

Wir brauchen dich als Unterstützung für unser Projekt

Die Kraftausdauer der Unterarmmuskulatur ist eine der wichtigsten, leistungsbestimmenden Komponenten für die Kletterleistung. Wir haben das Ziel, hierfür effektive Trainingsmethoden, sowie geeignete Strategien zur Verbesserung dieser zu erforschen.

Was erwartet dich?

Mittels eines standardisierten Fingerkraftausdauerstests und unter Einsatz der Nahinfrarotspektroskopie (NIRS), einem noninvasiven Verfahren zur Messung der Sauerstoffsättigung, wird Deine Fingerkraftausdauer zunächst genau diagnostiziert. Auf Basis dieses Eingangstests erhältst Du von uns einen speziell auf Dich zugeschnittenen Trainingsplan. In einem Cross-overdesign wirst Du abwechselnd 2 Trainingsmethoden für jeweils 4 Wochen durchführen, gefolgt von einem Zwischen- und Ausgangstests, um Deine Trainingsfortschritte zu messen.

Der Trainingsplan sieht jeweils 2 Einheiten pro Woche mit einer Dauer von etwa 30 Minuten exklusive Aufwärmen vor, die Du selbständig neben deiner normalen Kletterroutine durchführen kannst.

Wer kann daran teilnehmen?

Du bist mindestens 16 Jahre alt und kletterst regelmäßig, egal in welchem Schwierigkeitsgrad? Dann bist Du genau die/der Richtige!

Wann?

Los geht's zwischen dem 5. und dem 13. September mit dem Eingangstests, anschließend trainierst Du 4 Wochen, gefolgt von dem Zwischentest und weiteren 4 Wochen Training und dem abschließenden Ausgangstests.

Wo?

Die Tests finden im Institut für Sportwissenschaften, Universitätsstraße 3, 86159 Augsburg statt.

Dein Training findet am Fingerboard mit zugehöriger Messvorrichtung statt. Hier steht es Dir zur Verfügung:

Bloc Hütte Augsburg

Boulder Sheds Augsburg

DAV Kletterzentrum Augsburg

Was du davon hast:

Die professionelle Diagnostik und Begleitung während des Trainings bietet dir die Möglichkeit, Verbesserung in deiner Leistung und deinem persönlichen Klettervermögen zu erzielen. Für die regelmäßige, d.h. mindestens 90% Durchführung des Trainings zuzüglich zum Eingangs-, Zwischen und Ausgangstests erhältst Du zudem eine Aufwandsentschädigung von **100€**.

Bist du neugierig geworden und hast Lust einen Teil zu der modernen Forschung fürs Sportklettern beizutragen?

Dann melde dich mit deinen Kontaktdaten bei

Marvin Winkler
Institut für Sportwissenschaften, Universität Augsburg
marvin.winkler@sport.uni-augsburg.de
Tel: 0163/5901615

oder scanne den Code und trage dich in folgendes Formular ein!

