



ERFOLGSREZEPT

KLIMMZUG

GUIDE



*"Mit diesen Übungen schaffst du
garantiert deinen ersten Klimmzug.
Ich wünsche dir viel Spaß auf dieser
Reise."*

-Personal Trainer Farsan-

INHALT

VORWORT.	3
1. AUSRÜSTUNG	5
2. MUSKELGRUPPEN	10
3. 5 (VOR-)ÜBUNGEN	13

Produkte mit einem  sind Ref-Links von Amazon.

Wenn ihr darüber etwas kauft, bekomme ich eine Provision, für euch wird es aber nicht teurer. Damit unterstützt ihr mich aber sehr!

VORWORT

WIESO KLIMMZÜGE?

VORWORT

STARK UND DEFINIERT DURCH KLIMMZÜGE

Der Klimmzug ist ein Klassiker, wenn es darum geht stärker und fitter zu werden. Klimmzug-Training ist nicht ohne Grund fester Bestandteil in den Trainingsplänen von Athleten aus den unterschiedlichsten Sportarten. Bodybuilder schwören auf die muskelaufbauende Wirkung von Klimmzügen. Auch Sportarten wie Calisthenics oder CrossFit kommen ohne das regelmäßige Training von Klimmzügen nicht aus.

In diesem e-Book erfährst du von mir, wie du Kraft aufbaust und deinen ersten Klimmzug spielend schaffst.

Viel Erfolg beim Training!

-Personal Trainer Farsan-

1

A U S R Ü S T U N G

WAS DU VOR DEM START BENÖTIGST

AUSRÜSTUNG

DAS RICHTIGE EQUIPMENT MACHT DEN UNTERSCHIED

Bevor du dein großes Ziel in Angriff nimmst, solltest du dir über die richtige Ausrüstung Gedanken machen. Klimmzüge kannst du sowohl im Fitnessstudio, Outdoor als auch zuhause trainieren. Auf dem Weg zu deinem ersten Klimmzug benötigst du eine Klimmzugstange und ein Gummiband, das deinem Klimmzuglevel entspricht. Das Band soll dich am Anfang unterstützen. Wie du dein Level ermittelst und welche Klimmzugstange für dein Training zuhause geeignet ist, erfährst du in diesem Kapitel.

Die beste Klimmzugstange für zuhause

Wenn du noch keine Klimmzugstange besitzt und in keinem Fitnessstudio angemeldet bist, gibt es verschiedene Varianten von Klimmzugstangen, die du ohne großen Aufwand zuhause installieren kannst. Mein Favorit ist das Türreck.

AUSRÜSTUNG

Es gibt sowohl Türrecks, die sich zwischen dem Türrahmen einklemmen lassen, als auch solche, die du auf dem Türrahmen einhaken kannst. Für mein Training bevorzuge ich ein Reck zum Einhängen, weil die Stange bei dieser Variante in der Regel höher hängt und du so einen größeren Bewegungsradius hast. Das Training ist dadurch intensiver.



AUSRÜSTUNG

Ermittle dein Level

Der schnellste Weg zu deinem ersten Klimmzug ist das Training mit Gummibändern. Die Bänder gibt es in verschiedenen Stärken. Sie werden an der Klimmzugstange angebracht und reduzieren bei der Aufwärtsbewegung dein Körpergewicht.

Es gibt Gummibänder, die dich mit bis zu 60kg entlasten können. D.h, dass du bei einem Körpergewicht von 80kg und mit dem Einsatz von einem starken Gummiband mit 60kg nur noch 20kg deines Körpergewichts bewegen musst.

In dieser Tabelle findest du eine Übersicht aller Gummibänder und eine Empfehlung, welches Band für dein Level geeignet ist.



Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
27-68 kg	23-54 kg	11-36 kg	9-16 kg
29,90€	26,90€	19,90€	14,90€
0	0	1-5	5-10
Klimmzüge	Klimmzüge	Klimmzüge	Klimmzüge

AUSRÜSTUNG

DAS RICHTIGE EQUIPMENT MACHT DEN
UNTERSCHIED

Eine Zusammenfassung über das Training mit
Gummibändern bekommst du in diesem Video.



2

MUSKELGRUPPEN

DIE BESTE ÜBUNG FÜR DEN RÜCKEN

MUSKELGRUPPEN

DIE BESTE ÜBUNG FÜR DEN RÜCKEN



designed by Kjpargeter - Freepik.com

Deine Rückenmuskulatur

Klimmzüge sind bekannt dafür, die Rückenmuskeln zu stärken. Hier bekommst du eine Übersicht, welche Muskeln das sind.

Mit Klimmzügen trainierst du vor allem den Latissimus dorsi (breiter Rückenmuskel). Außerdem aktivieren Klimmzügen den Trapezius, einen trapezförmigen Muskel zwischen deinen Schulterblättern und der Wirbelsäule

MUSKELGRUPPEN

DIE BESTE ÜBUNG FÜR DEN RÜCKEN

Deine Arm- und Schultermuskulatur

Mit dem Klimmzug Training stärkst du ebenfalls deine Arm- und Schultermuskeln. Der Biceps (zweiköpfiger Armbeuger) hat einen großen Anteil an der Zugbewegung. Wenn du regelmäßig Klimmzüge trainierst, wirst du feststellen, dass deine Arme kräftiger und definierter aussehen und sich dein Armumfang vergrößert.

Mit Klimmzügen stärkst du auch deine Unterarmmuskulatur. Vor allem für Kletterer ist es daher wichtig, Klimmzüge in den Trainingsplan einzubauen. Ein wichtiger Unterarmmuskel ist der Brachioradialis (Speichenmuskel). Er unterstützt den Biceps bei der Zugbewegung.

Auch deine Schultern profitieren: Der Deltoideus (dreieckiger Schultermuskel) besteht aus drei Köpfen. Mit Klimmzügen trainierst du verstärkt den hinteren Anteil dieses Muskels.

3

ÜBUNGEN

VIELE WEGE FÜHREN ZUM KLIMMZUG

ÜBUNGEN

5 (VOR-)ÜBUNGEN FÜR DEINEN ERFOLG

1. Klimmzüge mit Gummiband

Klimmzüge mit einem Gummiband zu machen, ist eine tolle Vorübung auf dem Weg zum ersten Klimmzug. Das Gummiband reduziert das Körpergewicht und unterstützt die Aufwärtsbewegung. Es gibt starke und weniger starke Gummibänder. Sie unterscheiden sich in ihrer Zugkraft und unterstützen dich mit 5kg bis 70kg. Eine gute Anleitung für das Training mit den Gummibänder findest du in diesem Video.

2. Negative Klimmzüge

Bei negativen Klimmzügen fängst du die Übung von hinten an und startest mit dem Kinn über der Klimmzugstange. Dazu steigst du am besten auf einen Hocker oder Stuhl. Ziel ist es, dich so langsam wie möglich herunter zu lassen, bis deine Arme völlig gestreckt sind. Dann steigst du erneut auf die Kiste und beginnst von oben.

ÜBUNGEN

3. Klimmzüge mit Partner

Selbstverständlich kann auch der Trainingspartner unterstützend bei Klimmzügen zur Seite stehen. Dabei greift er unter die Füße und hilft während der Aufwärtsbewegung. Bei dieser Methode muss du beachten, dass dein Partner nur subjektiv einschätzen kann, wie viel Unterstützung er dir bei der Übung leistet. Du weißt also nie wirklich wie viel Körpergewicht du tatsächlich bereits alleine schaffst und kannst dein Training nicht optimal gestalten.

4. Klimmzüge mit Bodenkontakt

Für Klimmzüge mit Bodenkontakt benötigst du eine Langhantelstange, die du ungefähr auf Brusthöhe in einem Kniebeugenständer platzierst. Dann hockst du dich direkt unter die Stange und ziehst dich nach oben. Die Füße bleiben dabei auf dem Boden. Dadurch reduziert sich dein Körpergewicht und die Klimmzüge fallen dir leichter. Auch bei dieser Variante kannst du die Belastung nicht genau dosieren.

ÜBUNGEN

5. Klimmzüge an Maschinen

Wenn du in einem Fitnessstudio trainierst, hast du zusätzlich zu den oben genannten Übungen die Möglichkeit, Klimmzüge an Geräten zu trainieren. Hierzu kommen zwei Geräte in Frage:

A) Klimmzugturm

Der Klimmzugturm basiert auf der gleichen Idee wie das Training von Klimmzügen mit dem Gummiband. Der Turm verfügt über ein Podest auf das du dich entweder kniest oder stellst und unterstützt dich mit einem Gewicht, das du vorher am Gewichtsblock einstellst. Wenn du noch keine Klimmzüge schaffst, kannst du mit der Hälfte deines Körpergewichts starten und stellst diesen Wert am Gewichtsblock ein. Wenn das zu schwer ist, nimmst du noch ein paar Scheiben mehr dazu. Damit sollte es dir möglich sein bis zu 10 Klimmzüge zu schaffen.

ÜBUNGEN

B) Latzug-Maschine

Die Latzug-Maschine ist ein Klassiker im Fitnessstudio. Die Latzug-Maschine basiert auf dem Prinzip, dass du nur deine Arme und nicht den gesamten Körper bewegst. Auch hier musst du zunächst an einem Gewichtsblock einstellen, mit welchem Widerstand du trainieren möchtest. Wie beim Klimmzugturm startest du am besten mit der Hälfte deines Körpergewichts.

Egal, ob zuhause oder im Fitnessstudio, ich wünsche Dir viel Erfolg bei deinem Training!

ÜBUNGEN

Klimmzüge mit Gummiband

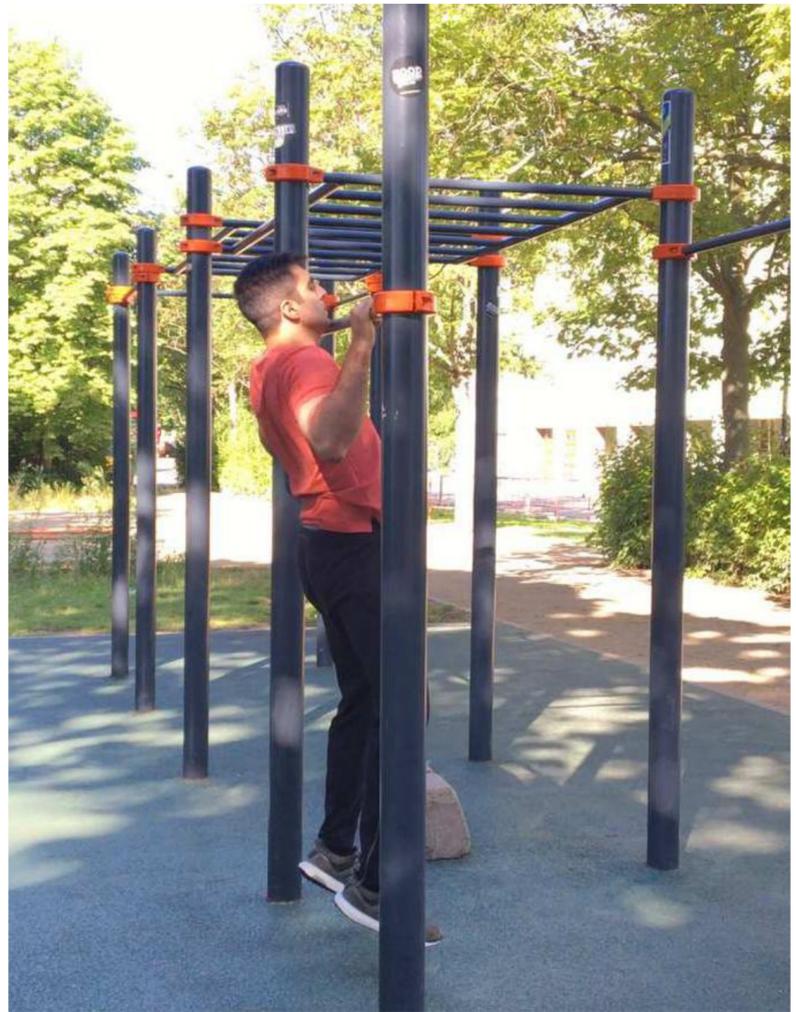


Negative Klimmzüge



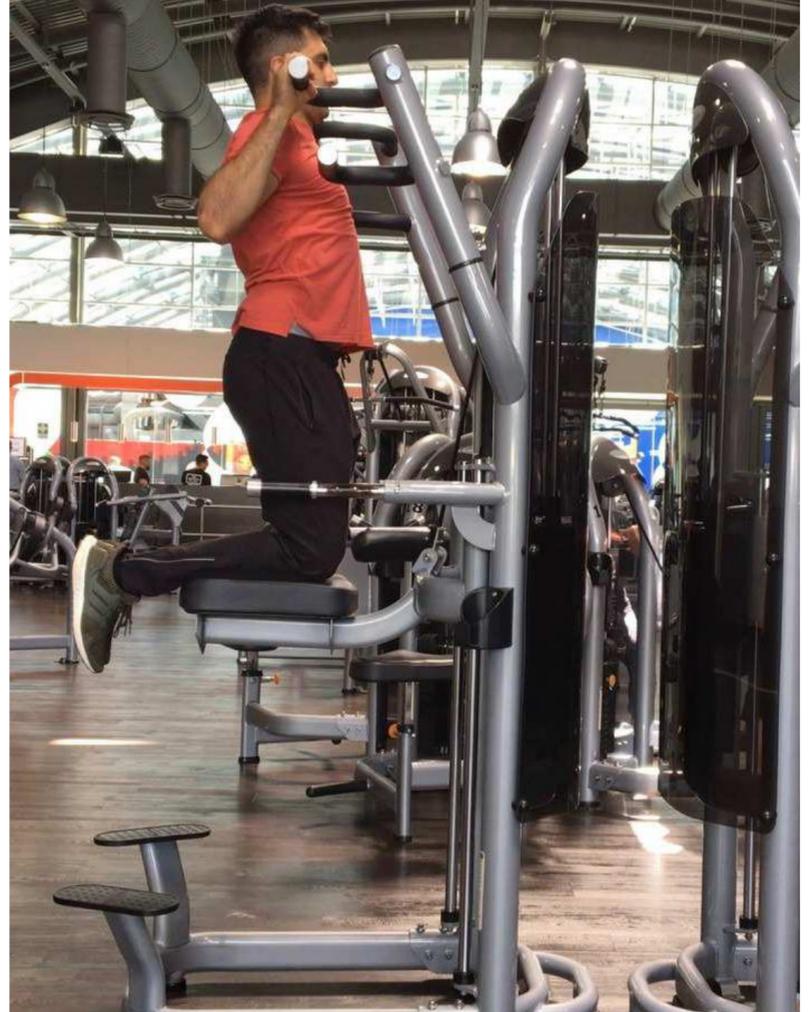
ÜBUNGEN

Klimmzüge mit Bodenkontakt

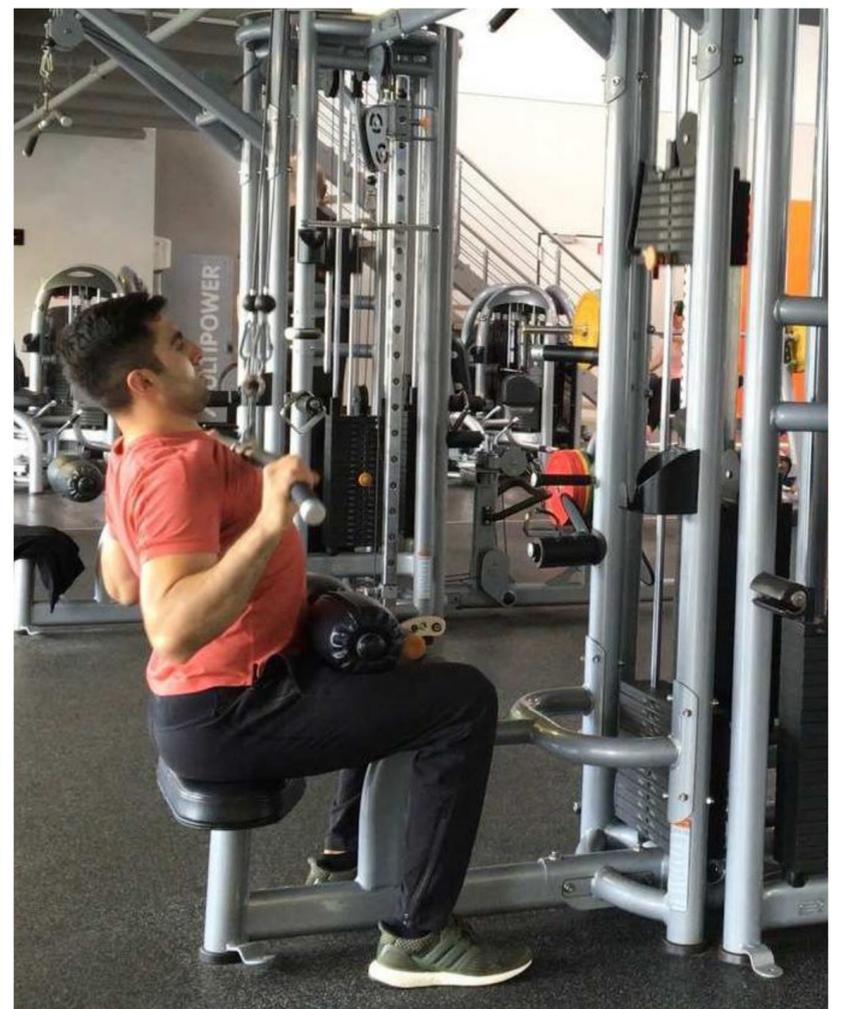


ÜBUNGEN

Klimmzüge am Klimmzugturm



Klimmzüge an der Latzug-Maschine



ÜBER DEN AUTOR



Farsan ist Personal Trainer in Berlin.

Nach dem Studium der Sportwissenschaft hat er sein Hobby zum Beruf gemacht und trainiert Einzelpersonen, Gruppen und Teams.

Farsan ist spezialisiert auf Kraft- und Intervalltraining. Sein Hobby ist CrossFit.

FOLGE FARSAN



Melde dich zum Newsletter an und erhalte regelmäßig Neuigkeiten zum Klimmzug Guide!

[ANMELDEN](#)