



DK Verlag (Hrsg.), Kevin Cowell

Klettern - die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und eine bessere Technik

Der anatomische Rundumblick auf das Klettern

- Neuer Band der erfolgreichen DK Reihe „Anatomie verstehen“
- **Wissenschaftlich fundiert und leicht verständlich:** Klettertechnik verbessern, Kraft aufbauen und Beweglichkeit steigern
- Von Grifftechnik und Fußarbeit bis zum Heel Hook: mit **anschaulichen Grafiken und gezielten Übungen** für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
- Mit **Trainingsplänen** sowie Tipps gegen Sturzangst, für Stressmanagement und mehr Konzentration



Stärker klettern mit Kopf und Körpergefühl

Klettern und Bouldern sind Trendsportarten – in der Halle ebenso wie am Fels. Wer den nächsten Schwierigkeitsgrad erreichen will, braucht mehr als starke Finger. Muskeln, Gelenke, Gleichgewicht und Klettertechnik müssen richtig zusammenspielen. Dieses Buch macht die Zusammenhänge anhand **leicht verständlicher Infografiken** sichtbar und zeigt, wie **Griffpositionen und Fußarbeit effiziente Bewegungsabläufe** ermöglichen.

Gezielte Übungen trainieren Fingerkraft und wichtige Muskelgruppen. Dazu kommen Sturztraining, Stressbewältigung und Mentaltraining. **Trainingspläne für unterschiedliche Leistungsstufen** verbinden Übungen an Kletterwand und Fels mit Kraft-, Beweglichkeits- und Ausdauertraining – damit Bewegungen kontrollierter, effizienter und sicherer gelingen.

Klettern aus einer neuen Perspektive: die Anatomie hinter Bewegungen gezielt für das eigene Training nutzen!

Das Buch ist Teil der DK Erfolgsreihe „Anatomie verstehen“.

DK Verlag (Hrsg.), Kevin Cowell

Klettern - die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Kraft, Beweglichkeit und eine bessere Technik

ISBN 978-3-8310-5498-5

240 Seiten, 205 x 238 mm

Mit farbigen Illustrationen

€ 23,00 (D) / € 23,70 (A)

Erscheint am 29.03.2027