Unterarmen (siehe S. 81), davor jedoch Beinlänge abmessen: Mitte der Unterarme ca. 1 Beinlänge von der Wand entfernt platzieren.
- Aus dem Vierfüßer mit den Beinen die Wand hochgehen.



- Am Ende die Wand wieder runtergehen.
- Dauer: 3–10 Atemzüge.
- Endposition: Kindeshaltung (siehe S. 17).

Übungen für mehr Schulterstabilität



## SEAN VILLANUEVA

Gewinner des Piolet d'Or, bereist die Welt auf der Suche nach Abenteuern und noch ungekletterten Big Walls

»Wenn ich so viel klettere, wie ich gehe, dann wird Klettern genauso einfach wie Gehen sein«. Das war meine Einstellung, als ich 15 Jahre alt war. Für eine gewisse Zeit kletterte ich in der Halle sechs Stunden pro Tag, sieben Tage die Woche und wiederholte Routen so lange, bis ich mich an den Griffen nicht mehr festhalten konnte. Mein Kletterniveau wurde immer schlechter, also puschte ich mich noch mehr in der Überzeugung, dass ich einfach nicht genug klettere. Irgendwann konnte ich nicht mehr. Ich war erschöpft und ausgelaugt. Der stärkste Kletterer unserer Halle kam auf mich zu und meinte: »Kann es sein, dass du zu viel kletterst? Vielleicht musst du eine Pause machen?« Sein Ratschlag verwirrte mich. Rückblickend ist es offensichtlich, aber damals erschütterte es meine gesamte Einstellung zum Klettern. Ich befolgte seinen Ratschlag, pausierte für ein paar Tage und war danach viel stärker als zuvor. Dennoch kletterte ich weiterhin viel und trainierte sehr hart.

Schließlich bekam ich die Rechnung präsentiert: Imbalancen, Müdigkeit, Verletzungen. Erst Jahre später kam ich über Verletzungen zum Yoga. Nachdem ich eine schwere Ellbogenverletzung hatte, war Yoga für mich eine gute Alternative, um aktiv zu bleiben. Ich wollte in anderen Bereichen besser werden, die dann auch mein Klettern verbessern würden.

Ich könnte stundenlang davon erzählen, wie gut Yoga für meine Flexibilität und Mobilität, für die Muskelbalance, das Bauchmuskel- und Antagonisten-Training sowie zur Erholung und zur Vorbeugung von Verletzungen ist. Die Aspekte, von denen ich am meisten profitiere, sind jedoch weniger sichtbar: Fokus, Atemtechnik, das

Finden von Balance, im Augenblick sein, das Schätzen einfacher Dinge – eine Bewegung, eine Dehnung oder die Luft, die durch meine Lungen fließt.

Ich bin bei Weitem kein Yoga-Experte, gelegentlich besuche ich eine Yoga-Stunde oder ich mache einen Kurs über längere Zeit, wenn ich mich nicht ausgeglichen fühle. Meistens aber praktiziere ich alleine einen Mix aus verschiedenen Stilen. Sogar im Basislager, wenn ich auf einer Expedition bin und das Wetter an einem Tag schlecht ist oder wenn ich mich von einer langen Big Wall-Route erhole, suche ich einen netten, flachen Platz, an dem ich meine Sonnengrüße, Stretches, Posen und Atemübungen machen kann. Das bringt mir unheimlich viel. Heute würde ich sogar so weit gehen und sagen, dass mich Yoga, mehr als das Klettertraining selbst, zu einem besseren Kletterer macht.

Es ist erstaunlich, wie viel man in seiner Jugend wegstecken kann: Muskelverkürzungen, kein Antagonisten-Training, schlechte Essgewohnheiten, wenig Schlaf ... Wenn man viel Kraft hat, scheint Flexibilität nicht so wichtig zu sein. Doch dieses Verhalten bringt keine nachhaltigen Erfolge und Imbalancen schleichen sich ein. Wenn ich meinem 15-jährigen Ich einen Ratschlag geben könnte, dann würde ich ihm empfehlen weniger zu klettern und mehr Yoga zu praktizieren. Yoga hilft dir ins Gleichgewicht zu kommen und macht dich langfristig zu einem besseren Kletterer und auch zu einem besseren Menschen.



*Sean Villanueva bei der ersten freien Begehung der »Italieneroute« von 1993 an der Ostwand des Cerro Cota (500 m, 7c+, Torres Del Paine) in Patagonien. Aufgrund von sehr schlechtem Wetter dauerte die Begehung sieben Tage.*