

Kletterer Michi Wohlleben schwört auf Klaus Iseles Mentaltraining.



„Du brauchst das perfekte Zusammenspiel zwischen Körper und Geist.“

**Physiotherapeut
Klaus Isele**

Augen zu und durch

So knackst auch du mit der Visualisierung eigene Bestmarken.

VORBEREITUNG

Du solltest die Teilstücke deiner Route möglichst genau kennen.

AUSGANGSLAGE

Jeder ruhige Ort ist geeignet, der reale Startpunkt der Route wegen der besonderen Atmosphäre jedoch optimal.

GEDANKENGANG

Schließ die Augen. Stell dir vor, du legst los. Imitiere jede Bewegung und aktiviere die Muskeln wie im Ernstfall.

DETAILS

Präzision ist das A und O! Falsche Bewegungsmuster wirst du nur schwer wieder los.

LEIDENSCHAFT

Steigere dich emotional in die Situation hinein. Sei mit Körper, Geist und Herz dabei.

3D-VISUALISIERUNG

Trocken-Tricks

Der Österreicher Klaus Isele entwickelte eine Trainingsmethode weiter, mit der Kletterer die besten Leistungen ihrer Karriere erzielen.

Wie bereiten sich Sportkletterer auf den großen Moment vor? Sie simulieren die Route im Kopf. Der Osteopath Klaus Isele arbeitete zehn Jahre lang mit dem österreichischen Kletter-Nationalteam und sagt, dass in dieser Trockenübung eine Menge Potenzial liege. Ausgangspunkt für deren Entwicklung war die Frage, wie man Kletterer während einer Verletzungspause

fit hält, damit sie wenig Muskelmasse abbauen und Bewegungsmuster nicht vergessen.

Iseles Lösung: Visualisierung 2.0 – intensiver, als es die Kletterer bis dahin gemacht hatten. Das heißt: auf dem Rücken liegend, mit geschlossenen Augen, absolut präzise und mit einer physischen Intensität, die sich kaum von der Erfahrung am Fels unterscheidet. Der deutsche Spitzenkletterer Michi Wohlleben schwört auf Iseles Technik. Sie bringt ihn dazu, über die kleinsten Details der Route nachzudenken; er ist mobiler und verinnerlicht hunderte Automatismen – muss seinen Körper dafür aber weniger Strapazen aussetzen. Der Erfolg: Vor kurzem gelang Wohlleben die bislang schwierigste Route seiner Karriere (Schwierigkeitsgrad 9a).

physioandclimb.com

