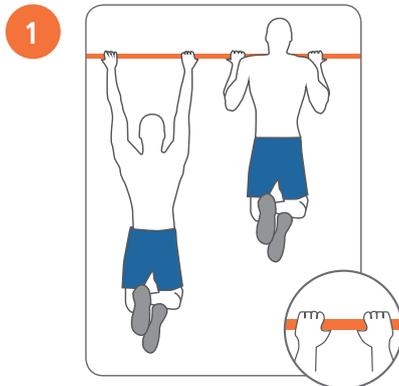
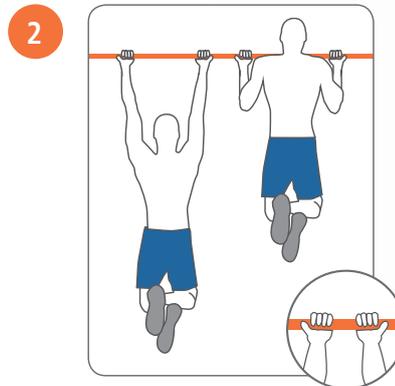


## Work Out



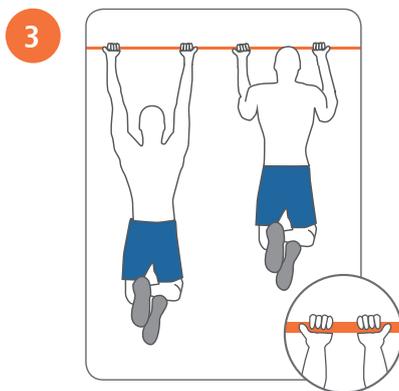
### NORMALER KLIMMZUG

- A**
- Hände ca. schulterbreit
  - **Handrücken zeigt zum Körper**
  - Füße hängen locker nach unten
- B**
- Kopf über Klimmzugstange
  - Ellbogen abgeknickt eng am Körper



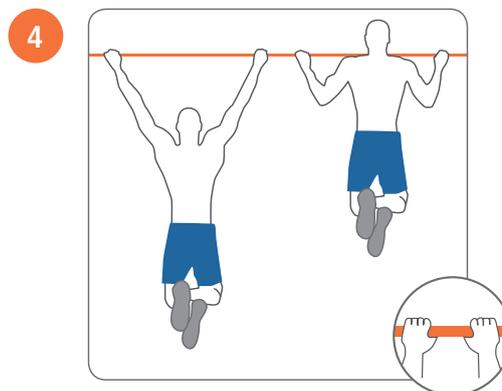
### CHIN UP

- A**
- Hände ca. schulterbreit
  - **Handrücken zeigt weg vom Körper**
  - Füße hängen locker nach unten
- B**
- Kopf über Klimmzugstange
  - Ellbogen abgeknickt eng am Körper



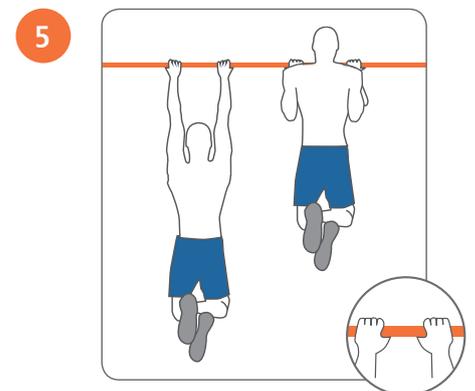
### PART CHIN-UP

- Ausführung von 50% des Klassikers: Kopf wird nicht über Stange gehalten
- Handrücken zeigt weg vom Körper



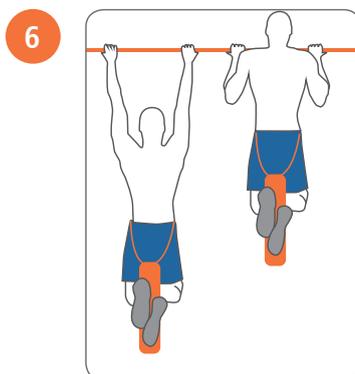
### BREITER KLIMMZUG

- **Überbreiter Griff mit größtmöglichem Abstand zwischen den Händen**
- Handrücken zeigt zum Körper



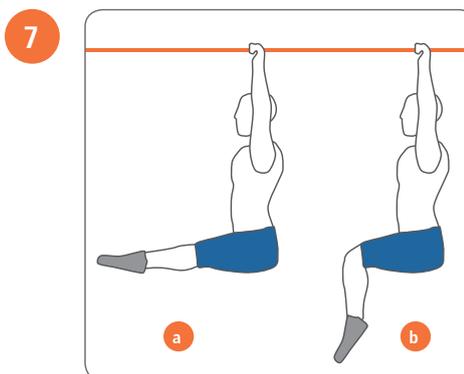
### SCHMALER KLIMMZUG

- **Schmalere Griff mit kleinstmöglichem Abstand zwischen den Händen**
- Handrücken zeigt zum Körper



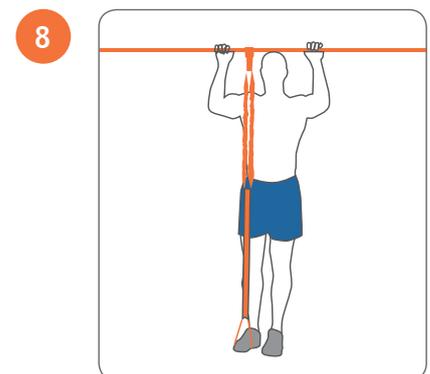
### KÖNIGSKLIMMZUG

- **Beschweren der Füße** durch Hanteln oder durch Zusatzgewicht und passenden Gürtel



### SITZENDER KLIMMZUG

- Hängend an einer Klimmzugstange
- a) **Beine werden ausgestreckt**
- b) **Beine werden angewinkelt**



### KLIMMZUG MIT ASSISTENT

- Hängend an einer Klimmzugstange mit Klimmzugassisstent

# Klimmzug Training