



# KLIMMZUGTRAINING

DIE KLASSIKER  
ALS NEU ENTDECKTE  
HIGHLIGHTS

# INHALTSVERZEICHNIS

## KLIMMZÜGE – DIE KLASSIKER ALS NEU ENTDECKTE HIGHLIGHTS

<b>KLIMMZÜGE ERKLÄRT</b>	<b>2</b>
Entwicklung des Klimmzugtrainings / Klimmzüge der besonderen Art	3
Was sind Klimmzüge?	4
Was macht Klimmzüge so besonders?	5
Nicht nur ein starker Rücken kann entzücken	5
Wie führt man Klimmzüge richtig aus?	6
Der kleine Unterschied zwischen Männern und Frauen	7
Wer kann es besser? / Eine Abwandlung der Klimmzüge	8
Die häufigsten Fehler bei Klimmzügen	9
Durch Klimmzüge beanspruchte Muskelpartien	11
Gesundheitliche Auswirkungen / Klimmzüge - viele Vorzüge für Ihre Gesundheit	13
Studien und neueste Erkenntnisse	15
<b>KLIMMZUGTRAINING</b>	<b>17</b>
Unterschiedliche Arten von Klimmzügen	18
Unterschiedliche Anforderungen	19
Trainingsplan: so macht man Klimmzüge richtig	20
Klimmzugtraining mit einer Klimmzughilfe	22
<b>SCHLUSSWORT</b>	<b>24</b>

3 strapazierfähige  
Naturkautschukbänder

Robustes Nylonband

Maximale Sicherheit  
dank stabiler Schnalle

Verstellbarer Metallclip  
für stufenlose  
Höhenanpassung

Bequeme Fußschlaufe

# KLIMMZÜGE ERKLÄRT

## NEUER KLASSIKER

Die Gerätetechnologien in den Fitness-Studios werden immer komplexer, die Laufstrecken, auf denen sich ambitionierte Sportler auspowern können, werden immer länger und die Muskelaufbauübungen, die Lehrgänge und Bodybuilding-Angebote immer umfassender. In der Tat hat sich in der facettenreichen Welt des Sports bis heute eine Menge zum Positiven verändert. Und alles mit dem großen Ziel, aktiv etwas für Gesundheit und Fitness zu tun und im Zuge dessen die Körperformen zu definieren. Dabei belegen aktuelle Studien einmal mehr, dass man schon mit den "guten, alten" Klimmzügen beeindruckende Ergebnisse erzielen kann, wenn es um die körperliche Fitness und die Stabilisierung der individuellen körperlichen Leistungsfähigkeit geht.

Sicherlich sind sie insbesondere für Ungeübte oder für Sportmuffel eine sehr anstrengende Herausforderung. Aber wenn man es dann doch geschafft hat, einen oder sogar zwei Klimmzüge zu absolvieren, dann fühlt es sich einfach unglaublich gut an. Die Tatsache, dass es gelungen ist, den inneren Schweinehund zu überwinden und die eigenen Kräfte so gezielt zu mobilisieren - das ist Motivation pur. Wenn es früher oder später mit etwas Übung vielleicht sogar mit Leichtigkeit gelingt, sich mehrmals hintereinander an der Querstange hochzuziehen und dabei zugleich durch eine adäquate Körperhaltung zu punkten, dann sind das Highlights, die jeder Sportler mindestens einmal erlebt haben sollte. Egal, ob ambitionierter Sportler oder Anfänger: Klimmzüge machen Spaß, sie sind anstrengend und Kraft raubend, und sie sind seit jeher bekannt für ihren einzigartigen und stärkenden Effekt für den Körper. Im Folgenden erklären wir, was Klimmzüge eigentlich sind, was sie ausmacht und warum sie für jeden einzelnen so wichtig sind. Voraussetzung ist, dass man sie richtig macht. Natürlich gehen wir im Folgenden auch auf die richtigen Klimmzug-Techniken explizit ein.

### ENTWICKLUNG DES KLIMMZUGTRAININGS

Wirklich explizit ist nach wie vor nicht belegt, wann und wo die ersten Klimmzüge entstanden sind oder wer sie "erfunden" hat. Die einen behaupten, der legendäre Turnvater Jan sei einer der Mitbegründer der Klimmzüge gewesen. Andere wiederum sind da anderer Meinung. So wird vermutet, dass Klimmzüge in erster Linie aus dem Bereich des Militärs - in welcher Form auch immer - stammen. Im Rahmen ihrer Truppenübungen mussten sich die Männer seinerzeit - und das ist bekanntlich auch heute noch der Fall - aus eigener Kraft an Mauern, Felsvorsprüngen und ähnlichen Hindernissen hochziehen. Insbesondere bei den bekannten Hindernisparcours hatten und haben es die Soldaten darüber hinaus immer mal wieder mit hölzernen, übermannshohen Mauern oder Hindernissen zu tun, die es durch geschickt angewendete Techniken und nur mit der eigenen Muskelkraft zu überwinden gilt. Im Laufe der Jahre haben sich diesbezüglich unterschiedliche Techniken und Bewegungsabläufe etabliert. Wir stellen gleich die klassische und zugleich auch die effektivste Methode vor.

### KLIMMZÜGE DER BESONDEREN ART

Seit jeher erweisen sich Klimmzüge insbesondere bei Übungen im freien Gelände als äußerst hilfreich, wenn man zum Beispiel im Rahmen einer Bergklettertour abrutscht und sich mit den Händen krampfhaft an einem steinernen Vorsprung festhält, um nur ja nicht in die Tiefe zu stürzen. Sicherlich trifft es auch auf das "normale" Leben außerhalb des militärischer Gefilde zu: Wer sich in einer brisanten Situation befindet, an einem Felsvorsprung hängend, genügend Kraft in der Bauchmuskulatur sowie in den Oberschenkeln hat, dass er sich aus eigener Kraft hochziehen und damit das eigene Leben retten kann, der betrachtet die Wertigkeit von Klimmzügen gewiss aus einem völlig neuen Blickwinkel.

## NEUER KLASSIKER

In anderen Notsituationen, wie beispielsweise bei einem Hausbrand, wenn man sich nur noch an einer Fensterbank oder am Geländer des Balkons festhalten kann, um den Flammen auszuweichen, dann sind Klimmzüge ebenfalls von einer sehr wichtigen Bedeutung. Sich einfach nur mit den Händen festzuhalten, wird meist schon nach kurzer Zeit ermüdend. Die Kräfte in den Händen, den Handgelenken, in den Ellenbögen sowie in den Schultergelenken lassen mehr und mehr nach, sodass es schon nach wenigen Minuten gänzlich unmöglich ist, sich weiter an die jeweilige Halterung zu klammern. Gelingt es allerdings, sich durch die eigene Kraft in der Bauchregion, den Beinen sowie in den Oberarmen hochzuziehen und sich beispielsweise auf den Balkon zu stellen, dann hat man buchstäblich "gewonnen".

**Wie wichtig Klimmzüge sind, nicht nur im Rahmen speziell konzeptionierter Übungen, sondern vor allem mit Blick auf die persönliche Fitness und Gesundheit, das belegen auch neueste Studien auf bemerkenswerte Weise. Dazu gleich mehr. Was aber sind eigentlich Klimmzüge? Was zeichnet sie aus und wie werden sie richtig ausgeführt? Aus welchen Gründen sind sie so vorteilhaft für unsere Gesundheit? Fragen über Fragen, auf die wir im Folgenden die Antworten liefern.**

### WAS SIND KLIMMZÜGE?

Im Wort Klimmzüge steckt die Begrifflichkeit "klimmen", was durchaus auch durch das Wort Klettern ersetzt werden kann. So geht es bei Klimmzügen in erster Linie darum, etwas zu erklimmen bzw. durch Klettern die eigenen Kräfte zu nutzen, um eine quer stehende Stange zu erklimmen. Wichtig ist in dem Zusammenhang, dass die Hände, die die Stange greifen, in etwa schulterbreit voneinander entfernt sind. In dieser Position ist mit Blick auf das erfolgreiche Durchführen von Klimmzügen eine optimale Kräfteverteilung gewährleistet. Im Rahmen der Durchführung der Klimmzüge sollte möglichst von Anfang an eine harmonische Zusammenarbeit zwischen der Oberarmmuskulatur, den Rückenmuskeln und vielen weiteren Muskeln gewährleistet sein. Schließlich will man ja erreichen, dass durch die Mobilisierung der eigenen Kraft in den Oberarmen, Ellenbögen und Unterarmen ein Zug durchgeführt werden kann, der es ermöglicht, mit dem Kopf über die Stange zu ragen. Es ist nicht erforderlich, den Kopf bzw. den Körper in dieser Position zu halten, sondern es ist lediglich darauf zu achten, dass man die Stange möglichst nicht berührt. Denn das könnte durchaus schmerzhaft sein. Vielmehr gilt es, bei der Abwärtsbewegung weiterhin mit festem Griff die Stange zu umfassen und die Kraft in den Armen und den übrigen Muskelpartien so zu steuern, dass man langsam in die ursprüngliche Position gerät.

Falls dann noch genügend Kraftreserven vorhanden sind, kann das Prozedere noch einmal durchgeführt werden. Am besten so oft es geht. Anfänger oder Sportmuffel werden zunächst womöglich - wenn überhaupt - nur einen oder maximal zwei schaffen. Hat man allerdings erst einmal "Blut geleckt", sich die Klimmzugtechnik ein wenig besser angeeignet und im Zuge dessen auch die Muskelkraft verbessert, dann kann es durchaus gelingen, dass man 5, 10 oder gar noch mehr Klimmzüge schafft. Um noch einmal auf die Trainierenden im Bereich Militär zurückzukommen sowie auf die erfahrenen Profi-Sportler, so wird immer wieder davon berichtet, dass manch einer es sogar auf 100 Klimmzüge bringt. Das ist eine wahre Meisterleistung und zeugt von jeder Menge Kraft, Durchhaltevermögen und von der Tatsache, den eigenen Schweinehund längst hinter sich gelassen zu haben.

## NEUER KLASSIKER

### WAS MACHT KLIMMZÜGE SO BESONDERS?

Man muss nicht erst hilflos an einem Balkon oder einem Felsvorsprung hängen, um Klimmzüge absolvieren zu können. Auch muss man dafür keine Militärübungen oder dergleichen durchführen. Einer der bemerkenswerten Aspekte, die Klimmzüge auszeichnen ist, dass man sie schlicht und einfach überall machen kann. Ganz gleich, ob man gerade durch den Wald spaziert und einen stabilen Ast an einem robusten Baum entdeckt oder ob man sich zum Spielplatz in der Nachbarschaft begibt: Klimmzüge können immer und nahezu überall durchgeführt werden, wobei es sich nicht zuletzt auch einer großen Beliebtheit erfreut, sich einfach dem nächsten Türrahmen zuzuwenden, um hieran die entsprechenden Übungen zu absolvieren.

Der sportlichen Kreativität mit Blick auf Klimmzüge sind folglich so gut wie keine Limits gesetzt. Je mehr Gelegenheiten man nutzt und desto häufiger man generell Klimmzüge ausübt, desto eher kann man das individuelle Leistungsvermögen steigern und im Zuge dessen die Anzahl der Klimmzüge step by step erhöhen. Wie wertvoll diese Entwicklung für die eigene Gesundheit und die körperliche Fitness ist, kann man in den unterschiedlichsten Studien nachlesen. Was aber diesbezüglich von einer noch grundlegenden Bedeutung ist: Man spürt den wohltuenden Effekt, den Klimmzüge auf den Menschen ausüben, geradezu.

Viele gute Gründe sprechen folglich dafür, sich einfach mal intensiver mit der Thematik des Klimmzüge absolvierens zu befassen, um über kurz oder lang von bemerkenswerten Vorteilen zu profitieren. Vor allem aber sind es die gesundheitlichen Fakten, die diesbezüglich für sich sprechen. Und genau darum geht es in einem der folgenden Kapitel.

### NICHT NUR EIN STARKER RÜCKEN KANN ENTZÜCKEN...

Wer sich ein breites Kreuz und einen starken, wohlgeformten Rücken wünscht - idealerweise ergibt sich somit also die sogenannte V-Form - der ist mit Latzügen durchaus beraten. Denn hierbei werden unter anderem der Muskel Latissimus sowie die unteren Fasern der Trapezmuskulatur und des Kapuzenmuskels beansprucht. Auch der große und kleine Rautenmuskel sowie der große Rundmuskel werden durch die regelmäßige Durchführung von Latzügen sukzessive beansprucht. Ganz anders allerdings bei den Klimmzügen: Nicht umsonst gelte Klimmzüge unter Sportlern als die weltbeste Methode zum Muskelaufbau, wobei hier von unterschiedlichsten Muskelgruppen die Rede ist. Und alles das ist möglich, ohne einen einzigen Cent für Mitgliedschaften in Fitness-Studios auszugeben. Sicherlich ist es hier keineswegs das Ziel, ambitionierte Sportler von ihren geliebten Besuchen in den Gymnastik- oder Bodybuilding-Studios abzuhalten. Ganz im Gegenteil. Aber warum sollte man für etwas bezahlen, wenn einem Klimmzüge doch genau das bieten können, was man sich wünscht: definierte Formen, einen gestählten Rücken und ein rundum gutes Wohlfühl dank regelmäßiger sportlicher Betätigung. Klimmzüge sind eine hervorragende Methode, um beispielsweise den breiten Rückenmuskel zu trainieren. Darüber hinaus profitiert auch die Schulter von Klimmzügen, denn durch die Absolvierung der richtigen Klimmzugtechnik kann sie stabilisiert und in sich in beträchtlichem Maße gestärkt werden. Neben den Schultern und dem breitesten Rückenmuskel, dem Musculus Latissimus dorsi wirken sich Klimmzüge auch positiv auf den Musculus teres Major, den großen, runden Muskel aus. Des Weiteren profitieren der große und der kleine Brustmuskel, der zwei- und dreiköpfige Armmuskel, die Oberarmmuskulatur sowie der Kapuzenmuskel und die Oberarmspeichenmuskulatur von Klimmzügen. Jedoch ist es geradezu elementar, dass die Klimmzüge von Anfang an richtig ausgeführt werden. Dass es sehr wohl auch möglich ist, Fehler zu machen, wenn es um das Absolvieren von Klimmzügen geht, das zeigen wir im Folgenden ebenfalls auf.

## NEUER KLASSIKER

### WIE FÜHRT MAN KLIMMZÜGE RICHTIG AUS?

Beim Ausführen der Klimmzüge kommt es natürlich zunächst auf die richtige Vorbereitung an. Ob Sie dabei leichte, atmungsaktive Sportkleidung oder Alltagskleidung tragen, ist allerdings völlig einerlei. Wichtig ist, dass Sie ein gutes Gefühl bei der Sache haben und sich schlichtweg positiv auf die bevorstehende anstrengende Prozedur einlassen können. Was allerdings umso wichtiger ist, ist die Stabilität der Stange. Diesbezüglich sollte die Griffigkeit im Fokus stehen, und auch darauf kommt es an, dass sie nicht zu dick, sondern bequem mit den Händen umfasst werden kann. Die Klimmstange sollte demgemäß so hoch angebracht sein, dass man die Klimmzüge vollständig ausführen kann. Grundsätzlich ist es jedoch unerheblich, ob Sie die Klimmzüge an einem quer stehenden, stabilen Ast befestigen, an der Querstange einer Kinderschaukel auf dem Spielplatz, an einem Reck in der Turnhalle oder gar an einer flexiblen Stange, die Sie schlichtweg im Türpfosten bei Ihnen zuhause anbringen. Auch hierbei sind Ihrer sportlichen Kreativität so gut wie keine Grenzen gesetzt. Alles ist möglich, so lange die Voraussetzungen für Ihr Empfinden bequem, stabil und griffig sind. Es muss sich, wie bereits gesagt, einfach in jeder Hinsicht gut anfühlen.

### UND DANN KANN ES AUCH SCHON LOSGEHEN

**1** Sie hängen sich an die Stange, umgreifen diese fest mit Ihren Händen und legen dabei die Daumen ebenfalls auf der Stange ab. Greifen Sie mit den Daumen also nicht auf die gegenüberliegende Seite der Stange, sondern vielmehr sollten sich alle fünf Finger auf einer Seite der Querstange befinden. Achten Sie darauf, dass die Handrücken zum Körper hinzeigen. Die Arme hängen gerade herunter. Wer mag, kann die Beine ausstrecken oder in den Knien anwinkeln oder, ganz nach Lust und Laune auch die Knöchel übereinander kreuzen.

**2** Im dann folgenden Schritt ziehen Sie den Körper nach oben, bis sich das Kinn oberhalb der Querstange befindet.

**3** Zuletzt geht es abwärts, und zwar, indem Sie den Körper langsam in die ursprüngliche Position nach unten hin befördern. Achten Sie dabei besonders auf die Stabilisierung Ihrer Ellenbogen. Falls die Kraft Sie beim Herablassen verlässt und sie sich ruckartig "sacken" lassen, kann dies für Ihre Ellenbogen, aber auch für die Schultergelenke mit schmerzhaften Folgen verbunden sein.

### TIPP

Ähnlich wie bei den Latzügen ist es selbstverständlich auch bei Klimmzügen ein Leichtes, das Gewicht individuell zu regulieren. Dabei spielt es natürlich keine Rolle, ob Sie das Gewicht erhöhen oder reduzieren möchten. Fakt ist: möglich ist alles, wenn es um Klimmzüge geht. Mit Blick auf die Erhöhung des Gewichtes kann man eine Hantel zwischen die Füße nehmen oder sich Gewichte um die Enkel binden. Diese sind meist schon für kleines Geld im Online-Sporthandel zu haben. Auch spezielle Hüftgürtel leisten in dieser Hinsicht ausgesprochen gute Dienste und können hinsichtlich ihrer Kilogramm-Anzahl beliebig aufgestockt werden. Um die Gewichtsbelastung hingegen zu reduzieren, weil die Klimmzüge anfangs noch als äußerst anstrengend empfunden werden, können Sie einfach einen Stuhl zur Hilfe nehmen, auf dem Sie die Füße ablegen, falls es beim Hochziehen oder beim Absenken Ihres Körpers zu anstrengend wird. Alternativ ist es überdies auch denkbar, die Stange in der Höhe anzubringen - sofern sie beispielsweise im Türrahmen angebracht ist - dass der Boden mit den Füßen bequem erreicht werden kann. Gesetzt den Fall, dass man schon nach dem ersten oder den zweiten Klimmzügen schlapp macht, aber dennoch nicht aufgeben möchte, bietet es sich einfach an, kurz mal die Füße auf den Boden zu setzen, um im Zuge dessen neue Kraft zu schöpfen. Dann kann es, wenn möglich, direkt weitergehen.



## DER KLEINE UNTERSCHIED ZWISCHEN MÄNNERN UND FRAUEN

Haben Sie gewusst, dass sich - Statistiken zufolge - vor allem viele Frauen sehr schwer damit tun, Klimmzüge zu absolvieren? Wir klären auf und informieren über die wesentlichen Gründe für dieses Phänomen: Noch einmal werfen wir einen Blick auf das Militär. Dieses Mal wenden wir uns dem US-Militär zu, das erst vor Kurzem entschieden hat, für weibliche Soldatinnen keine Klimmzugtests in Bezug auf die Aufnahmeprüfung oder Zwischentests durchführen zu wollen. Denn selbst in Übersee verhält es sich so, dass insbesondere weibliche Sportlerinnen mehr oder weniger große Probleme beim Absolvieren von Klimmzügen haben. Alles in allem geht es sogar soweit, dass die stets angestrebte Gleichberechtigung zwischen Männern und Frauen mit Blick auf - man höre und staune - Klimmzüge tatsächlich in Frage gestellt oder zumindest ein Stück weit ausgehebelt wird.

Offizielle Statistiken zeigen hierbei, dass es im Rahmen spezieller Militär-Tests erforderlich ist, dass Männer und Frauen gleichermaßen mindestens drei Klimmzüge schaffen müssen. Die Realität sieht allerdings anders aus, denn gerade einmal ein Prozent der Männer bekam nicht einmal die Untergrenze hin, wohingegen mehr als jede zweite Frau den Test nicht bestand. Medizinische Untersuchungen zeigen auf, dass Frauen insgesamt einen weitaus höheren Fettanteil aufweisen und somit eine in vielen Bereichen schwächere Muskulatur haben. Das führt letztlich dazu, dass weibliche Absolventinnen nicht in der Lage sind, durch die Muskulatur der Oberarme den Körper nach oben hin zu ziehen, den Kopf über die Stange zu legen und sodann in einer möglichst langsamen, fließenden Bewegung dieselbe Prozedur abwärts durchzuführen.

## NEUER KLASSIKER

### WER KANN ES BESSER?

Darüber hinaus behauptet die Wissenschaft, dass es eben nicht nur an der insgesamt schwächer ausgeprägten Muskulatur des weiblichen Körpers liegt, dass Klimmzüge so schwer fallen, sondern auch die Armlänge. Angeblich haben Männer insgesamt kürzere und auch stärker ausgeprägte Arme als Frauen, sodass sie insgesamt weitaus weniger Energie aufwenden müssen, um Klimmzüge durchführen zu können. Auf der anderen Seite ist allerdings ebenfalls erwähnenswert, dass es sehr wohl auch Damen gibt, die sich durch vergleichsweise kurze Arme auszeichnen und dennoch nicht wirklich in der Lage sind, mehr als drei Klimmzüge - wenn überhaupt - zu schaffen. Als weiteres Argument wird der bei Frauen meist tiefer liegende Körperschwerpunkt genannt, der die Fähigkeit, Klimmzüge zu absolvieren, stark beeinträchtigen soll. Wenn man aber bedenkt, dass sowohl die Herren der Schöpfung, als auch die Frauen keineswegs allein ihren Körpermittelpunkt nach oben hieven, sondern vielmehr ihren ganzen Körper, dann scheint diese Theorie doch ein wenig abwegig zu sein.

Ganz egal, ob Männer oder Frauen Klimmzüge als eine schier unüberwindbare Herausforderung betrachten: Die Übung macht bekanntlich den Meister. Dumm nur, dass gerade Anfänger bzw. Neulinge in Anbetracht des in der Tat ausgesprochen hohen Kraftaufwandes bei Klimmzügen rasch den Mut und die Motivation verlieren. Wer beispielsweise nicht einmal einen Klimmzug optimal hinbekommt, der entscheidet nicht selten sogleich, "Klimmzüge sind nichts für mich." Eben dies haben jedoch auch schon zahlreiche erfahrene Kraftsportler behauptet. Besagte Sportler sind jedoch heute dank spezieller Techniken und besonderer Hilfsmittel heute mit Leichtigkeit in der Lage, 100 Klimmzüge oder sogar mehr zu absolvieren. Ein Ding der Unmöglichkeit? Keineswegs. Vielmehr kommt es auf die richtige Herangehensweise an:

- **Die Anwendung der richtigen Technik ist entscheidend**
- **Die Vermeidung von Fehlern bei der Durchführung von Klimmzügen ist wesentlich. Auch darauf gehen wir im Folgenden noch ausführlich ein**
- **Die Nutzung einer sogenannten Klimmzughilfe, der Premium Klimmzughilfe "Pull Hard" wirkt oft wahre Wunder und hat schon manchen Klimmzug-Verächter zum Klimmzug-Verfechter gemacht**

### EINE ABWANDLUNG DER KLIMMZÜGE

Klimmzüge sind die Klassiker unter den Kraftsportübungen. Wenn Sie die traditionelle Art der richtigen Durchführung verinnerlicht haben und auch erfolgreich anwenden können, empfehlen wir Ihnen, auch mal abweichende Methoden auszuprobieren. Während zum Beispiel bei der ursprünglichen Klimmzug-Art die Handrücken zum Körper weisen, ist das bei der sogenannten Chin-Up-Übung anders. Auch hier ist es wesentlich, die Hände etwa so weit auseinander an der Stange zu positionieren, wie Ihre Schulter breit ist. Dann wiederum kommt der kleine, aber feine Unterschied: richten Sie die Innenflächen Ihrer Hände nun zu Ihrem Körper hin aus. Die Handrücken weisen also bei der Chin-Up-Übung nach außen. Die meisten erfahrenen Klimmzug-Absolventen finden diese Variante erheblich anstrengender und auch Kräfte zehrender, da hierbei vor allem auch die Speichenmuskulatur beansprucht wird. Interessanterweise jedoch entscheiden sich gerade die Anfänger in diesem Bereich dafür, die Chin-Ups durchzuführen, weil sie angeblich weniger anstrengend sind. Für welche Variante Sie sich entscheiden, ist dabei reine Ermessenssache. Übrigens gibt es noch etliche weitere spannende Varianten von Klimmzügen. Es lohnt sich in der Tat, sie alle einfach mal auszuprobieren.

## NEUER KLASSIKER

### DIE HÄUFIGSTEN FEHLER BEI KLIMMZÜGEN

Der verhältnismäßig hohe Kraftaufwand bei Klimmzügen einerseits, die unsachgemäß ausgeübte Technik und eine falsche Herangehensweise - nach dem Motto: "Das schaffe ich eh nicht" - sind die klassischen Fehler, die man bei Klimmzügen machen kann. Wir räumen auf damit und zeigen Ihnen, wie Sie schon mit zwei, drei winzigen Veränderungen nachhaltig dazu beitragen, dass Klimmzüge schon bald auch für Sie die nahezu perfekte Kraftsportübung sind.

Wenn Sie Klimmzüge absolvieren, sollten Sie unbedingt darauf achten, die im Folgenden aufgeführten klassischen Fehler zu vermeiden. Denn eine falsche bzw. unsachgemäße Herangehensweise führt nicht nur dazu, dass der Kraftaufwand umso höher und damit die einzelnen Übungen umso stressiger sind, sondern auch die gesundheitlichen Belastungen sind hierbei von zentraler Relevanz. Vergessen Sie nicht, dass damit auch ein nicht unerhebliches Verletzungsrisiko einhergeht, wenn Sie zum Beispiel falsch aufkommen, abrupte Bewegungen machen oder zu früh die Stange loslassen. Des Weiteren empfehlen wir, auch die entsprechenden Überlastungsrisiken für den Körper bzw. für einzelne Partien Ihres Körpers zu bedenken. Ganz zu schweigen davon, dass sich dies letztlich auch

auf das individuelle Leistungsvermögen auswirken kann. Die häufigsten Fehler sind:

#### **Zu früh zu hohe Leistungen abrufen**

Wenn Sie noch nie Klimmzüge gemacht oder bisher stets die falschen Techniken angewendet haben, dann kann es mit fatalen Konsequenzen verbunden sein, wenn Sie von Anfang an zu viel von sich selbst verlangen. Warum gleich die 10- Klimmzüge-Marke anvisieren, wenn Sie doch erst einmal einen einzigen Klimmzug - und den nach Möglichkeit korrekt - hinkriegen wollen? Am besten, Sie starten möglichst vorsichtig und in kleinen Schritten, legen dafür jedoch unbedingten Wert auf die Kontinuität. In der Tat gilt es als einer der schwerwiegendsten Fehler, Klimmzüge überhaupt nicht zu trainieren. Fangen Sie also einfach an und starten Sie mit dem minimalen Gewichts- und Kraftpensum. Nehmen Sie notfalls einen Stuhl oder den Fußboden zur Hilfe, wobei Sie sich abstützen können, wenn Ihnen der Kraftaufwand zu hoch ist.

#### **Nicht konsequent genug**

Normalerweise sollten die Hände in der Form an der Stange fixiert werden, dass sie in etwa schulterbreit auseinander stehen. Werden die Hände allerdings zu eng oder zu weit auseinander platziert, dann wirkt sich dies zum einen dadurch

aus, dass Sie gar nicht erst die erforderliche Kraft aufbringen, um überhaupt einen Klimmzug zu schaffen. Andererseits werden in der Konsequenz auch die falschen Muskelpartien beansprucht, sodass mit Schmerzen oder - nach dem Training - mit Überdehnung oder mit einem Muskelkater gerechnet werden muss. Alles dies sind weitere Faktoren, die dazu beitragen können, die Lust oder die Motivation für weitere Klimmzüge auf ein Minimum zu senken. Genau das sollten Sie als ambitionierter Sportler allerdings nicht tun.

#### **Nur wenig Körperspannung**

Achten Sie auf eine möglichst ganzheitliche Anspannung des Körpers. Sofern diese nicht in der erforderlichen Form gegeben ist, geraten Ihre Beine beim Hochziehen rasch in Schwung, sodass auch der Klimmzug mit einem Schwung ausgeführt wird. Genau hierdurch entstehen häufig die starken Dehnungsschmerzen in den Ellenbogen, den Handgelenken und in der Schulterpartie. Darüber hinaus ist zu beachten, dass Ihr Körper, wenn er aufgrund der falschen Technik zu viel Schwung nimmt, gleichzeitig diesen Elan abfedern muss. Eine wahre Meisterleistung Ihrer Gelenke - die jedoch durchaus auch mit schmerzhaften Folgen und ganz gewiss auch mit Frust einhergehen können.

## NEUER KLASSIKER

### **Die Schulterblätter sind nicht zusammengedrückt**

Bevor Sie Ihr Klimmzüge-Training in Angriff nehmen und die ersten entsprechenden Klimmzüge erfolgreich absolvieren, macht es Sinn, ein paar Trockenübungen durchzuführen. So empfehlen wir, vorab die Schulterblätter zusammenzuführen und sie sodann wieder auseinanderzunehmen und das damit einhergehende Gefühl zu spüren. Absolvieren Sie diese Trockenübung möglichst oft, denn genau darauf kommt es auch bei den Klimmzügen an. Die Brust sollte vorgeschoben und der Körper sollte auf Spannung sein. Wenn darüber hinaus die Schulterblätter beim Hochziehen zusammengedrückt werden, machen Sie alles richtig. Geschieht dies nicht, erfolgt eine Fehlbelastung von Schultern und Gelenken, was wiederum dazu führt, dass die Klimmzüge noch anstrengender und härter erscheinen, als sie eigentlich sind. Dass etwas Derartiges zu einer gewissen Demotivation führen kann, ist durchaus nachvollziehbar.

### **Der Kopf ist nicht gerade**

Halten Sie den Kopf, wenn Sie mit dem Kinn oberhalb der Stange sind, möglichst gerade. Schauen Sie möglichst nicht nach links oder rechts, da dies mit einem zusätzlichen Kraftaufwand verbunden wäre. Außerdem könnten diese überflüssigen Kopfbewegungen früher oder später mit einem nicht uner-

heblichen Dehnungsschmerz oder Muskelkater verbunden sein.

### **In der Luft hängen bleiben**

Gehören auch Sie zu denjenigen, die Klimmzüge absolvieren, aber dabei nicht in die ursprüngliche Position zurückgehen? Soll heißen, dass Sie nach dem Absolvieren eines Klimmzuges nicht weit genug heruntergehen, sich folglich in die ursprüngliche Position begeben. Denn die sieht folgendermaßen aus: Sie hängen praktisch an der Stange, wobei alle fünf Finger Ihrer Hand auf der Stange liegen und die Innenfläche Ihrer Hände liegen davor. Das bedeutet, dass Ihre Handrücken zu Ihrem Körper weisen. Die Beine hängen, gerne auch gestreckt, nach unten hin durch und die Zehen zeigen nach unten. Insofern wenden Sie folglich keine Kraft auf, sondern vielmehr sind es einzig die Hände, die etwas "zu tun" haben. Alles in allem ist in dieser ursprünglichen Position der Kraftaufwand nahezu bei Null. Aber das ändert sich, wenn Sie mit dem Hochziehen bzw. mit dem Klimmen beginnen. Spannen Sie dabei Ihre Oberarme an, wobei sich die Hände nahezu automatisch noch fester um die Stange legen. Sobald Ihr Kinn oberhalb der Stange ist, müssen Sie keineswegs ein paar Sekunden in dieser Position bleiben, sondern vielmehr geht es nun darum, den Weg, den Sie nach oben gekommen sind, auch wieder abwärts zu gehen.

### **Die Qualität der Klimmzüge ist entscheidend**

Je langsamer Sie bei den Klimmzügen zu Werke gehen, desto besser. Und an eben dieser Stelle kommt es häufig zu besagtem Fehler: In dem Bestreben, im Anschluss unbedingt noch einen Klimmzug absolvieren zu wollen, straffen Sie die Oberarmmuskulatur zu früh an, um sich sodann erneut hochzuziehen. Sie haben folglich die Ausgangsposition - die Stellung, die Sie vor dem allerersten Klimmzug inne hatten - noch gar nicht wieder erreicht. Allerdings ist genau das erforderlich, wenn Sie Klimmzüge richtig machen wollen. Legen Sie den Fokus also darauf, dass Sie nach jedem Klimmzug in die hängende Position kommen, sodass nahezu kein Kraftaufwand erforderlich ist. Sicherlich wird dieser jedoch um einiges größer, wenn Sie dieselbe Prozedur - das Erklimmen der Stange - noch ein weiteres Mal absolvieren. Denn Fakt ist ja, dass der Weg aus der untersten Hängeposition, bis Sie mit Ihrem Kinn oberhalb der Stange sind, umso länger ist. Anders also, als bei der falschen Vorgehensweise, wenn Sie zu früh einen weiteren Klimmzug starten. Bedenken Sie diesbezüglich aber Folgendes: Wenngleich es umso anstrengender ist, wieder und wieder aus der tiefsten Hängeposition heraus mit dem Kinn über die Stange zu kommen, so bemerkenswert werden über kurz oder lang die Ergebnisse.

## NEUER KLASSIKER

### Die Ellenbogen driften nach außen hin ab

Manch einer neigt beim Klimmzüge machen dazu, dass aufgrund des durchaus hohen Kraftaufwandes die Ellenbogen beim Hochziehen des Körpers sukzessive nach außen hin abdriften. Dabei kann dies mit einer erheblichen Überlastung der äußeren Oberarmmuskulatur einhergehen. Achten Sie darauf, dass die Oberarme mit den Unterarmen möglichst eine Linie bilden, dass folglich die Ellenbögen nicht jeweils nach links und rechts abgleiten. Sicherlich ist hierfür ein wenig Übung erforderlich, denn meist geschieht das Abdriften der Ellenbögen wie von selbst. Aber eben darauf kommt es mit Blick auf richtige Klimmzüge auch an: auf die Kontinuität des Trainings. Wann immer es geht und wo immer die Möglichkeit gegeben ist, sollten Sie sich einfach mal dazu hinreißen lassen, Klimmzüge zu absolvieren. Idealerweise erstellen Sie diesbezüglich ein auf Ihre Bedürfnisse und Ansprüche abgestimmtes Training. Wie das geht und welche Aspekte dabei zu beachten sind, das erläutern wir Ihnen in den nächsten Schritten.

### DURCH KLIMMZÜGE BEANSPRUCHTE MUSKELPARTIEN

Generell sollte man im Rahmen eines zielorientierten Krafttrainings der Absolvierung von Klimmzügen einen besonders hohen Stellenwert beimessen.

Denn nicht nur, dass sich die Muskulatur im Bauchbereich durch regelmäßiges Training sukzessive stabilisiert und nicht zuletzt auch attraktiver, fester und straffer wird, sondern auch zahlreiche Muskelpartien im Oberkörper profitieren. Wussten Sie, dass darüber hinaus durch ein gut durchdachtes, regelmäßiges Klimmzüge-Training sogar die Knochendichte nachhaltig verbessert werden kann, dass die Bewegungsabläufe immer weiter verbessert werden und dass sich dies insgesamt auf die körperliche Fitness und die Gesundheit auswirkt? Wir verraten Ihnen jetzt, welche Muskelpartien durch Klimmzüge in einem ganz besonderen Maße beansprucht werden - zum Vorteil Ihres Körpers und Ihrer Fitness:

### Der Trapezmuskel

Viele haben in ihrem Leben noch nie etwas vom sogenannten Trapezmuskel, dem Trapezium gehört. Entsprechend wenig können sie auch damit anfangen. Es handelt sich dabei um einen großen Muskel, welcher sich im oberen Rückenbereich befindet. Die wohl wichtigste Funktion des Trapezium ist unter anderem die Unterstützung der Arme im Rahmen ihrer Bewegungsabläufe sowie die Stabilisierung der Schulterblätter. Je häufiger und intensiver somit Klimmzüge durchgeführt werden, desto eher kann sich die Beschaffenheit des Trapezmuskels zu Ihrem Vorteil verändern.



## NEUER KLASSIKER

### **Bizeps und Trizeps**

Wenn vom biceps brachii die Rede ist, dann spricht man im Volksmund vom Bizeps. Die lateinische Bezeichnung für den Trizeps hingegen lautet triceps brachii. Ersterer ist der Muskel, der in der Vorderpartie des Oberarms liegt. Der Bizeps ist in erster Linie dafür zuständig, dass die Ellenbogen gebeugt und adäquat bewegt werden können und dass eine moderate Dehnung des Unterarms erfolgen kann. Dahingegen handelt es sich beim Trizeps um den großen Muskel, der sich auf der Rückseite Ihrer Oberarme befindet. Wenn es um das Strecken oder um die Stabilisierung der Arme geht, nimmt der Trizeps einen wesentlichen Stellenwert ein. Wissenswert ist, dass der biceps brachii und der triceps brachii eng miteinander kooperieren, um im Zuge dessen passgenaue und gleichmäßige Bewegungen der Unter- und Oberarme zu gewährleisten, wobei der Fokus nicht zuletzt auf der Stabilisierung der Schulterpartien liegt. Insofern ist es nachvollziehbar, dass Klimmzüge für das Training von Bizeps und Trizeps unabdingbar sind. Aber auch diesbezüglich kommt es stets auf die Kontinuität an.

### **Der breiteste Rückenmuskel**

Wenn es um das Drehen und Anziehen sowie um das Strecken der Oberarme geht, nimmt der Latissimus dorsi einen sehr wesentlichen Stellenwert ein. Der Latissimus dorsi ist in Anlehnung an die deutsche Übersetzung der breiteste Rückenmuskel, welcher nicht zuletzt auch hinsichtlich der Bewegungsabläufe der Wirbelsäule von fundamentaler Wichtigkeit ist. Grundsätzlich werden bei Klimmzügen vor allem diese Muskelbereiche angesprochen. Was liegt da näher, als sich in steter Regelmäßigkeit diesem wertvollen Thema zu widmen?

### **Die Unterarmmuskeln**

Wussten Sie, dass sich im Bereich des Unterarms zahlreiche Muskeln befinden, die zwischen dem Handgelenk und den Ellenbögen ansässig sind? Ein Teil davon ist auch für die Beweglichkeit der Finger oder für das Drehen und Bewegen der Handgelenke verantwortlich. Weil es gerade auch dieser Bereich ist, der beim Absolvieren von Klimmzügen so wichtig ist, empfehlen wir unbedingt, das Augenmerk auch auf diesen Aspekt zu legen.

### **Der Schultermuskel**

Auf den ersten Blick mag der sogenannte Deltamuskel eher unwesentlich erscheinen, denn er ist für die runde Formgebung der Schulter zuständig. Bei näherer Betrachtung zeigt sich allerdings die große Wichtigkeit der Deltamuskulatur. Diese setzt sich aus insgesamt drei unterschiedlichen Bereichen zusammen, nämlich dem Rückenareal, dem lateralen und dem frontalen Segment. Aktuelle Untersuchungen haben gezeigt, dass diese drei Areale zwar nur zu einem gewissen Anteil positiv durch die Durchführung von Klimmzügen begünstigt werden. Aber nichtsdestotrotz ist die Erwähnung dieses wichtigen Segments mit Blick auf die Thematik der Muskelbeanspruchung in Bezug auf Klimmzüge von Relevanz.

### **Die Bauchmuskulatur**

Im Bereich der Bauchmuskeln gibt es zum einen die

unten liegende Partie sowie Muskelbereiche, die darüber angesiedelt sind. Schon allein bei Sit-ups ist relativ rasch erkennbar, wo genau sich vor allem die unten liegenden Muskeln befinden. Wer zuvor niemals Sit-ups gemacht hat und sodann gleich 10 oder 20 davon absolviert, der ist spätestens am darauf folgenden Tag um einiges schlauer. Denn jetzt sind diese übermäßig beanspruchten Muskeln sehr deutlich spürbar. Ähnlich verhält es sich auch nach dem Absolvieren von Klimmzügen. Fakt ist zwar, dass es in erster Linie die Oberarme sind, die dabei in besonderem Maße gefordert sind. Allerdings strengt man bei dieser Übung ganz gewiss auch einen wichtigen Bereich der Bauchmuskulatur an. Dies ist vor allem dann der Fall, wenn man die Beine, wie in der klassischen Übungsvariante üblich, einfach hängen lässt, sondern wenn man die Fußknöchel kreuzartig übereinander legt und sich dann "ans Werk macht".

## NEUER KLASSIKER

### GESUNDHEITLICHE AUSWIRKUNGEN

Es soll ja Menschen geben, die lieber gleich auf die Durchführung von Klimmzügen verzichten, weil diese traditionellste aller Kraftsportübungen anstrengend und Kräfte zehrend ist. Das mag in gewisser Weise richtig sein, allerdings ist genau das auch der Punkt, der sich wiederum ausgesprochen positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des Menschen auswirkt. Getreu dem Motto: "Von nichts kommt nichts", ist folglich jeder gut beraten, in regelmäßigen Abständen ein gezieltes Klimmzüge-Training zu absolvieren, um im Zuge dessen auch noch im höheren Alter gesund und fit zu sein. Ziel beim Durchführen von Klimmzügen ist es dabei wahrlich nicht in erster Linie, Muskeln abzubauen, sondern um es auf den Punkt zu bringen:

**Das Wichtigste ist, dass man sich überhaupt bewegt. Wer die Chance nutzt und regelmäßige Waldspaziergänge unternimmt, um vor Ort an einem starken Ast, einem Trimm-dich-Pfad oder dergleichen Klimmzüge absolviert, der profitiert gleich zweifach. Man bewegt sich, und Bewegung ist bekanntermaßen das Nonplusultra mit Blick auf die dauerhafte Gesundheit von Körper und Geist. Ebenso entscheidend ist der zweite Aspekt, nämlich die Bewegung an der frischen Luft.**

Diese Form der Klimmzüge ermöglicht es, dass die Lungen mit frischer, gesunder und sauerstoffhaltiger Luft versorgt werden, was sich in vielerlei Hinsicht posi-

tiv bemerkbar macht. Sie fühlen sich einfach rundum gut und Sie haben das gute Gefühl, "etwas getan zu haben". Je mehr Sauerstoff im Rahmen der Ausübung sportlicher Aktivitäten in die Blutbahn gelangen kann, desto besser für Ihr Wohlbefinden. Außerdem gelingt es im Zuge dessen ganz nebenbei, den jeweils erbrachten Kraftaufwand noch effizienter für sich zu nutzen und die Energie im Bereich der beanspruchten Muskeln noch gezielter und grundlegender für sich zu nutzen.

### KLIMMZÜGE - VIELE VORZÜGE FÜR IHRE GESUNDHEIT

Durch die Absolvierung regelmäßiger Klimmzüge erreichen Sie allerdings noch viel mehr. Diesbezüglich schadet allerdings ein Blick in die Geschichte des Menschen nicht. Werfen wir einmal einen weiten Blick zurück in die Anfänge der Menschheit, gerne auch bis in die Steinzeit. Sicherlich hat der moderne Mensch mit den steinzeitlichen Vorfahren nur noch sehr wenig gemeinsam. Aber dennoch spielen zahlreiche Aspekte von damals auch noch in der modernen Gesellschaft eine äußerst wichtige Bedeutung.

Der Steinzeitmensch war seinerzeit geradezu zu 100 Prozent auf die volle Funktionalität seiner Gliedmaßen angewiesen. Denn schließlich musste er oftmals weite Wege gehen, laufen oder rennen, um Beute zu ergattern oder vor gefährlichen Tieren zu flüchten. Im Zuge der Jagden nach Beute kam es buchstäblich auf Ge-deih und Verderb darauf an, dass die Arme möglichst in fließenden Bewegungen funktionierten, wobei hier unter anderem von der Verwendung von Steinen, Pfeilen oder anderen Wurfgeschossen die Rede ist, mit denen die Menschen den Tieren den Garaus machten. Anderenfalls hätten sie nicht überlebt - und auch nicht das Überleben ihrer Familien sichern können. Gesetzt den Fall, dass Arme, Beine, Schultern, Gelenke etc. aufgrund körperlicher Beeinträchtigungen nicht so agieren konnten, wie es erforderlich war, konnte es durchaus zum Äußersten kommen: Man hungerte, weil man sich nicht auf die Suche nach Beute begeben konnte.

## NEUER KLASSIKER

Zwar muss der Homo Sapiens der Neuzeit keineswegs mehr mit Steinen oder Steinschleudern auf die Jagd gehen, aber trotzdem muss er sich in seinem Alltag auf die volle Funktionalität seiner Körperteile verlassen können. Was, wenn die Schultern, die Unter- oder Oberarme nicht so funktionierten, wie es erforderlich ist? Unter den Voraussetzungen gestaltete es sich oftmals schon schwierig, eine Tasche zu heben oder mit dem Auto von A nach B zu fahren - oder sich gar in der Straßenbahn an der Haltestange festzuhalten. Insofern ist die Aufrechterhaltung eines gesunden Bewegungsapparates von fundamentaler Bedeutung.

**1** Klimmzüge sind in Anbetracht all dessen folglich grundlegend. Fakt ist, dass Sie auf diese Weise - ein kontinuierliches Training vorausgesetzt - die gesamte Armmuskulatur sowie die Muskulatur im Oberkörperbereich trainieren. Damit einhergehend ist auch von dem Greifvermögen bzw. der Greifkraft Ihrer Finger die Rede.

**2** Klimmzüge zeichnen sich dadurch aus, dass sie überaus schonend und zugleich sehr effizient sind, wenn es um die Verbesserung und Stärkung der Muskulatur im unteren Rücken geht.

**3** Klimmzüge können, wenn man sie richtig ausübt, eine wunderba-

re Entlastung für Bandscheiben und Wirbelsäule sein. Darüber hinaus tragen sie auch zur Stärkung und Kräftigung der übrigen Rückenmuskulatur bei.

**4** Klimmzüge dienen vor allem auch dem Ausgleich mit Blick auf die Durchführung zielgerichteter Übungen, mit denen Sie die Schultermuskulatur und die Brustmuskulatur stärken und unterstützen wollen. Wenn Sie speziell konzeptionierte Druckübungen für diese Bereiche durchführen, sind Klimmzüge ein wertvoller und vielversprechender Ausgleich dazu.

Der positive Effekt von Klimmzügen für Ihren Rücken ist bemerkenswert. Die Wartezimmer der Allgemeinmediziner und Orthopäden sind voll - und die Zahl ihrer Patienten, die unter Rückenschmerzen leiden, in welcher Form auch immer, steigt stetig weiter.

**Fakt ist zum einen, dass Klimmzüge im Rahmen eines gezielten Rückentraining die wohl beste Methode sind, um präventiv zu arbeiten und im Zuge dessen die Muskulatur im oberen und unteren Rückenbereich zu unterstützen bzw. nachhaltig zu stärken. Ohnehin weiß man heute, dass kontinuierliche Trainings die Basis für eine gezielte Kräftigung des Rückens darstellen, wobei auch ein gezieltes Dehnen der Muskulatur von zentraler Bedeutung ist. Wussten Sie, dass Klimmzüge in einem besonders ausgeprägten Maß dazu beitragen, Wachstumsreize mit Blick auf die vollständige Muskulatur des oberen Rückens zu generieren? Anders also, als es bei allen anderen sportlichen Übungen, die für die Stärkung des Rückens ausgelegt sind, überhaupt je möglich wäre? Insgesamt können Klimmzüge ein breiteres und damit stabileres Kreuz unterstützen, die Rumpfmuskeln nachhaltig stärken und zugleich die Arme trainieren.**

Eine aktuelle wissenschaftliche Erkenntnis zeigt jedoch auf, dass sich diese wachsende Zahl der Rückenschmerz-Patienten durchaus erheblich reduzieren ließe. Und zwar, wenn man sich daran begeben und Klimmzüge erlernen würde. Was auf den ersten Blick wie ein Widerspruch in sich erscheint, ist bei näherer Betrachtung doch ganz logisch. Sicherlich sind es gerade die Schmerzpatienten, die sich - aus nachvollziehbaren Gründen - vehement scheuen, Klimmzüge überhaupt erst zu probieren. Jedoch lohnt es sich nach Absprache mit dem Mediziner des Vertrauens, auch mal neue Wege zu gehen und sich einfach mal an Klimmzügen zu versuchen. Fakt ist, dass nur ein starker Rücken langfristig gesund bleiben und werden kann. Insofern gibt es nach Ansicht renommierter Mediziner eigentlich nichts Besseres, als Klimmzüge. Wir erläutern, warum das so ist:

## NEUER KLASSIKER

Wenn Sie sich für die Durchführung von Klimmzügen entschieden haben, dann ist das bereits ein hervorragender erster Schritt in die richtige Richtung. Unser Tipp: Verwenden Sie den sogenannten Ristgriff, der auch als Oberhandgriff bekannt ist. Dabei zeigen die Handrücken nach oben hin bzw. zum Körper, und die Daumen sind nach innen gerichtet. Im Gegensatz dazu ist der Kammgriff die umgekehrte Variante. Hierbei liegen die Handrücken nach innen und die Innenflächen Ihrer Handgelenke weisen zum Körper. In Bezug auf die adäquate Durchführung rückenstärkender Klimmzüge sollten Sie den Ristgriff wählen. Für Anfänger hat diese Griffvariante mit Blick auf Klimmzüge jedoch einen gewissen bitteren Beigeschmack, denn diese Art der Ausführung ist besonders anstrengend. Seien Sie sich demnach der Tatsache bewusst, dass ihre ersten Schritte in die Welt der Klimmzüge anstrengend und sicherlich auch hart werden könnten. Halten Sie sich jedoch zugleich die beeindruckenden Resultate vor Augen, die Sie erzielen können. Und das sogar schneller, als Sie denken.

### STUDIEN UND NEUESTE ERKENNTNISSE

Weil Klimmzüge zum einen so klassisch und zum anderen heute als überaus effizient und bedeutsam angesehen werden, haben Wissenschaftler, Forscher und Co. zur Aufgabe gemacht, Studien durchzuführen, welche die Effizienz der Klimmzüge belegen oder die aufzeigen, warum etwas durch Klimmzüge besonders gut oder besonders schlecht funktioniert. Des Weiteren hat man sich der bemerkenswerten gesundheitlichen Vorzüge angenommen, die Klimmzüge ebenfalls so wertvoll machen. Erfahren Sie im Folgenden mehr über die neuesten Studien und aktuellen Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft.

**Eine im Jahr 2003 veröffentlichte Studie** von Sportwissenschaftlern der Dayton Universität in Ohio zeigt deutlich, dass es mit Blick auf Klimmzüge keineswegs darauf ankommt, ob eine Person bereits über eine ausreichende Muskelmasse verfügt, um Klimmzüge absolvieren zu können. Wie nämlich

unlängst in der New York Times zu lesen war, ist es offenbar sehr wohl bekannt, dass Frauen in der Regel vergleichsweise schlecht abschneiden, wenn es um die Durchführung von Klimmzügen geht. Man vermutete, dass es zum einen ein verlagertes Körperzentrum ist, das es dem weiblichen Geschlecht erschwert, sich mehrmals hintereinander an einer Querstange hochzuziehen. Andererseits ist man der Ansicht, dass ein zu schwach ausgebildetes Muskelsystem die Ursache für dieses sportliche Defizit ist. Also wurden einige junge Sportlerinnen, die sich bester Gesundheit erfreuten, über 3 Monate hinweg, um die für Klimmzüge erforderlichen Muskelbereiche zu stärken bzw. auszubauen. Nach Ablauf dieser Muskelaufbau-Phase war der Erfolg einerseits beachtlich. Denn es war ihnen innerhalb dieser 12 Wochen gelungen, sukzessive ihre Fettzellen abzubauen und damit zugleich Muskulatur aufzubauen. Aber trotzdem - und das war das Entscheidende an dieser Studie - war es den Mädels selbst im Nachhinein nicht möglich, mehr Klimmzüge durchzuführen, als sie vor den Trai-

nings geschafft hatten. Sicherlich ist diese Studie nicht wirklich von Relevanz, wenn man einmal einen Blick auf die vielen übrigen Frauen wirft, die sehr wohl in der Lage sind, Klimmzüge zu absolvieren.

**Angesichts der Tatsache, dass Latzüge immer wieder** mit Klimmzügen verwechselt werden, hat man im Jahr 2009 eine Studie durchgeführt, welche von weiblichen Schwimmerinnen aus dem Leistungssportbereich durchgeführt wurde. Diesbezüglich ging es darum, die Effizienz von Latzügen im Vergleich zu Klimmzügen unter Beweis zu stellen. Dabei stellte sich Folgendes heraus: So ähnlich die Bewegungsabläufe bei den einzelnen Übungen sind, so unterschiedlich sind doch ihre sportlichen Effekte. Fakt ist demnach, dass im Zuge dessen jedoch gänzlich unterschiedliche Muskelgruppen beansprucht werden. Natürlich bedeutet dies nicht, dass man sich fortan entweder nur für Klimmzüge oder ausschließlich für Latzüge entscheiden sollte - eine Verbindung beider Übungen ist sinnvoll.

## NEUER KLASSIKER

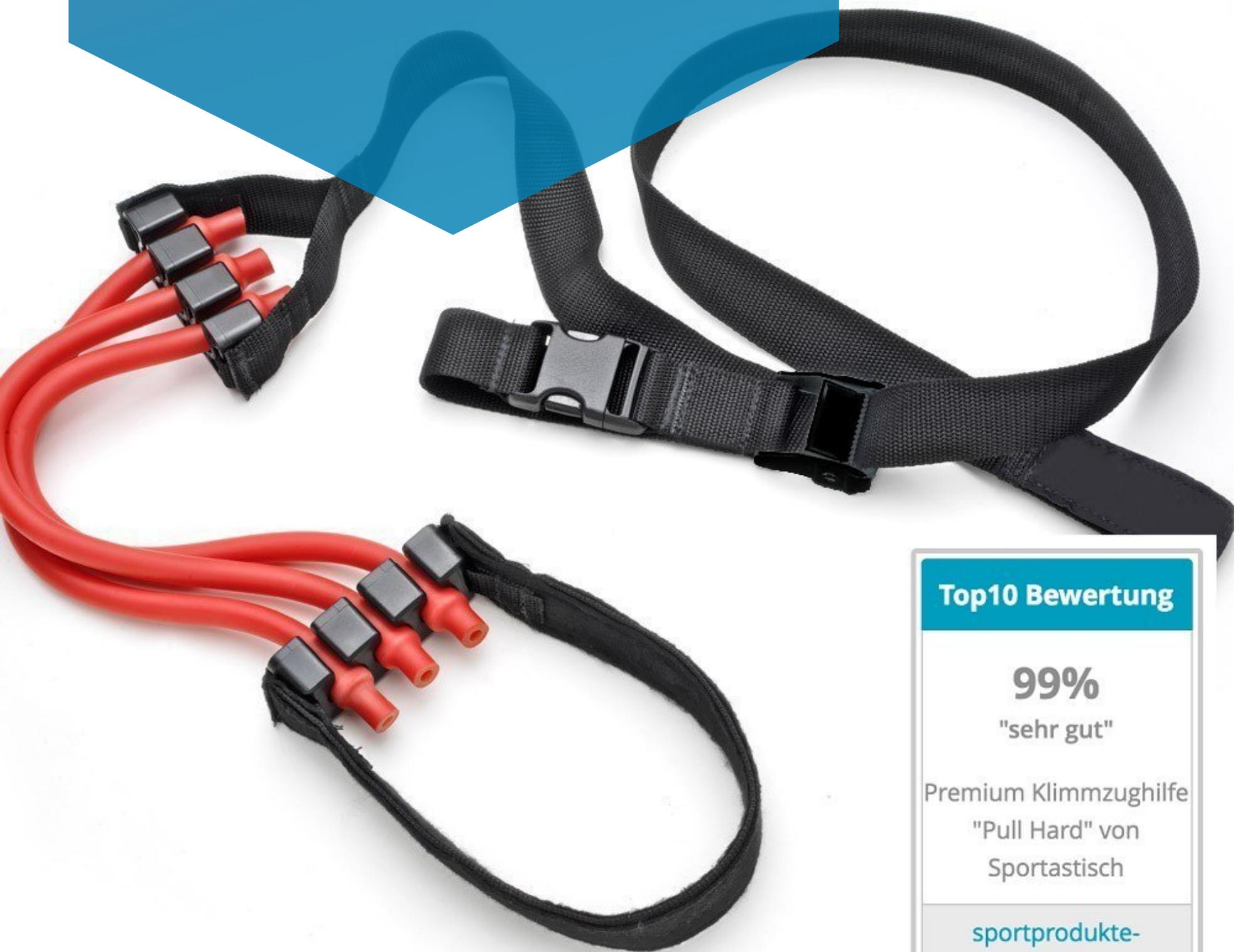
Wie immens die tatsächliche Beanspruchung der Muskeln allein durch das Absolvieren von Klimmzügen ist, fanden Forscher einer US-amerikanischen Universität im Jahre 2010 heraus. Wissenswert diesbezüglich ist, dass die Klimmzug-Übungen, die man im Rahmen der Untersuchungen durchführte, vor allem Klimmzüge mit Rist- und Kammgriff waren. Der Wert dieser Beanspruchung wurde in der Einheit MVIC (maximum voluntary isometric contraction) ermittelt. So wird der äußere schräge Bauchmuskel mit einem MVIC Wert von 31 bis 35 % beansprucht, während es beim Rückenstreckmuskel, dem sogenannten Aufrichter der Wirbelsäule rund 39 bis 41 % Beanspruchung sind. Die Beanspruchung des sogenannten großen Brustmuskels wurde im Rahmen der Studie mit 44 bis 57 % beziffert, wohingegen der untere Trapezmuskel immerhin zu 45 bis 56 Prozent belastet wird. Anders hingegen beim Bizeps, welcher einer Muskelbeanspruchung von 78 bis 79 Prozent ausgesetzt ist.



Der Untergrätenmuskel, bei dem es sich um einen Schultermuskel im Bereich des Oberarms handelt, wird mit einem Wert von 71 bis 79 Prozent beansprucht. Den mit Abstand höchsten Wert liefert der Latissimus dorsi, der breiteste Rückenmuskel wird mit sage und schreibe 117 bis 130 Prozent in Anspruch genommen.

Um welche Untersuchung es in dem Zusammenhang auch geht: Wichtig ist es nicht, hin und wieder Klimmzüge zu absolvieren, in der Hoffnung, dadurch die Muskelaktivität zu unterstützen oder zu ihrer Stabilisierung beizutragen. Vielmehr kommt es in erster Linie darauf an, dass das Klimmzüge-Training möglichst kontinuierlich und auch zielorientiert durchgeführt wird. Es ist allerdings nicht vonnöten, hierfür spezielle Fitness-Studios aufzusuchen und viel Geld für technisches Gerät auszugeben. Denn einer der entscheidenden Vorteile, die Klimmzüge zu bieten haben, ist ja die bemerkenswerte Effizienz. Nicht allein mit Blick auf die gesundheitlichen Aspekte, sondern auch dahingehend, dass niemand einen großen Aufwand betreiben muss, um über kurz oder lang von der bemerkenswerten Effektivität zu profitieren.

# KLIMMZUG TRAINING



Top10 Bewertung

**99%**

"sehr gut"

Premium Klimmzughilfe  
"Pull Hard" von  
Sportastisch

[sportprodukte-  
vergleich.com](https://sportprodukte-vergleich.com)

## TRAINING

### UNTERSCHIEDLICHE ARTEN VON KLIMMZÜGEN

Nichts ist besser für die Stabilisierung und Verbesserung der Rücken-, Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, als Klimmzüge. Umso interessanter ist es da, dass sich im Laufe der Zeit unterschiedlichste Varianten etabliert haben. Natürlich ist es reine Ermessenssache, für welche der zahlreichen Varianten man sich jeweils entscheidet. Im Rahmen eines gezielten Klimmzugtrainings empfehlen wir allerdings, möglichst jede der aufgezeigten Arten mindestens einmal auszuprobieren. Sicherlich stellt man im Zuge dessen durchaus auch mal größere Schwächen in gewissen Punkten fest. Aber eben dies soll ein effizientes Training zugleich bewirken: den inneren Schweinehund zu überwinden, die Disziplin und das Durchhaltevermögen auszubauen und in der Konsequenz von einem gestählten Body zu profitieren. Rückblickend betrachtet macht es folglich sehr viel Spaß, Klimmzüge zu absolvieren. Selbst dann, wenn der Frust zu Beginn des Trainings an der einen oder anderen Stelle noch überwiegt.

#### **Der Klassiker**

Die ursprüngliche Vorgehensweise, beim Klimmzug die Hände so weit auseinander an der Stange zu positionieren, sodass sie mit den Außenpartien der Schultern gewissermaßen jeweils eine Linie bilden, zeichnet sich überdies dadurch aus, dass die Handrücken zum Körper hindeuten.

#### **Der Chin-Up**

Eine weitere Art, die Chin-Up-Methode haben wir Ihnen eingangs näher vorgestellt. Hierbei sind Ihre Hände ja in einem schulterbreiten Griff positioniert, während die Innenflächen der Hände jeweils zum Körper zeigen.

#### **Der Part-Chin-Up**

Kennen Sie außerdem bereits den Part-Chin-Up-Klimmzug? Die Ausgangsposition ist dabei dieselbe, wie beim Klassiker. Allerdings müssen Sie die jeweiligen Bewegungen nur jeweils zu 50 Prozent ausführen. Soll heißen, dass sich die Ellenbogen jeweils unmittelbar auf der Höhe der Schulterpartien befinden. Ist diese Position erreicht, gilt es nur noch, diese Position so lange es geht zu halten. Was diesbezüglich Kräfte zehrend erscheinen mag, ist auch so. Aber mit etwas

Übung dürfte es selbst dem größten Skeptiker schon bald gelingen, diese Königsdisziplin cool und gelassen durchzuführen.

#### **Der breite Klimmzug**

Ziel dieser Klimmzug-Variante ist es, die Hände so weit wie irgend möglich auf die Stange aufzulegen und den Körper sodann möglichst im Langsam-Tempo nach oben zu hieven. Allerdings richten Sie diese Bewegung möglichst so aus, dass sich die Stange hinter Ihrem Kopf, direkt auf Schulterhöhe befindet. Danach geht es dann in die Ausgangsposition, sodass der nächste Zug absolviert werden kann.

#### **Der schmale Klimmzug**

Im Gegensatz zum breiten Klimmzug legt man die Hände bei dieser Variante so nah aneinander auf die Querstange, dass sich die Daumen berühren. Nicht mehr als ein Haar sollte dazwischen passen; so die "Faustregel". Im folgenden Step bewegt man sich aus der gestreckten Position heraus so weit nach oben, bis der Brustkorb auf der Höhe der Daumen ist. Wichtig dabei ist, dass man sich langsam hinter die Querstange zieht - und eben nicht vor diese.

#### **Der Königs-Klimmzug**

Wenn man glaubt, es geht nicht mehr, dann ist sehr wohl noch eine Steigerung des Schwierigkeitsgrades denkbar. Denn wem die gängigen Klimmzüge zu langweilig geworden sind oder wer sich intensivere Herausforderungen wünscht, der kann an seine Füße oder um die Hüfte herum eine Kurzhantel fixieren, die in etwa bis zu 30 Prozent schwerer ist, als das gesamte Körpergewicht des Trainierenden. Sodann hat man die Qual der Wahl und kann sich den individuell am ehesten in Frage kommenden Klimmzug auswählen - ganz nach Lust und Laune.

#### **Der Klimmzug im Sitzen**

Während die klassischen Klimmzüge überwiegend die Muskelpartien im Oberkörper trainieren, ist das beim Sitz-Klimmzug anders. Hierbei ist es erforderlich, die Stange etwa in Schulterbreite zu greifen und sodann die Knie so weit anzuwinkeln, bis es nicht mehr geht. Trotzdem zeigen die Zehenspitzen stets nach unten zum Boden. Diese Position ist gerade zu ideal für den anspruchsvollen Kraftsportler, um die Klimmzüge hinter der Querstange zu absolvieren.

## TRAINING

### UNTERSCHIEDLICHE ANFORDERUNGEN

So facettenreich die Möglichkeiten sind, wie man Klimmzüge ausführen kann, so unterschiedlich sind auch die Anforderungen, die man generell an sie hat. Während der eine beispielsweise lediglich den Körper definieren möchte, legt der andere einen gesteigerten Wert auf die Stärkung des Rückens:

#### **Männliche Sportler**

Als Kraftsportler ist man natürlich bestrebt, so viele Muskeln wie möglich auszubilden und diese Optik möglichst langfristig zu behalten. Das bedeutet, dass man sich nicht unbedingt auf die klassische Klimmzug-Variante beschränken muss, sondern dass es durchaus auch Sinn - und sogar Spaß - macht, mehrere Trainingsmethoden auszuprobieren bzw. miteinander zu kombinieren. Was liegt da zum Beispiel näher, als Klimmzüge mit Lat-Zügen zu verbinden? Wenngleich es immer wieder heißt, dass die Bewegungsabläufe ähnlich seien, so sind die Resultate, die sich im Zuge dessen realisieren lassen gänzlich unterschiedlich. Dies ist nicht zuletzt auch durch repräsentative Studien belegt. Einer der gravierenden Unterschiede zwischen Lat- und Klimmzügen ist, dass man sich für erstere stets in ein Fitness-Studio begeben muss, um sich so dann mit dem entsprechenden Gerät abzugeben. Der Vorteil, den das Latzuggerät sicherlich aufweist ist, dass das Belastungsgewicht ganz auf die individuellen Bedürfnisse des Sportlers ausgerichtet werden kann. Diesbezüglich ist unter anderem vom breitesten Rückenmuskel sowie von den Muskelpartien in den Schultern sowie im Bi- und Trizeps die Rede. Wer sich darüber hinaus noch gestählte Bauchmuskeln wünscht, der ist gut beraten, regelmäßige Sit-ups und natürlich Klimmzüge ins Training zu integrieren. Denn auch dies belegen aktuelle Statistiken: Klimmzüge sind nicht nur hervorragend geeignet, um das Kreuz breiter zu machen, den Rücken zu definieren sowie Bi- und Trizeps sukzessive auszubilden, sondern auch die Bauchmuskeln sind diesbezüglich gefordert. Insbesondere die

äußeren schrägen Bauchmuskeln, von denen viele nicht einmal wissen, dass es sie gibt, stehen bei Klimmzug-Trainings klar im Fokus.

#### **Weibliche Sportlerinnen**

Wohl nur wenige weibliche Sportlerinnen wünschen sich ein breites Kreuz oder einen V-förmigen Rücken. Dies ist vielmehr ein "Männerding", wohingegen das weibliche Geschlecht mit Blick auf die Definition ihres Körpers auf möglichst schlanke, straffe und zugleich auch muskulöse Formen legen. Grundsätzlich sind daher Frauen auch mit Klimmzügen gut beraten, um ihre Ober- und Unterarme zu definieren. Fakt ist, dass es zum Beispiel der gefürchtete sogenannte Winkespeck ist, der insbesondere von der Damenwelt als besonders lästig angesehen wird. Je älter eine Frau wird, desto langsamer arbeitet der Stoffwechsel, und desto eher setzen sich demgemäß Fettpölsterchen an. Viele gute Gründe also, um möglichst früh mit Klimmzug-Trainings anzufangen und dabei vor allem auf die Definition der Bauchmuskeln, des Brustbereiches und des Rumpfes zu achten. Während Männer gut daran tun, auch mal den Königs-Klimmzug zu absolvieren, empfehlen wir für die Frauen die Chin-Up-Variante. Im Zuge dessen ist es nämlich nicht nur möglich, aktiv etwas gegen ein mögliches Doppelkinn zu tun, sondern zugleich kann die Entstehung vorzeitiger Falten am Hals entgegengewirkt werden. Überhaupt ist gerade dies die Partie, an der zuerst hartnäckige Falten und Riefen bemerkbar machen.

#### **Kletterer**

Ein effizientes Bi- und Trizepstraining wird hingegen den ambitionierten Kletterern angeraten. Schließlich sind es gerade diese Bereiche, die auch für das Greifvermögen sowie für die Kraft in den Fingern verantwortlich sind. Was gibt es für Kletterer oder für Bergsteiger etc. Schlimmeres, als nur wenig Kraft in den Fingern zu haben? Ein kontinuierliches Bi- und Trizepstraining ist daher genauso unabdingbar, wie beispielsweise Klimmzüge im Sitzen durchzuführen.

## TRAINING

Angenommen, der Kletterer befände sich unterhalb eines riesigen Felsvorsprungs und hielte sich mit den Fingern fest, so könnten nach unten hängende Beine das Gewicht zusätzlich erhöhen. Wer in der Lage ist, die Beine während des Klimmzugs anzuwinkeln, kann das eigene Körpergewicht in einer solch prekären Situation um einiges erleichtern.

### Rückenpatienten

Die Vorzüge, die Klimmzüge insbesondere für Rückenpatienten zu bieten haben, liegen buchstäblich auf der Hand. Ob durch die klassischen Klimmzüge oder durch die Chin-Ups: Sowohl die Muskulatur im Oberkörper und im Brustbereich wird nachhaltig gestärkt, als auch die Schulterpartie. Des Weiteren tragen Sie mit einem effizienten Klimmzug-Training vor allem auch dazu bei, die Muskeln des gesamten Rumpfes zu stählen, die Stabilisierung zu fördern und im Zuge dessen Schmerzen im Rücken nach und nach zu verdrängen. In der Tat ist es wissenschaftlich belegt, dass ein trainierter Rücken bzw. eine stark ausgeprägte Muskelpartie im Rückenbereich effizient dazu beitragen kann, die Zahl der Rückenpatienten in den Wartezimmern drastisch zu reduzieren.

### TRAININGSPLAN: SO MACHT MAN KLIMMZÜGE RICHTIG

Wenn Sie Klimmzüge von Anfang an richtig machen, dann ist das bereits die halbe Miete. Denn immer wieder zeigt sich, dass falsch ausgeführte Klimmzüge dazu beitragen, dass schon beim ersten Klimmzug Frust entsteht und sich das Gefühl einstellt: "Ich schaffe es ohnehin nicht." Dabei ist eines gewiss: Jeder gesunde Mensch ist sehr wohl in der Lage, Klimmzüge zu absolvieren. Wichtig sind nur die richtige Vorbereitung und die richtige Vorgehensweise. Hier sind unsere besten Tipps für Sie:

Sie möchten die Klimmzüge bei sich zu Hause absolvieren und möchten sich eine entsprechende Stange kaufen? Dann entscheiden Sie sich möglichst für ein hochwertiges Gerät. Denn auf diese Weise profitieren Sie von einer höheren Stabilität und mehr Flexibilität, wenn es darum geht, das gute Stück zwischen den Türrahmen anzubringen. Achten Sie darauf,

dass die Stange gerade hängt, und dass der Abstand zwischen Stange und oberer Türrahmen so groß ist, dass Sie problemlos mit dem Kopf dazwischen kommen. Zugleich sollten Sie den Fokus auf den Abstand zwischen Stange und Fußboden legen. Ist dieser zu gering, ist die richtige Durchführung der Klimmzüge nur bedingt möglich.

Gehen Sie mit der richtigen Einstellung an die Sache heran. Es bringt nichts, gleich nach dem ersten Klimmzug aufzugeben, wenn es nicht ganz so geklappt hat, wie Sie sich das vorstellen. Frei nach dem Leitspruch: "Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen", stehen Ihnen in Sachen Klimmzüge machen buchstäblich Tür und Tor offen. Sie müssen, bildlich gesprochen, nur hindurchgehen und ihre Chance auf eine bessere Gesundheit und mehr körperliche Fitness nutzen.

**APROPOS: Halten Sie sich die zahlreichen positiven Aspekte vor Augen, die Klimmzüge Ihnen zu bieten haben. Hierbei ist zum einen die Rede von der besseren Fitness und dem guten Gefühl, etwas zum Wohle Ihres Körpers zu tun. Darüber hinaus werden Sie schon bald spüren, wie wohltuend es sein kann, wenn sich die ersten Speckröllchen nach und nach in Luft auflösen. Denn es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Klimmzüge die Muskeln im Brust-, Schulter-, Rücken- und Armbereich nach und nach definieren. Vorbei wären somit die Zeiten von Hüftgold, Winkespeck und Co.**

## TRAINING



# WORKOUT

Bedenken Sie, dass im Zuge des Muskelaufbaus durch Klimmzüge auch der Fettabbau wird. Sowohl für Frauen ist dies häufig von entscheidender Wichtigkeit, als auch für Männer. Sie tun gut daran, sich selbst bei eventuellen Misserfolgen mit Blick auf das Absolvieren von Klimmzügen immer wieder daran zu erinnern, dass Sie schon bald Ihren Körperfettanteil reduzieren können. Interessanterweise müssen Sie dafür nicht stundenlang an der Querstange Ihre Übungen machen, sondern vielmehr ist hier das kontinuierliche Training wichtig. Anfänger sind dabei zum Beispiel gut beraten, etwa drei Mal in der Woche jeweils zehn Minuten lang Klimmzüge zu machen. Profis hingegen können nach Belieben etwa vier bis fünf Mal in der Woche an die Stange gehen und jeweils eine oder zwei Stunden Klimmzüge machen, bevor sie sich an das reguläre Gerätetraining begeben.

Sofern etwas im Rahmen Ihres Trainings einmal nicht so gut läuft, oder wenn Sie das Gefühl haben, die Klimmzüge seien zu anstrengend und Kräfte zehrend, dann empfehlen wir Ihnen folgendes: Anstatt aufzugeben und dem Frust seinen Lauf zu lassen, erleichtern

Sie doch einfach Ihr Training. So ist es keineswegs erforderlich, dass Sie kontinuierlich das volle Körpergewicht stemmen und sich demnach Zug um Zug einer nicht unerheblichen Belastung aussetzen. Steigen Sie um und verwenden Sie beispielsweise einen Stuhl, um die Gewichtsbelastung zu reduzieren. Auch das zwischenzeitliche Abstellen Ihrer Füße kann sehr hilfreich sein, um wieder neue Energie zu schöpfen und mit dem Klimmzug-Training weiterzumachen. Wesentlich ist diesbezüglich nur, dass Sie trotz der Anstrengung am Ball bleiben. Denken Sie nicht zuletzt an den psychologischen Effekt: Gesetzt den Fall, dass Sie kurz davor sind, aufzugeben, weil der erste oder die ersten beiden Klimmzüge einfach nicht gelingen wollen, weil es schlichtweg zu Kraft raubend ist, dann halten Sie sich Folgendes vor Augen: Wenn Sie in diesem Stadium aufgeben und den Mut verlieren, dann wird es sicherlich kein weiteres Mal geben, um sich erneut mit den Klimmzügen zu beschäftigen. Machen Sie allerdings weiter und geben Sie sich nicht der Demotivation hin, dann können Sie sicher sein, dass die nächsten Klimmzüge ganz gewiss gelingen werden. Testen Sie es einfach mal.

## TRAINING

### KLIMMZUGTRAINING MIT EINER KLIMMZUGHILFE

Erfahrungsgemäß gelingt nicht alles auf Anhieb. Gerade mit Blick auf Klimmzüge stellt man immer wieder fest, wie hart es vor allem in der Anfangsphase ist, durchzuhalten und sich weiter dazu zu animieren, das Training fortzusetzen. Wenn man die Klimmzüge aber von Anfang an falsch erlernt oder sich falsch aneignet, dann wird es zumeist nicht nur schwerer, sie überhaupt zu absolvieren, weil sich relativ rasch Muskel- bzw. Dehnungsschmerzen einstellen. Auch Zerrungen und dergleichen sind unter diesen Voraussetzungen keine Seltenheit. Was weitaus schlimmer ist, sind die gesundheitlichen Beeinträchtigungen, die sich im Zuge eines unsachgemäß ausgeführten Klimmzugtrainings ergeben. Von dem aufkommenden Frust und der steigenden Demotivation ganz zu schweigen.

**Jeder, der für sich erkannt hat, welche positiven Auswirkungen Klimmzüge haben können, der ist bereits auf einem sehr guten Weg. Einerseits kann man mit einer Person des Vertrauens die ersten Klimmzüge absolvieren, wobei die hilfreichen Hände tatkräftig zur Seite stehen, wenn es beispielsweise**

**se darum geht, den Körper beim Hochziehen leicht anzuheben. Was aber tun, wenn gerade niemand zur Stelle ist? Dann kommen Klimmzughilfen genau richtig. Die Premium Klimmzughilfe Pull Hard ist von entscheidendem Vorteil für Anfänger sowie nicht zuletzt für ambitionierte Sportler, die Klimmzüge erlernen oder die eigenen Techniken verbessern wollen.**

#### Moderne Techniken nutzen

Klimmzüge zu absolvieren ist an sich ein Kinderspiel. Wenn man allerdings insbesondere in der Anfangsphase auf eine Klimmzughilfe vertrauen kann, die bei der Durchführung von Klimmzügen sukzessive Unterstützung bietet, dann sind die Chancen für eine erfolgreiche Zukunft in der Welt der Klimmzüge bereits gestellt. Mittlerweile gibt es unterschiedliche Arten von Klimmzughilfen. Als erstes sind die praktischen Handschoner erwähnenswert, welche über eine weich gepolsterte Handinnenflächenstruktur verfügen und bei denen sich überdies ein Haken an der Innenseite des Handgelenks befindet. Man kann diesen Haken jeweils auf die Stange ablegen und erhält

dabei auch durch die positive Kräfteinwirkung auf das Handgelenk eine wertvolle Unterstützung. Auch Powerbands leisten wertvolle Dienste, wenn es um die Verbesserung individueller Fähigkeiten bei der Durchführung von Klimmzügen geht. Durch ein einfaches Verknoten wird dabei das eine Ende des elastischen Bandes an der Stange befestigt, während sich der Sportler sodann mit beiden Beinen in das andere runde Ende stellt. Die in Folge dessen durchzuführenden Bewegungsabläufe sind genauso, wie bei den klassischen Klimmzügen. Der Unterschied liegt allerdings im Detail, denn durch die Zugkraft, die durch das Betreten des Bandes entsteht, wird zugleich der Aufschwung erleichtert und es gelingt besser, einen erfolgreichen Klimmzug zu absolvieren. Ein weiteres Highlight ist dabei insbesondere die Premium Klimmzughilfe Pull Hard, die eine Unterstützung von bis zu 30 kg gewährleistet. Interessanterweise sind sowohl die Höhe, als auch die Unterstützungsgrade nach Bedarf regulierbar, und außerdem ist es dank der Schlaufe geradezu prädestiniert für die Anbringung an jede beliebige Stange.

## TRAINING

Klimmzughilfen sind geradezu unverzichtbare "Motivations-Pusher", wenn es um die Durchführung von Klimmzügen geht. Sowohl Anfänger bzw. unerfahrene Sportler, als auch ambitionierte Bodybuilder und Fitness-Fans vertrauen deshalb gerne und regelmäßig auf die Premium Klimmzughilfe "Pull Hard". Damit profitieren Sie von einer fundierten Hilfestellung mit Blick auf die richtige Vorgehensweise beim Absolvieren von Klimmzügen. Überhaupt ist die durch die Klimmzughilfe gesteigerte Motivation ein wesentlicher Aspekt in diesem Zusammenhang. In der Konsequenz fühlt man sich nämlich häufiger dazu veranlasst, Klimmzüge zu machen, weil schlichtweg auch der Wunsch erneut geweckt wird, die Technik dieser Basisübung zu erlernen und sukzessive zu verbessern. **Je häufiger Sie sich folglich mit der Durchführung von Klimmzügen beschäftigen und die Klimmzughilfe nutzen, desto eher erlernen Sie die richtige Technik, sodass sich noch rascher erste Fitness-Erfolge einstellen: Ihre Muskulatur wird gestärkt, Fett wird in Muskelmasse umgewandelt, die beanspruchten Partien Ihres Körpers werden klarer definiert etc.** Dieses wertvolle "Gesamtpaket" vermittelt ein rundum gutes Gefühl. Wer sich fit und gesund fühlt und die erzielten Erfolge genießen kann, der kann diese positiven Veränderungen wiederum gezielt für sich nutzen - als maßgeblichen Faktor in Bezug auf die weitere Steigung der Motivation. Und so kommt es letztlich vor allem auf die Kontinuität bzw. auf Ihre Disziplin und das Durchhaltevermögen an. Sobald Sie die ersten positiven figurtechnischen und gesundheitlichen Entwicklungen für sich verbuchen können und wenn auch die Rückenschmerzen mehr und mehr der Vergangenheit angehören, dann haben Sie wahrlich alles richtig gemacht. Insofern gibt es viele gute Gründe, um von Anfang an durchzuhalten und die einfachen, aber hoch effizienten Klimmzughilfen zu nutzen, die die Durchführung der Klimmzüge sukzessive erleichtern.



# SCHLUSSWORT



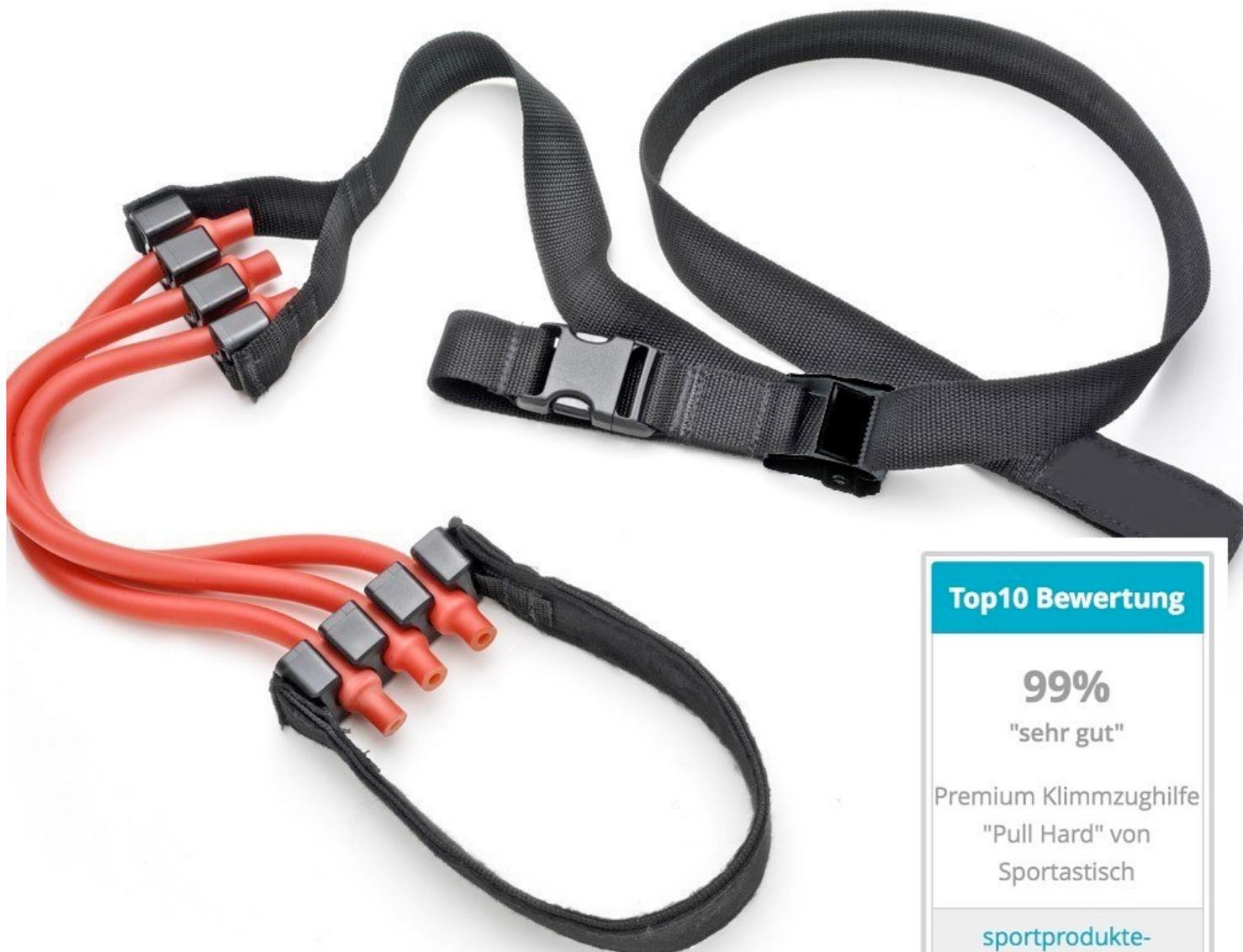
## SCHLUSSWORT

Klimmzüge sind nicht gleich Klimmzüge. Man kann sehr viel falsch machen. In dem Zusammenhang kommt es aber nicht nur auf die entsprechenden Techniken an, denn die sind durchaus vielseitig. Auch die passende Sportbekleidung ist dabei eher zweitrangig. Denn genau das ist ja auch das Schöne an Klimmzügen:

Man kann Klimmzüge überall dort absolvieren, wo es einem beliebt. Ob im Wald oder auf dem Spielplatz, ob in der Turnhalle oder in den eigenen vier Wänden am Türrahmen. Der sportlichen Kreativität sind folglich so gut wie keine Grenzen gesetzt. Was allerdings mit Blick auf die richtige und damit gesundheitsfördernde, körperdefinierende Ausübung von Klimmzügen von zentraler Bedeutung ist, ist die Anwendung der richtigen Technik - und Kontinuität. Sicherlich ist aller Anfang bekanntlich schwer. So ganz bestimmt auch in Bezug auf Klimmzüge.

Allerdings hilft es, durch gezielte Maßnahmen und kleine Unterstützungshilfen, wie zum Beispiel einen Stuhl oder den Fußboden, die Übungen insbesondere am Anfang zu erleichtern. Zugleich kann im Zuge dessen die Motivation gefördert werden, Klimmzüge nochmal und nochmal zu versuchen. Die Übung macht den Meister. Und wenn es Neulingen oder auch ambitionierten Kraftsportlern so gar nicht gelingen will, dann ist die Anwendung der Premium Klimmzughilfe Pull Hard eine richtig gute Sache.

Sie ermöglicht einen optimalen Einstieg in die faszinierende und gesundheitsfördernde Welt der Klimmzüge, sodass Sie schon bald von der Muskel aufbauenden und Fett reduzierenden Effekt der Klimmzüge profitieren. Es lohnt sich, eine Klimmzughilfe zu nutzen und sodann direkt mit dem Training zu beginnen. Freuen Sie sich auf die positiven Entwicklungen und die damit einhergehende bessere Lebensqualität!



**Top10 Bewertung**

**99%**  
"sehr gut"

Premium Klimmzughilfe  
"Pull Hard" von  
Sportastisch

[sportprodukte-  
vergleich.com](https://sportprodukte-vergleich.com)

