

Aktueller Lauf- & Bewegungstipp

Therapeutisches Klettern

Zu Beginn zählte das Klettern zu den Extremsportarten und wurde vorwiegend von Individualisten ausgeübt, die diesen prägten. Mittlerweile ist der Klettersport soweit herangereift, dass er sich an einem sehr großen Interesse erfreut. Die Nachfrage steigt zusehends.

Klettern in der Sporttherapie steht erst am Anfang, obwohl dieser Sport bereits seit längerem unter therapeutischen Gesichtspunkten genutzt wird. Die Kletterbewegung entspricht einer Ganzkörperbewegung in der immer in Muskelschlingen trainiert wird. Diese Komponente ermöglicht ein Ganzkörpertraining, in dem unterschiedliche Schwerpunkte gesetzt werden können. Die Einsatzmöglichkeiten des Kletterns bestehen sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation. Das Klettern verbessert die Beweglichkeit, Stabilität, konditionellen und koordinative Fähigkeiten und beeinflusst das seelische Wohlbefinden positiv. Weiters ist es möglich, verletzte bzw. geschädigte Strukturen, sei es in Form von Wirbelsäulenerkrankungen, Instabilitäten des Bandapparats im Bereich des Fußes, jegliche Schulter-, Hand-, Unterarm-, Knie- und Sprunggelenksverletzungen zu behandeln. Den Einsatzmöglichkeiten sind somit keine Grenzen gesetzt. Tipp von Frau Mag. Susanne Haderer, Sportwissenschaftlerin der Xundheitswelt.

Weitere Tipps und Informationen finden Sie auf der Website von Xundwärts, dem Lauf- und Bewegungszentrum der Xundheitswelt, unter www.xundwaerts.at.