

Step by Step: Dein erster Klimmzug (Obergriff)

Dauer: ca. 45 Minuten

Warm-up (5 Minuten)

Übung	Beschreibung
Handgelenke kreisen	20 Sekunden pro Richtung
Armkreisen	30 Sekunden pro Richtung
Brustöffner	30 Sekunden, Arme wie T-förmig nach rechts und links öffnen und vorne zusammen führen (schwingend)

Hauptteil

1. Klimmhang

Beschreibung:

1. Für den Start, falls nötig auf eine Erhöhung stellen und die Stange schulterbreit greifen.
2. Körperspannung aufbauen und hängen lassen, ohne den Boden zu berühren
3. Halte die Spannung bis zum Muskelversagen

Wiederholungen: 3 x bis zum Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Griffkraft, Unterarme

2. Schulterblattklimmzüge

Beschreibung:

1. Für den Start, falls nötig auf eine Erhöhung stellen und die Stange etwas weiter als schulterbreit greifen.
2. Körperspannung aufbauen und hängen lassen, ohne den Boden zu berühren
3. Ziehe die Schulterblätter aktiv nach unten und leicht zusammen, ohne die Arme zu beugen.

Wiederholungen: 3 x 10



Primär beanspruchte Muskeln: Schulter-, obere Rückenmuskulatur

3. Negative Klimmzüge

Beschreibung:

1. Für den Start auf eine Erhöhung stellen und die Stange etwas weiter als schulterbreit greifen.
2. Körperspannung aufbauen und hochspringen, um in die oberste Klimmzugposition zu gelangen (Kinn über Stange).
3. Halte die Position 1-3 Sek. und senke deinen Körper dann so langsam wie möglich ab, bis die Arme wieder gestreckt sind.

Wiederholungen: 3 x 8-10



Primär beanspruchte Muskeln: Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur

4. Klimmzüge mit Resistance Band

Beschreibung:

1. Für den Start bei Bedarf auf eine Erhöhung stellen und das Resistance Band an der Klimmzugstange befestigen.
2. Mit einem Fuß oder Knie in die Schlaufe des Resistance Band steigen und die Stange etwas weiter als Schulterbreit greifen.
3. Körperspannung aufbauen und von der Erhöhung steigen.
4. Aus dieser Position die Schulterblätter unten zusammenziehen und mit den Armen den Körper nach oben ziehen, bis das Kinn über der Stange ist.
5. Langsam absenken und wiederholen.

Wiederholungen: 3 x bis Muskelversagen



Primär beanspruchte Muskeln: Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur

5. Klimmzug

Beschreibung:

1. Für den Start bei Bedarf auf eine Erhöhung stellen und die Stange etwas weiter als Schulterbreit greifen.
2. Körperspannung aufbauen und von der Erhöhung steigen.
3. Aus dieser Position die Schulterblätter unten zusammenziehen und mit den Armen den Körper nach oben ziehen, bis das Kinn über der Stange ist.
4. Langsam absenken und wiederholen.



Primär beanspruchte Muskeln: Arm-, Schulter-, Rückenmuskulatur

Cooldown (5 Minuten)

Übung	Beschreibung
Dehnung Lat	Einen Arm über den Kopf strecken zur Gegenseite lehnen und die Dehnung seitlich spüren
Schulterdehnung	Arm vor Brust ziehen, leicht drücken
Hängen lassen	Füße zusammen, Oberkörper nach vorne hängen lassen und die Hände Richtung Boden