

Griffkraft im Krafttraining - Das Leiden mit den Griffhilfen

Unsere Griffkraft stellt oftmals den limitierenden Faktor bei vielen Zugübungen dar. Die wenigsten gut trainierten Athleten können ihr Trainingsgewicht beim Kreuzheben ohne Griffhilfen halten. Durch den ständigen Gebrauch dieses Equipments kommt es leider dazu, dass sich die Kraft, die für die eigentliche Übungsausführung benötigt wird immer weiter verbessert, während die Griffkraft weiter schwindet. Doch mal ehrlich, richtig Spaß macht das Training doch erst, wenn man eine Übung vollständig mit eigener Kraft ausführen kann. Außerdem sorgt eine gute Griffkraft dafür, dass wir unsere im Training erlangte Kraft auch im Alltag oder sonstigen Sport effektiv übertragen können. Was bringt es uns, wenn wir den Schrank für Oma locker heben könnten, wir es aber nicht schaffen, ihn festzuhalten?

Trainingstipps für eine bessere Griffkraft

Es gibt viele Methoden, seine Griffkraft zu verbessern, wir wollen hier nur ein paar Anreize schaffen:

1: Klimmzüge an Tennisbällen oder am Handtuch

Ein Tennisball, in ein stabiles Netz eingenäht und an einem Seil befestigt ist ein optimales Trainingsgerät. Da er unter Druck leicht nachgibt, sorgt er für optimale Spannung in der Unterarmmuskulatur. Eine einfachere Alternative für alle, die keine Lust auf Basteln haben, stellen die Klimmzüge am Handtuch dar. Einfach ein stabiles Handtuch über die Klimmzugstange hängen, am Handtuch festkrallen und Klimmzüge ausführen.

2: Ein Besuch in der Kletterhalle

Gelegentliches Klettern macht nicht nur tierisch Spaß, sondern sorgt auch für optimale Griffkraft. In vielen Hallen gibt es auch hohe Strickleitern. Diese fordern Ihre Unterarme besonders intensiv. Es ist aber vor allem die Vielseitigkeit, die Kletterer zu echten Handdruck-Experten macht.

3: Blockgewichte

Blockgewichte sind optimales Equipment, um die Griffkraft gezielt zu schulen. Es handelt sich dabei quasi einfach um extra breite und schwere Bauklötze. Durch den weiten Griff und den somit ungünstigen Hebel, steigern Blockgewichte die Griffkraft, wie fast kein anderes Trainingsgerät.

Wie stark wir zugreifen können hängt in erster Linie von unserer Finger- und Daumenkraft ab. Zusammen spielen diese Kräfte immer nur optimal, wenn Sie die Hantelstange komplett umfassen, also den Daumen auch den Fingern gegenüberstellen.

Unterarmcurls und Federhanteln...

... beeinflussen die Griffkraft zwar auch in gewissem Maße, stellen aber kein optimales Training dar. Die Kraft, die Sie durch Unterarmcurls gewinnen, wirkt sich auf jeden Fall positiv auch Ihre Handgelenksstabilität aus, hilft Ihnen aber eher wenig, stärker zugreifen zu können, denn dafür sind andere Muskeln verantwortlich.

Federhanteln eignen sich gut, um die Kraftausdauer Ihrer Unterarme zu trainieren. Meist ist der Widerstand aber zu gering und eine anständige Progression ist auch nicht möglich. Federhanteln bieten sich lediglich als Ergänzung an.