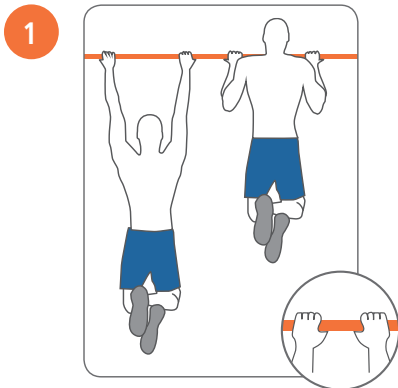
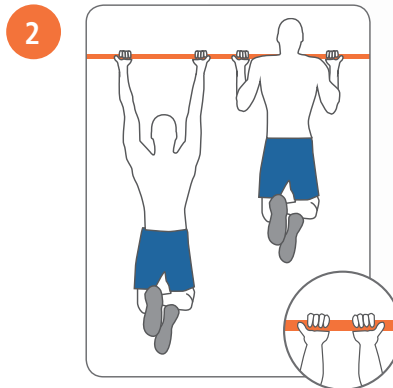


**Work Out**



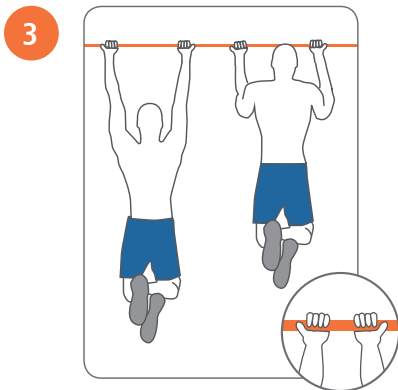
**NORMALER KLIMMZUG**

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



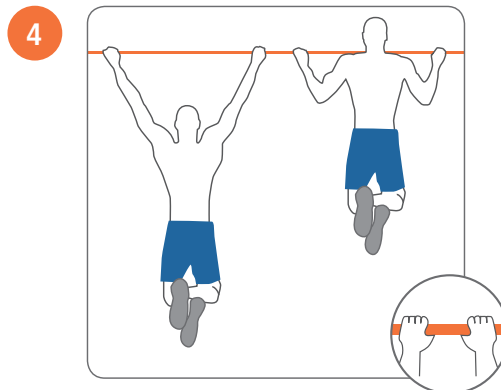
**CHIN UP**

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



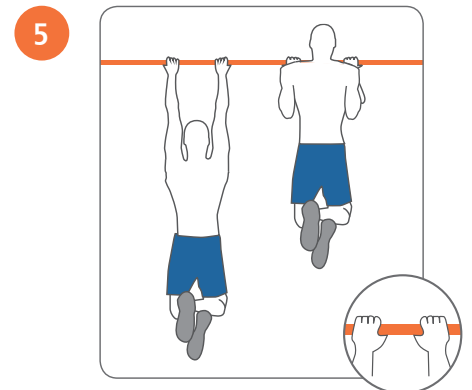
**PART CHIN-UP**

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



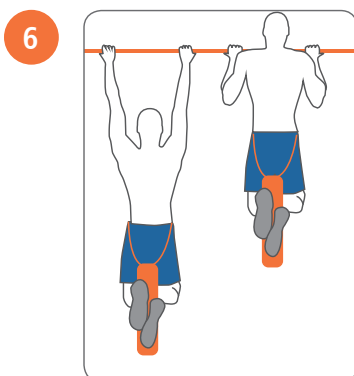
**BREITER KLIMMZUG**

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



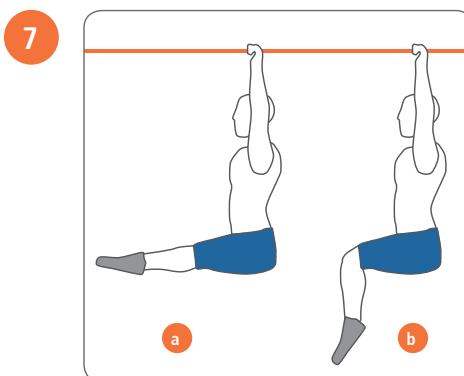
**SCHMALER KLIMMZUG**

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



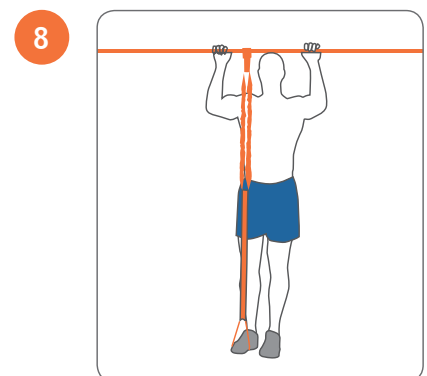
**KÖNIGSKLIMMZUG**

- **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**