

TOP 23 TIPPS FÜR MEHR KLIMMZÜGE

Mit diesen Tipps garantiert
mehr Klimmzüge schaffen



Die Top 23 Tipps für mehr Klimmzüge

Klimmzüge (auch: Pull-Ups, Chin-Ups) gehören zu den “Königsdisziplinen” des Bodyweight-Trainings sowie des Kraftsports im Allgemeinen. Wer überdurchschnittlich viele Klimmzüge schafft, kann sich der Bewunderung seiner Mitmenschen sicher sein. Mit der Übung erreichst du einen breiten Oberkörper und stähldest verschiedene Anteile deiner Armmuskulatur. Um eine hohe Wiederholungszahl zu erreichen und bestmögliche Wachstumsreize zu setzen, heißt es allerdings, fleißig Klimmzüge trainieren! In diesem Artikel stellen wir dir die **23 wertvollsten Tipps** vor, um mehr Klimmzüge an der Klimmzugstange zu schaffen.

Diese Vorteile bieten dir Klimmzüge

- Mit Klimmzügen trainierst du nahezu alle Muskeln Oberkörpers und baust verschiedene Muskelpartien auf.
- Bei der Übungsausführung arbeiten diverse Muskeln zusammen, sodass nicht nur die intra-, sondern auch die intermuskuläre Koordination gefördert wird.
- Das Training kann vollkommen ohne Geräte durchgeführt werden und zwar von Personen aller Altersklassen und mit verschiedenen Trainingslevels (ggf. unter Zuhilfenahme von Trainingshilfen). Du benötigst lediglich eine Klimmzugstange.
- Dadurch, dass Klimmzüge keine Geräte erfordern, kannst du sie sowohl in den eigenen vier Wänden, als auch im Freien, im Hotel und sonst wo unterwegs ausführen wo immer du eine Klimmzugstange finden oder installieren kannst.
- Du baust nicht nur Muskeln auf, sondern entlastest zudem deine Wirbelsäule und Bandscheiben. Das ist darauf zurückzuführen, dass Klimmzüge den vertikalen Druck auf die Bandscheiben verringern.
- Da du keine schweren Gewichte benötigst, wird ein rückschonendes Training gewährleistet, d.h. im Gegensatz zu anderen Übungen entlastest du bei dem Workout deinen unteren Rücken.

Diese Muskeln arbeiten bei der Ausführung von Klimmzügen zusammen

Zielmuskeln	Unterstützende Muskulatur
• Breiter Rückenmuskel (M. latissimus dorsi)	• Rückenstrecker (M. erector spinae)
• Untere Fasern des Kapuzenmuskels (M. trapezius pars ascendens)	• Bizeps (M. biceps brachii)
• Großer Rundmuskel (M. teres major)	• Armbeuger (M. brachialis)
• Großer und kleiner Rautenmuskel (M. rhomboideus major et minor)	• Oberarmspeichenmuskel (M. brachioradialis)

Anhand der innervierten Muskeln lässt sich erahnen, welche Beanspruchung Klimmzüge für den Oberkörper darstellen. Da der Trainierende sein eigenes Körpergewicht bewältigen muss, sind Klimmzüge nicht nur ein guter Indikator für die Stärke des Oberkörpers, sondern auch für die relative Kraft.

Nun fragst du dich sicher schon, wie du **mehr Klimmzüge** schaffst, richtig? Kommen wir deshalb direkt zum wichtigsten Teil unseres Buches, den **Top 23 Tipps für garantiert mehr Klimmzüge**.

Tipp 1: Sei dir deiner Leistungsfähigkeit bewusst

Eine goldene Regel beim Klimmzüge trainieren besagt, dass du deinen Status quo kennen musst. Das heißt, du solltest wissen, wozu dein Körper aktuell in der Lage ist und wozu nicht. "Höre" auf ihn und überbeanspruche ihn nicht, um Verletzungen zu vermeiden. Schließlich kann der Heilungsprozess eines Muskels bis zu mehreren Wochen dauern, sodass dich eine Verletzung im Klimmzug-Training weit zurückwerfen kann.

Übrigens: Um deinen Trainingsfortschritt zu verfolgen, kannst du zu Beginn deiner Klimmzug-Karriere einmal so viele Klimmzüge am Stück ausführen, wie es dir möglich ist. Wiederholst du dieses Vorgehen nach einigen Wochen, wirst du feststellen, dass du dich deutlich gesteigert hast!

Tipp 2: Weitere Rückenübungen trainieren

Klimmzüge sind nicht für jeden die beste Anfangsübung. Es lohnt sich, weitere Übungen in den Trainingsplan aufzunehmen, um deinen Rücken zu stärken und die Anzahl der Klimmzüge pro Satz somit auf langfristige Sicht zu steigern. In diesem Sinn eignen sich vor allem das einarmige Kurzhantel-Rudern, das Rudern an [Turnringen](#) (s. Abbildung 1) oder mit einer Langhantel und das Rückentraining am Latzug. Führe pro Übung drei Sätze à 15 Wiederholungen aus, um optimale Ergebnisse zu erreichen.



Abbildung 1: Rudern mit Turnringen

Tipp 3: Die richtige Technik ist das A und O

Wie bei jeder Übung spielt die richtige Technik beim Klimmzüge trainieren eine übergeordnete Rolle. Halte deinen Kopf oben bzw. geradeaus gerichtet. So wird ein möglichst hoher Trainingskomfort gewährleistet und der Fokus der Beanspruchung liegt auf den Rückenmuskeln. Darüber hinaus solltest du gerade zu Beginn deines Klimmzug-Trainings einen zu breiten Griff an der Stange vermeiden. Ein zu weiter Griff schränkt deine Koordinationsfähigkeit ein und führt somit zu unsauberen Bewegungen, woraus sich eine erhöhte Belastung der Gelenke und anderer Strukturen ergibt. Mit einem schulterbreiten Griff belastest du hingegen vor allem die Rückenmuskeln. Und diese sind ja genau das Ziel beim Klimmzüge trainieren!

Die Ausführung

Unabhängig von der gewählten Griffart (s.u.) bleibt die Ausführung weitestgehend identisch:

- Hänge dich an die Klimmzugstange und achte dabei darauf, deine Arme nicht ganz durchzustrecken bzw. durchhängen zu lassen. Das heißt: Im Ellenbogengelenk sollte ein leichter Knick bestehen bleiben, damit dieses nicht zu sehr belastet wird, womit eine erhöhte Verletzungsgefahr einhergeht.
- Ziehe deine Schulterblätter vor dem Hochziehen nach unten, um die nötige Spannung im Rücken aufzubauen.
- Der Rücken ist durchgestreckt und deine Beine sind entweder angewinkelt oder wenn möglich kerzengerade ausgestreckt (nach unten).
- Ziehe dich aus dieser Position heraus nach oben und atme dabei kontrolliert aus (Pressatmung vermeiden!). Versuche beim Hochziehen deine Schulterblätter zusammen zu ziehen.
- Sobald die Schlüsselbeinfasern der Brust oder des Nackens die Stange bzw. eine gedachte Linie zwischen den Griffstücken erreichen, ist die Aufwärtsbewegung beendet.
- Senke deinen Körper langsam wieder ab und atme gleichmäßig ein, lasse deinen Körper NICHT unkontrolliert nach unten fallen.
- Ein Schwingen solltest du bei der kompletten Übungsausführung vermeiden.
- Am Ende der Bewegung die Arme wieder nicht ganz durchstrecken!

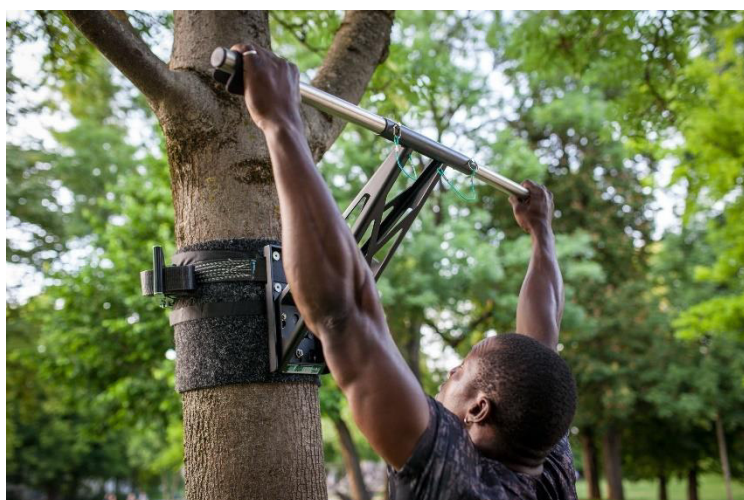


Abbildung 2: Klimmzüge im Obergriff

Tipp 4: Abspecken um mehr Klimmzüge zu schaffen



Abbildung 3: Abspecken für mehr Klimmzüge

Da dein Körpergewicht den Widerstand beim Klimmzug-Training darstellt, ist es nur logisch, dass ein zu großes Körpergewicht alles andere als förderlich ist. Wenn du merkst, dass dein Rücken und deine Arme große Schwierigkeiten beim Bewältigen des Gewichts haben, solltest du eine Gewichtsreduktion in Betracht ziehen. Hierfür kommen verschiedene Bodyweight-Übungen in Kombination mit einem Cardio-Training infrage.

Außerdem solltest Du deine Ernährung umstellen. Bedenke aber, dass ein zu schneller Gewichtsverlust den berüchtigten Jo-Jo-Effekt nach sich zieht. Dementsprechend solltest du nicht von heute auf morgen möglichst viel Gewicht verlieren, indem du "Verbotslisten" aufstellst, sondern du solltest dich bewusst und genussvoll ernähren und dabei eine reiche Lebensmittelvielfalt pflegen:

- Greife zu viel frischem Obst und Gemüse.
- Bevorzuge komplexe Kohlenhydrate.
- Genieße tierische Produkte in Maßen.
- Greife möglichst immer zu pflanzlichen Fetten.
- Auf Salz und Zucker verzichtest du am besten, denn diese sind in unseren Lebensmitteln bereits reichlich enthalten.
- Limonaden und andere gesüßte Getränke sollten ebenfalls tabu sein. Trinke Wasser und ungesüßten Tee und zwar mindestens 2 Liter am Tag.
- Bereite dein Essen schonend zu (z.B. mit einem Dampfgarer), damit die Nährstoffe erhalten bleiben.
- Nimm dir genug Zeit zum Essen und genieße deine Pausen.

Hinweis: Wer abnehmen möchte, muss mehr Kalorien verbrauchen als er aufnimmt. Um effektiv auf dein optimales "Klimmzug-Gewicht" hinzuarbeiten, empfiehlt es sich, deinen täglichen Kalorienbedarf zu errechnen. Dieser ergibt sich aus dem Grundumsatz (die Kalorien, die dein Körper benötigt, um seine Funktionen aufrechtzuerhalten) und dem Leistungsumsatz (Kalorien zur Verrichtung von Muskelarbeit).

Sobald du einige Kilos verloren hast, kannst du mit dem Klimmzug-Training fortfahren. Du wirst sicherlich einen Unterschied bemerken!

Tipp 5: Liefere deinem Körper, was er braucht

Eine ausgewogene Ernährung hat nicht nur für die Gewichtsreduktion eine entscheidende Bedeutung. Um mehr Klimmzüge zu schaffen, benötigt dein Körper langkettige Kohlenhydrate, gute Fettsäuren und reichlich Ballaststoffe. Mit Proteinen und Aminosäuren förderst du das Muskelwachstum und unterstützt die Regeneration. Darüber hinaus wirkt sich die Aufnahme von genügend Flüssigkeit in Form von Wasser nicht nur positiv auf den Abbau von Körperfett aus, sondern hält zudem diverse Körperfunktionen sowie den Kreislauf aufrecht.

- **Gute Quellen für langkettige Kohlenhydrate:** Haferflocken, Vollkornprodukte (z.B. Vollkornbrot), Nudeln, Reis, Kartoffeln
- **Gute (= einfach und mehrfach ungesättigte) Fettsäuren sind enthalten in:** Fisch, Avocados, pflanzliche Öle, Eier
- **Lebensmittel, die viele Ballaststoffe enthalten:** Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte
- **Gute Protein-Lieferanten:** Fisch, Joghurt, Mandeln, Linsen, Quark, Fleisch, Eier, Tofu, Sojabohnen

Wichtiger Hinweis: Die letzte leicht verdauliche, fettarme Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden vor dem Training verzehrt werden. Das ist der optimale Zeitabstand, um beim Workout möglichst leistungsfähig zu sein. Und auch für die Flüssigkeitsaufnahme gibt es Empfehlungen: Trinke über den Tag verteilt und nicht etwa eine extra große Menge unmittelbar vor dem Training.

Tipp 6: Verschiedene Griffvarianten durchführen

Eine weitere Möglichkeit, um die Effektivität des Klimmzug-Trainings zu steigern ist die Ausführung in verschiedenen Griffvarianten. So verlagerst du die Belastung der einzelnen Muskeln, d.h. du sprichst die Anteile des Rückens unterschiedlich stark an. Demnach kannst Du durch die Verwendung von verschiedenen Griffen eine Stagnation beim Klimmzüge trainieren vermeiden. Folgende Varianten stehen zur Auswahl:

- Untergriff eng (Finger zeigen zum Körper)
- Untergriff schulterbreit
- Untergriff breit
- Hammergriff (schulterbreit oder eng)
- Obergriff eng (Finger zeigen vom Körper weg)
- Obergriff schulterbreit
- Obergriff breit

Die engen Klimmzüge im **Untergriff** beanspruchen insbesondere die unteren, senkrecht verlaufenden Fasern des breiten Rückenmuskels. Diese Fasern lassen deinen Rücken in die Tiefe wachsen und weil sie länger sind als die schräg verlaufenden Fasern und zudem einen größeren Anteil am Latissimus haben, werden diese Klimmzüge im Untergriff meist als

leichter wahrgenommen als die anderen Varianten. Wissenswert ist auch, dass die Oberarme bei dieser Form am stärksten beansprucht werden. Um den Fokus auf den Latissimus zu legen, solltest du die Klimmzüge mit einem schulterbreiten Griff ausführen, bei dem der Daumen um die Stange herum greift.

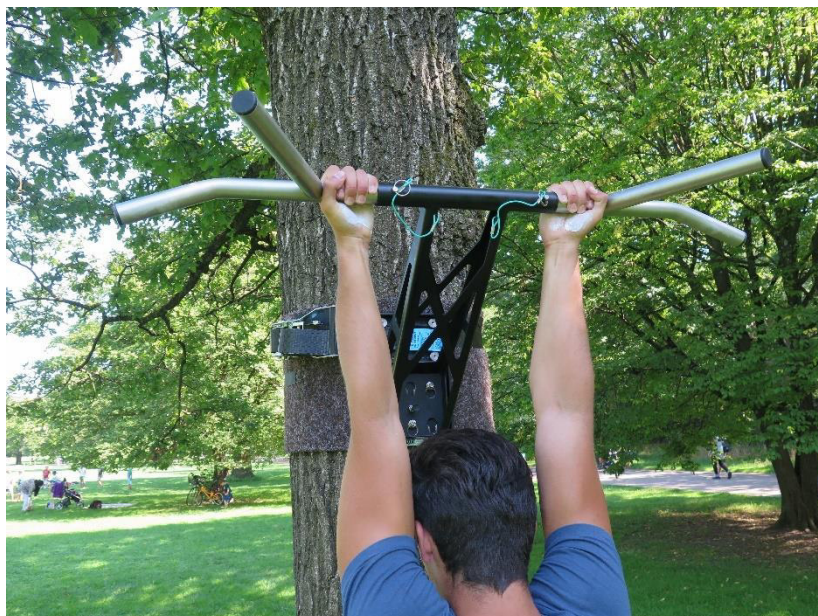


Abbildung 4: Klimmzüge im engen Untergriff

Der **Hammergriff** wird auch als neutrale Griffhaltung bezeichnet. Die Trainingseffekte sind nahezu dieselben wie bei den Klimmzügen im Untergriff, was darauf zurückzuführen ist, dass die Klimmzüge im Hammergriff i.d.R. schulterbreit ausgeführt werden.

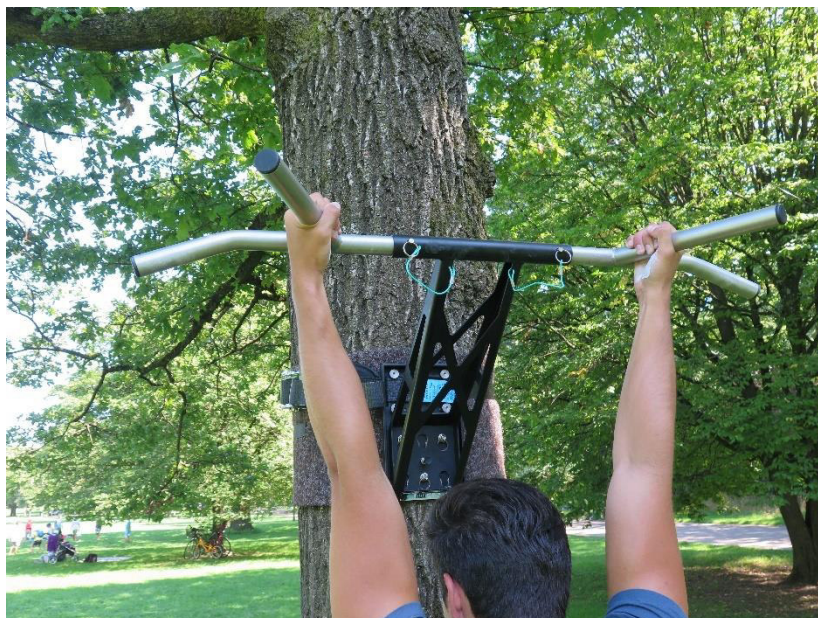


Abbildung 5: Klimmzüge im Hammergriff (schulterbreit)

Breite **Klimmzüge im Obergriff** sprechen vor allem die oberen, schräg verlaufenden Fasern des breiten Rückenmuskels an. Diese machen einen wesentlich kleineren Teil des Latissimus aus und sind zudem kürzer als die senkrecht verlaufenden Fasern, weshalb diese Variante oftmals als wesentlich schwerer empfunden wird als Klimmzüge im Hammergriff und im Untergriff. Doch das Durchhalten lohnt sich! Die oberen, schräg verlaufenden Fasern sind nämlich für das Wachstum des Rückens in die Breite verantwortlich.

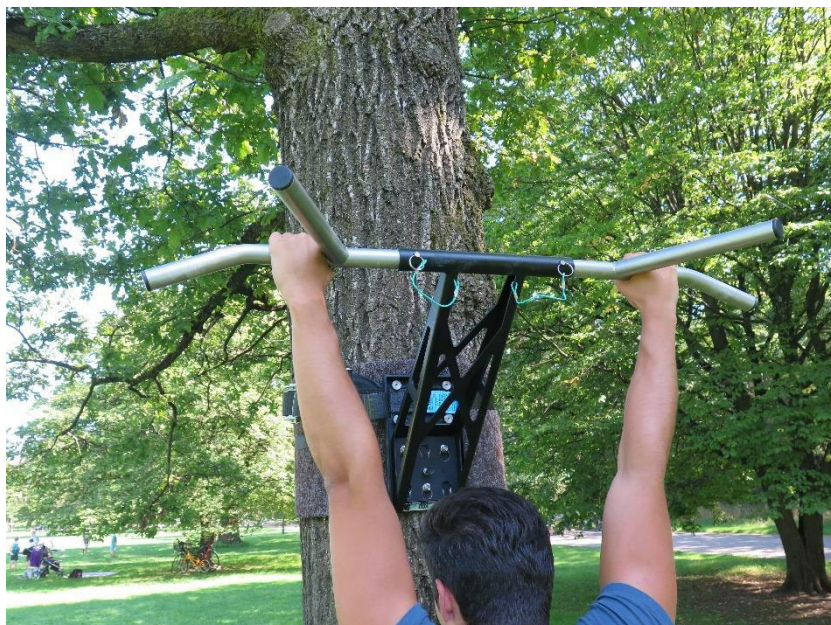


Abbildung 6: Klimmzüge im schulterbreiten Obergriff

Tipp 7: Klimmzüge zur Brust/zum Nacken

Von **Klimmzügen zum Nacken** ist aufgrund der damit verbundenen **hohen Gelenkbelastungen** eher abzuraten. Dennoch schwören manche Trainierende auf die Effektivität dieser Variante. Solltest du dazu gehören, ist es ratsam, diese innerhalb einer Trainingssession mit Klimmzügen zur Brust abzuwechseln. Ebenso besteht die Möglichkeit, die Ausführung von Training zu Training oder von Trainingszyklus zu Trainingszyklus zu variieren. Bei Klimmzügen zum Nacken ziehst du dich nicht an der Stange zur Brust nach oben, sondern ziehst die Stange in den Nacken.

Tipp 8: Passe die Belastung an

Wenn du schon weit fortgeschritten bist und deutlich mehr als 12 Wiederholungen pro Klimmzug-Satz schaffst, solltest du mit **Zusatzgewichten** arbeiten. Hierdurch erhöhst du zwar nicht die Anzahl der Klimmzüge in dem Satz, aber du setzt neue Reize, um den Muskelaufbau voranzutreiben und deine Leistungsfähigkeit zu steigern. Klemme dir beim Klimmzüge trainieren eine Hantel oder einen anderen Gegenstand zwischen deine Unter- oder Oberschenkel. Ebenso eignet sich ein Dip-Gürtel oder Gewichtsmanschetten für die zusätzliche Belastung. Wenn du dann schon einige Zeit mit Zusatzgewicht trainiert hast, wirst du dir bei normalen Klimmzügen ohne Zusatzgewicht deutlich leichter tun und mehr Klimmzüge schaffen.



Abbildung 7: Klimmzüge mit Zusatzgewicht

Solltest du weniger als acht Klimmzüge schaffen, verhält es sich hingegen genau andersherum. In diesem Fall unterstützt dich ein **Klimmzug-Band** oder ein **Stuhl** beim Training. Stelle dich bei Letzterem auf einen Stuhl und greife die Stange. Das Kinn befindet sich oberhalb der Klimmzugstange. Halte diese Position nun für ein paar Sekunden und stelle dich wieder auf dem Stuhl ab. Alternativ kannst du dich in gleicher Position wie beim Halten auch von oben kontrolliert und langsam absinken lassen. Dies ist dann ein sog. „negativer Klimmzug“. Wenn du hier 8-10 Wiederholungen schaffst, dann solltest du auch einen normalen Klimmzug schaffen. Mehr zum Klimmzug-Training mit einem Klimmzug-Band erfährst du weiter unten in Tipp 17.

Tipp 9: Mehr Maximalkraft = mehr Klimmzüge

Mit den sogenannten **Weighted Pull-Ups**, also Klimmzüge mit Zusatzgewicht, lässt sich auch die Maximalkraft verbessern. Eine gesteigerte Maximalkraft bedeutet, dass für die Bewältigung eines Widerstands mehr motorische Einheiten innerviert werden, sodass du für einen Klimmzug o.Ä. weniger Kraft aufwenden musst. Beim Maximalkrafttraining werden wenige Wiederholungen (1 bis 5) mit viel Gewicht ausgeführt. Auf diese Weise lassen sich mehr Klimmzüge realisieren.



Abbildung 8: Weighted Pull-Ups

Tipp 10: Klimmzüge trainieren mit Intensitätstechniken

Sogenannte Intensitätstechniken wie Negativwiederholungen (S. Tipp 8) oder Supersätze sollten nur eingesetzt werden, wenn alle anderen Maßnahmen zur Steigerung der Klimmzüge versagt haben. Der Grund ist, dass mit diesen Techniken eine sehr hohe Beanspruchung der Muskulatur einhergeht, was bei unerfahrenen Sportlern schnell zu Verletzungen führen kann. Außerdem erfordern die Techniken ein hohes Maß an Koordination.

Ein Klimmzüge Supersatz besteht aus den Klimmzügen und einer Übung, die die Gegenspieler der innervierten Muskeln trainiert. In diesem Fall sind das die Brust- und die Schultermuskulatur. Der Wechsel von den Klimmzügen zur nächsten Übung erfolgt ohne Pause.

Eine ideale Übung für Klimmzug Supersätze sind Dips. Derjenige, der keine Dip-Holme bzw. eine [entsprechende flexible Klimmzugstange](#) besitzt, kann auch Liegestütze ausführen. Da man mit Supersätzen in möglichst kurzer Zeit mehr Muskeln trainiert, geht mit ihnen eine deutliche Zeitersparnis einher. Aber nicht nur das! Durch die Kontraktion der Rücken-Gegenspieler werden der Latissimus und Co. nach der direkten Belastung indirekt gedehnt, was sich positiv auf den Muskelaufbau und die Leistungsfähigkeit der Muskeln auswirkt.



Abbildung 9: Dips als Intensitätstechnik

Tipp 11: Klimmzüge trainieren durch Aussetzen der Klimmzüge

Dieser Tipp zum Klimmzüge trainieren mag für viele widersprüchlich klingen. Ist das individuelle Leistungsplateau erreicht und wird somit die Steigerung der Klimmzüge verhindert, solltest du darüber nachdenken, mit dem Training auszusetzen. Du kannst deinem Rücken entweder eine vollständige Pause gönnen oder du ersetzt die Klimmzugstange durch Kurzhanteln, den Latzug etc. Du wirst merken, dass bei der Wiederaufnahme des Trainings nach der "Auszeit" (etwa fünf bis sieben Tage) mehr Klimmzüge möglich sind!

Unterschätze nicht "die Macht" der Regeneration!

An dieser Stelle möchten wir auf ein weitverbreitetes Problem beim Klimmzüge trainieren eingehen. Und zwar gönnen viele Sportler ihrem Körper nicht ausreichend Erholung - weder zwischen den einzelnen Sätzen noch zwischen einzelnen Trainingstagen. Pausen sind jedoch

genauso wichtig wie das Training an sich! Schließlich liegt das Ziel in einer Leistungssteigerung und um diese realisieren zu können, muss die Muskulatur einem ausreichend großen Reiz ausgesetzt werden. Hierzu muss der Muskel die entsprechende physikalische Arbeit verrichten können. Und das ist nur der Fall, wenn er ausgeruht und regeneriert ist.

Die Meinungen in der Sportwissenschaft zur richtigen Pausendauer gehen auseinander. Eine sehr weitverbreitete Empfehlung besteht jedoch darin, der Zielmuskulatur zwischen zwei Trainingseinheiten mindestens 72 Stunden Pause zu gönnen. Und vom täglichen Klimmzüge trainieren ist ohnehin abzuraten – da sind sich die Sportwissenschaftler einig!

Gut zu wissen: In Bezug auf die Trainingspausen spielt beispielsweise auch der Schlaf eine wichtige Rolle. Während wir schlafen, laufen anabole Prozesse ab und die Muskeln erlangen ihre Kraft zurück. Das trägt nicht nur zu optimierten Bewegungsabläufen, sondern auch zum allgemeinen Wohlbefinden und zu unserer Gesundheit bei. Schlaf spielt also eine bedeutende Rolle für unsere Leistungsfähigkeit und zwar sowohl beim Klimmzüge trainieren als auch im Alltag.

Die Pausen zwischen den Sätzen

Die Pause zwischen einzelnen Sätzen dient dem Auffüllen der verbrauchten schnellen Energiespeicher in den Muskelzellen. Zudem werden Stoffwechselprodukte abtransportiert, sodass die Leistungsfähigkeit aufrechterhalten bleibt. Viele Trainierende verlassen sich bei den Pausen auf ihr Bauchgefühl. Allerdings ergeben sich hieraus häufig zu kurze oder zu lange Pausen. Die richtige Länge der “Auszeit” hängt vom jeweiligen Trainingsziel ab (Muskelaufbau, Maximalkrafttraining, Verbesserung der Kraftausdauer).

Tipp 12: Mit mehr Wiederholungen zu mehr Klimmzügen

Du kannst die Zahl der dir möglichen Klimmzüge steigern, indem du deine Kraftausdauer verbesserst. Wenn du stets im niedrigen Wiederholungsbereich (sieben bis 12 Wiederholungen) trainierst, führe wenn schon möglich zur Abwechslung einige Wochen mehr als 12 Wiederholungen pro Satz aus, um neue Reize zu setzen. Durch die Förderung der Kraftausdauer wird auch deine Leistung im unteren Wiederholungsbereich gesteigert.

Um deine Kraftausdauer zu verbessern, solltest du mindestens vier Wochen lang 15 bis 30 Klimmzüge pro Satz ausführen und zwar in sechs bis acht Serien pro Trainingseinheit. Um diese Wiederholungszahl zu schaffen, muss die Reizintensität auf 50 bis 60 Prozent “gedrosselt” werden, was bei Klimmzügen durch die **Zuhilfenahme eines Klimmzug-Bands** möglich ist. Die Pause zwischen den einzelnen Sätzen beträgt 30 bis 60 Sekunden.

Tipp 13: Bizeps Training

Da der Bizeps bei Klimmzügen als unterstützender Muskel zum Einsatz kommt, kannst du deine Klimmzug-Leistung auch steigern, indem du deine Arme stärkst. Diesbezüglich stehen dir verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl. Du kannst deinen Bizeps beispielsweise mit Kurzhantel- und Langhantel-Curls kräftigen. Und auch an der Klimmzugstange ist ein forderndes Bizeps-Training möglich.

An der Klimmzugstange sind Züge im engen Untergriff (s. Abbildung 10) und enge Klimmzüge im Obergriff (s. Abbildung 11) die richtige Wahl, um den Bizeps zu stärken. Bei den Pull-Ups im engen Untergriff zeigt die Handfläche zu dir. Durch die resultierende Stellung deiner Arme und Gelenke wird der Bizeps stärker beansprucht als das bei anderen Klimmzug-Varianten der Fall ist. Ähnlich verhält es sich bei den engen Klimmzügen im Obergriff. Bei diesen wird der Abstand zwischen den Händen möglichst geringgehalten, um den Bizeps maximal zu beanspruchen.

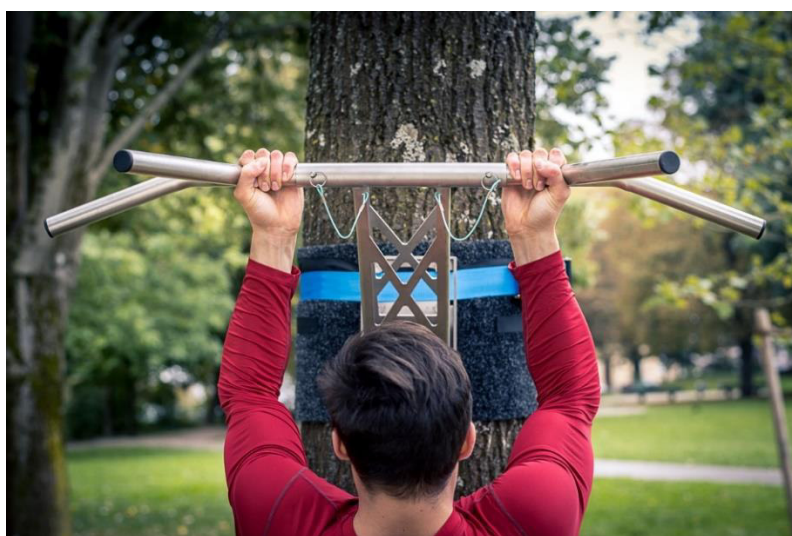


Abbildung 10: Enge Klimmzüge im Untergriff

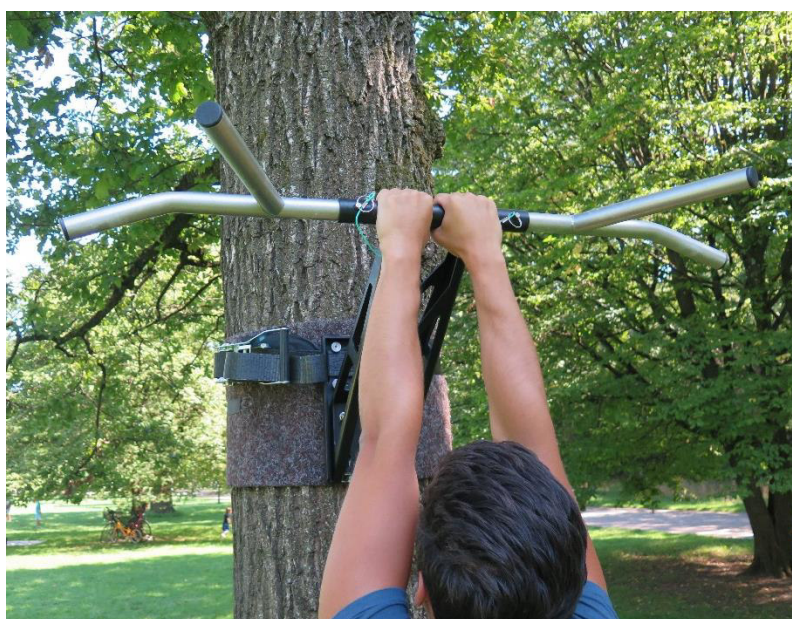


Abbildung 11: Enge Klimmzüge im Obergriff

Tipp 14: weniger Wiederholungen

Beim Trainieren bis zum Muskelversagen wird der Muskel maximal ermüdet, d.h. er verliert seine Fähigkeit zur starken Kontraktion, was im Großen und Ganzen “weniger Kraft” von Satz zu Satz bedeutet. Um diese kumulative Ermüdung so weit wie möglich zu vermeiden und die Kraft von Satz zu Satz weitestgehend aufrechtzuerhalten, kannst du sogenannte submaximale Sätze (80 bis 90 Prozent der Maximalkraft) ausführen. Dadurch, dass du den Satz jeweils eine bis zwei Wiederholungen vor dem Muskelversagen beendest, kannst du insgesamt mehr Sätze ausführen. Die Folge ist ein etwas geringerer Muskelaufbau. Dafür wird die Kraft der Muskeln aber besser gefördert.

Tipp 15: Variiere die Bewegungsgeschwindigkeit

Die Bewegungsgeschwindigkeit beim Klimmzüge trainieren beträgt 1 zu 3. Dieses Verhältnis bezieht sich auf die Aufwärts- und die Abwärtsbewegung bzw. die konzentrische und die exzentrische Phase. Möchtest du die Anzahl der Klimmzüge steigern, kannst du die Bewegungsgeschwindigkeit auf eine der folgenden Weisen anpassen:

- Führe die gesamte Bewegung bewusst langsam aus
- bewusst langsame Abwärtsbewegung
- bewusst langsame Aufwärtsbewegung
- Führe die gesamte Bewegung bewusst schnell aus
- schnelle Abwärtsbewegung (aber immer noch kontrolliert)
- schnelle Ausführung der Aufwärtsbewegung

Achtung: Mit einer schnellen Ausführung der Klimmzüge geht eine erhöhte Verletzungsgefahr einher. Führe die Übung nur schnell aus, wenn du sie komplett beherrschst bzw. wenn du über eine ausreichende Trainingserfahrung verfügst.

Tipp 16: Griffkraft verbessern durch Seilklettern oder Griffkraft Trainer

Klimmzüge trainieren bedarf einer hohen Griffkraft. Ohne diese ist die Steigerung der Wiederholungszahl von vornherein zum Scheitern verurteilt. Möchtest du deine Griffkraft verbessern, kannst Du dich beispielsweise im Seilklettern probieren. Hierbei handelt es sich um eine ideale Vorbereitung auf den nächsten Satz von Klimmzügen.

Und auch das Durchhängen (s. auch Tipp 20 im Detail) an der Klimmzugstange kann deine Griffkraft verbessern. Mache beim Klimmzug-Training einfach zwischendurch Pause, indem du an der Stange hängst. So trainierst Du deine Griffkraft und sammelst Energie für den nächsten Satz.

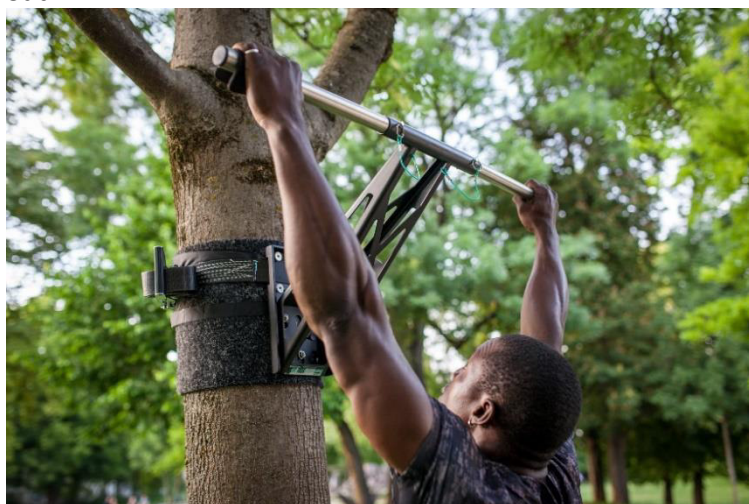


Abbildung 12: Durchhängen an der Klimmzugstange

Neben diesen gibt es viele weitere Möglichkeiten, [um deine Griffkraft zu verbessern](#). Du kannst beispielsweise Handgripper verwenden oder Shrugs (Schulterheben mit Kurzhanteln) sowie Klimmzüge mit Handtüchern (s. Abbildung 13) ausführen. Bei Klimmzügen mit Handtüchern (sog. Towel pull-ups) verwendest du zwei Handtücher, die du im die Klimmzugstange hängst und an denen du dich nach oben ziehst.



Abbildung 13: Klimmzüge mit Handtüchern

Tipp 17: Unterstützung durch Klimmzug-Bänder



Abbildung 14: Klimmzug Bänder in versch. Stärken

Bei einem [Klimmzug-Band](#) handelt es sich um ein Gummiband, das du um die Klimmzugstange schlingst und verknotest, um eine Schlaufe zu bilden. In diese Schlaufe kannst du mit einem oder beiden Beinen hineinsteigen oder dich hineinknien. Dadurch wird das während den Klimmzügen zu bewältigende Gewicht reduziert, sodass weniger Muskelkraft für die Ausführung benötigt wird und diese wesentlich leichter geht.

Wie stark dich das Band bei den Klimmzügen unterstützt, ist von der Stärke des Gummis abhängig. Je nach Trainingslevel kannst du mit einem sehr starken Band beginnen, um ausreichend viele Klimmzüge zu schaffen. Hast du die gewünschte Wiederholungszahl erreicht, kannst du ein schwächeres Band verwenden, bis du schließlich keine Unterstützung mehr benötigst. Unsere hochwertigen Klimmzug-Bänder gibt es in vier verschiedenen Stärken, du bekommst sie [HIER](#).



Abbildung 15: Klimmzüge mit einem Klimmzug-Band

Tipp 18: negative Wiederholungen

Bei herkömmlichen Klimmzügen bzw. bei konzentrischen Kontraktionen im Allgemeinen verkürzt sich der Muskel, um das Gewicht zu bewältigen. Anders sieht das bei negativen Klimmzügen und anderen exzentrischen Bewegungen aus. Hier ist ein maximal angespannter und verkürzter Muskel der Ausgangspunkt. Von der höchsten Position aus (bei Klimmzügen) lässt man den Körper absinken und die Muskulatur arbeitet passiv gegen die zunehmende Dehnung an. Hierbei kann der Körper mehr Kraft aufbringen als das bei konzentrischen Bewegungen der Fall ist. Somit bieten negative Klimmzüge einen äußerst trainingswirksamen Reiz.

Hinweis: Die Aufwärtsbewegung wird bei negativen Klimmzügen bewusst ausgelassen (z.B. durch das Springen an die Stange oder durch Zuhilfenahme eines Stuhls).

Allgemein wird davon ausgegangen, dass negative Wiederholungen ab einer aktuellen Leistung von maximal fünf Klimmzügen sinnvoll sind, um die Anzahl an möglichen Klimmzügen zu erhöhen. Die speziellen Klimmzüge können aber auch in weiterführenden Trainingsplänen zum Einsatz kommen. So ist es besonders effektiv, wenn man nach der letzten Wiederholung im letzten Satz abschließend so viele negative Klimmzüge absolviert, wie es einem noch möglich ist. Da dies eine enorm hohe Beanspruchung für den Körper ist, sollte man dieses Vorgehen jedoch nicht in jeder Trainingseinheit pflegen.

Tipp 19: Training am Klimmzug-Gerät

Eine Klimmzugmaschine (s. Abbildung 16) ist eine gute Alternative, um in das Klimmzugtraining einzusteigen. Das Gerät hilft dir dabei, schrittweise funktionelle Kraft aufzubauen sowie die Technik zu verinnerlichen. Du kannst das (Gegen-) Gewicht frei wählen und so bestimmen, wie stark du bei den Klimmzügen unterstützt wirst, d.h. an der Maschine musst du nicht dein gesamtes Körpergewicht bewältigen. Das Prinzip ist demnach das gleiche wie bei den Klimmzügen mit Klimmzug-Bändern, allerdings sind diese Geräte nur im Fitnessstudio verfügbar. Im Verlauf deiner Trainingssessions kannst du das Gewicht immer weiter reduzieren und dich somit nach und nach an die freien Klimmzüge annähern.



Abbildung 16: Klimmzug Gerät im Fitnessstudio

Tipp 20: Hänge durch

Ja, wortwörtlich! Hänge durch! Wenn du Klimmzüge absolvierst, kann es nicht schaden, zwischendurch eine kurze Pause einzulegen, indem du einfach an der Stange hängst. Auf diese Weise erlangst du Konzentration und Durchhaltevermögen zurück. Das hilft dir dabei, den Satz zu schaffen, ohne auszubrennen. Tatsächlich hilft dir das Herabhängen auch bei der Verbesserung deiner Griffstärke. Wir haben einen ganzen [Artikel über dieses Thema](#) verfasst, wie du mehr Griffkraft an der Klimmzugstange bekommst. Das Durchhängen kannst du auch durchaus jeden Tag üben, hänge dich dazu einfach jeden morgen nach dem Aufstehen so lange du kannst an deine [Klimmzugstange](#).



Abbildung 17: Durchhängen an der Klimmzugstange

Tipp 21: Abwechslung durch verschiedene Geräte als „Klimmzugstange“

Dir fällt es schwer, deinen Trainingsplan einzuhalten, da es dir oft an Motivation mangelt? Dann kommt ein Wechsel deiner „Klimmzugstange“ infrage. Trainiere nicht nur in den eigenen vier Wänden, sondern auch bei Freunden oder mal im Fitnessstudio. Ebenso eignen sich [Calisthenics Parks](#) hervorragend, um für mehr Abwechslung zu sorgen und [mit einer entsprechenden Klimmzugstange](#) verlegst du das Workout im Handumdrehen ins Freie – mehr Motivation geht nicht! Du kannst Klimmzüge nicht nur an einer Stange, sondern auch an Balken, an der Latte eines Fußballtors, an [Turnringen](#) und an sämtlichen weiteren Gegenständen durchführen, die dir genügend Halt bieten. Sei etwas kreativ und bringe durch unterschiedliche Klimmzug Gegenstände Abwechslung in dein Training.



Abbildung 18: Klimmzüge an der Pullup & Dip Klimmzugstange

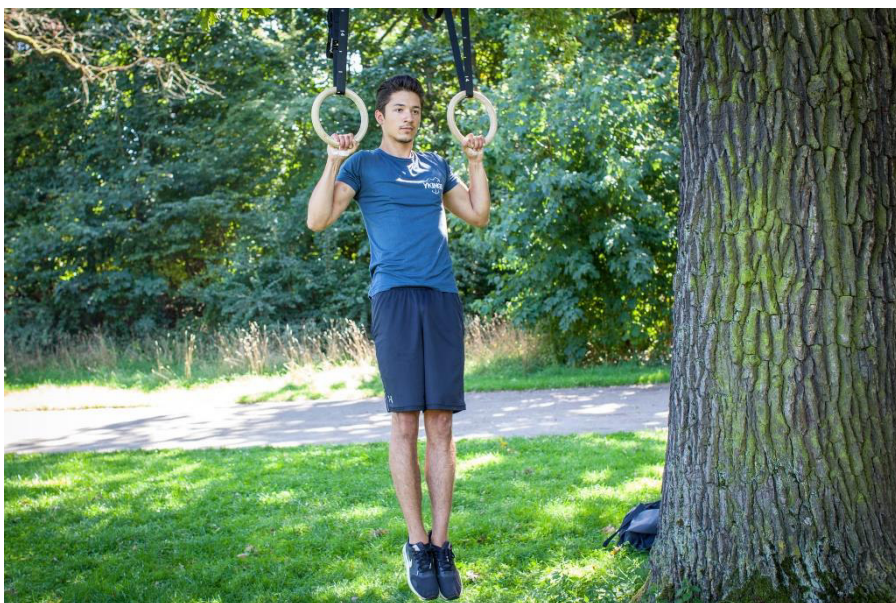


Abbildung 19: Klimmzüge an Turnringen

Tipp 22: regelmäßig Klimmzüge trainieren

Regelmäßigkeit nimmt beim Klimmzüge trainieren eine essentielle Bedeutung ein. Wie bereits erwähnt, musst bzw. darfst du deinen Rücken nicht jeden Tag beanspruchen. Das heißt aber nicht, dass du das Training immer nur dann ausführen sollst, wenn es gerade einmal passt. Nur durch regelmäßiges Training kann sich dein Körper vollständig an die Anforderungen anpassen, sodass sich deine Leistungsfähigkeit verbessert.

Deine Muskeln müssen sich zwischen den einzelnen Trainingstagen ausreichend regenerieren können und du solltest nicht nur deinen Rücken, sondern auch andere Körperpartien stärken. Demnach empfehlen wir dir, das Klimmzugtraining bzw. ein Rückentraining im Allgemeinen wöchentlich nicht öfter als zwei- bis dreimal durchzuführen. Die Anzahl der Wiederholungen und der Sätze pro Session ist dabei u.a. von deinem Fitnesslevel und von deinem Trainingsziel abhängig. Um Muskeln aufzubauen, solltest Du beispielsweise drei bis sechs Sätze à acht bis 12 Wiederholungen durchführen. Jedoch erreicht man bei Klimmzügen schnell ein Leistungsplateau, sodass andere Herangehensweisen durchaus sinnvoll sein können.

Eine beliebte (und sehr intensive) Variante ist das Pyramidentraining. Hierbei führst Du im ersten Satz einen Klimmzug aus und machst anschließend 10 Sekunden Pause. Es folgt der nächste Satz mit zwei Wiederholungen, gefolgt von 20 Sekunden Pause. Dann kommt der dritte Satz mit drei Wiederholungen und 30 Sekunden Pause usw. Das Ganze führst du so lange durch, bis du die Anzahl der Wiederholungen in einem Satz nicht mehr steigern kannst. Dann machst Du eine längere Pause von zwei bis drei Minuten und absolvierst die Pyramide "rückwärts". Hast du im letzten Satz beispielsweise acht Wiederholungen geschafft, beginnt die "umgekehrte Pyramide" also mit acht Klimmzügen. 80 Sekunden Pause, dann sieben Wiederholungen und 70 Sekunden Pause usw.

Hinweis: Unterschätze das Pyramidentraining nicht! Denn selbst wenn du im letzten Satz nur fünf Wiederholungen schaffst, ergibt sich daraus immerhin "eine Pyramide" mit 30 Klimmzügen.

Tipp 23: Übung macht den Meister & Abwechslung durch unterschiedliche Locations

Ein anderer möglicher Grund, warum deine Sätze ein wenig träge bzw. schwerfällig aussehen: deine fehlende Übung. Wenn du mit dem Klimmzug Training beginnst, passt sich dein Körper an die Anforderungen der Übung an. Allerdings kann er sich nur durch **regelmäßiges Training** vollständig an die Anforderungen anpassen. Die Konsequenz beim Training spielt eine entscheidende Rolle, wenn du wirklich 20 oder mehr Wiederholungen pro Satz schaffen möchtest.

Wenn es dir schwerfällt, deinen Trainingsplan umzusetzen, kannst du beispielsweise über einen Location-Wechsel nachdenken. Workouts in den eigenen vier Wänden anstatt im Fitnessstudio sind perfekt, um Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen. Selbiges gilt für das Trainieren in verschiedenen Fitnessstudios. Oft hilft es auch mal im Studio von einem Bekannten zu trainieren, um wieder Abwechslung ins Training zu bekommen. Du kannst auch ein Training im Freien, sprich z.B. im Garten, im Park, auf dem Sportplatz oder am Strand in Erwägung ziehen. Somit trainierst du auch noch an der frischen Luft. Diese Abwechslung sorgt dafür, dass die Workouts mehr Spaß machen, denn jedes Training ist ein wenig anders als das andere.



Abbildung 20: Klimmzüge auf dem Sportplatz mit der Pullup & Dip Stange

Klimmzüge trainieren – Finde die zu dir passende Methode!

Beim Klimmzüge trainieren “bis zum Ende” durchzuziehen, schafft längst nicht jeder. Mit unseren **Top 23 Tipps für mehr Klimmzüge** steigert du die Qualität deines Trainings und kommst deinem Ziel ein ganzes Stück näher. Du solltest deine körperlichen Grenzen kennen und ggf. weitere Übungen in dein Rücken-Workout einbauen. Außerdem ist es wichtig, die Pausen richtig zu setzen. Und natürlich spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle, um mehr Klimmzüge zu schaffen. Da jeder Körper anders auf die empfohlenen Trainingstipps reagiert, solltest du diese ausprobieren und die zu dir passenden auswählen. Wir wünschen dir viel Erfolg beim Training und deinem Fortschritt. **Ran an die Stange!**

Das Team von Pullup & Dip

BONUS: Diese Fehler solltest du vermeiden!

FEHLER NUMMER 1: KLIMMZÜGE AUS DEM TRAININGSPLAN STREICHEN

Klingt komisch, ist aber so – nur aus Verzweiflung und Angst vor dem Versagen verzichten viele Athleten auf eine der effektivsten Übungen, die ihnen das Gym zu bieten hat. Auch, wenn es gerade zu Beginn wenig Spaß macht und du bei jedem Work-out die Krise bekommst, weil nach wenigen Wiederholungen schon Schluss ist – dranbleiben und durchbeißen heißt die Devise. Dabei stehen dir unterschiedliche Strategien zur Verfügung – wichtig ist aber, dass du nicht aufgibst. Umso krasser ist nachher das Gefühl, wenn du es doch endlich schaffst: Dann weißt du, dass sich das Durchhalten gelohnt hat!

FEHLER NUMMER 2: FALSCHES TECHNIK UND FALSCHES TRAININGSSCHEMA

Um möglichst viele Wiederholungen zu packen, weichen Athleten häufig auf ziemlich ungesunde Techniken aus. Obwohl die richtige und gesunde Technik bei Klimmzügen klar ist, lädt die Übung fast schon dazu ein, rumzuschludern und die Technik zugunsten von Wiederholungen zu vernachlässigen. **Achtung:** Eine falsche Technik ist teilweise nicht nur optisch sehr verstörend, sondern kann langfristig auch zu irreversiblen Schäden führen. Nicht umsonst haben sich Klimmzüge in der Vergangenheit oft als Verursacher für Trainingsverletzungen herausgestellt – so zum Beispiel beim berühmt-berüchtigten Impingement-Syndrom. Die richtige Technik beinhaltet folgende Merkmale:

- Körperspannung
- Schultern nach hinten und Richtung Boden gezogen
- Arme schulterweit
- Ober- oder Untergriff

Wer im Rückentraining Klimmzüge auf dem Plan stehen hat, geht meistens so vor: An die Klimmzugstange hängen, maximale Anzahl an Wiederholungen schaffen, Satz abhaken. Das Ganze dann 3 bis maximal 4 Mal – fertig. Problem dabei: Wer nur 2 oder 3 Wiederholungen schafft, wird mit dem Schema ganz genau null Fortschritte machen. Ob Hypertrophie oder Kraftzuwachs – um deine Ziele zu erreichen, musst du deinem Körper eindeutige Impulse geben. Das geht nur dann, wenn du ausreichend viele Wiederholungen – wenn möglich sogar mit Zusatzgewicht – schaffst.

Am besten kannst du die maximale Anzahl an Wiederholungen steigern, indem du die Klimmzüge im Cluster ausführst. Hierfür setzt du dir eine bestimmte Zahl (in der Regel 20) und machst dann in deinem ersten Satz so viele Wiederholungen, bis du keine einzige mehr mit sauberer Technik schaffst. Anschließend machst du eine kurze Pause, bis du weitermachen kannst – auch dann machst du so viele Wiederholungen, bis du keine mehr packst. Insgesamt wird das so lange fortgesetzt, bis du deine vorher festgelegte Zahl zusammengeclustert hast.

Die Cluster-Methode ist äußerst effektiv und hat schon viele Klimmzugmuffel zu Experten gemacht – sie wird daher im Allgemeinen immer dann empfohlen, wenn die Wiederholungszahl sehr gering ist und keinen deutlichen Trainingsimpuls auslösen kann.

FEHLER NUMMER 3: VERKÜRZTE BEWEGUNGSSAMPLITUDE UND ZU HOHES TEMPO

Der korrekte Bewegungsablauf sieht vor, dass du in der negativen Phase (also in der Abwärtsbewegung) die Arme komplett strecken sollst. Erst danach startest du in die positive Phase (also in die Aufwärtsbewegung). Wenn du dich in deinem Gym mal beobachtend in die Ecke stellst, wirst du feststellen, dass sich genau hier die Spreu vom Weizen trennt – viele Athleten verkürzen nämlich den Bewegungsradius, indem sie nicht komplett aushängen, sondern nur teilweise. Das macht zwar die weiteren Wiederholungen einfacher – kann aber nicht als kompletter Klimmzug bezeichnet werden. Achte daher penibel darauf, die Bewegungsamplitude voll auszunutzen – nur dann beanspruchst du die maximale Anzahl an Muskeln, die bei den Klimmzügen eigentlich trainiert werden sollen.

Schon klar – Klimmzüge sind oft die Hassübung Nummer 1. Das sollte aber nicht heißen, dass du mit Vollgas durch die Übung bretterst, als gäbe es kein Morgen mehr. Lass dir daher Zeit für die Übung insgesamt und für jede einzelne Wiederholung insbesondere – je konzentrierter du trainierst, desto besser. Nimm dir also für die Klimmzüge genauso viel Zeit wie für andere schwere Grundübungen wie Kniebeugen oder Bankdrücken – da dauern die Wiederholungen ja schließlich auch länger als nur wenige Sekunden.

FEHLER NUMMER 4: KLIMMZÜGE MIT SCHWUNG/EINSEITIGES HOCHZIEHEN

Viele machen den Fehler, dass sie beim Hochziehen mit den Beinen schwingen, kicken oder rumhampeln, um so die Übung einfacher zu machen. Dies solltest du unbedingt vermeiden! Achte darauf, dass du deinen Körper wie bereits beschrieben mit deiner Kraft nach oben ziehst und nicht mit Schwung abfälscht. Auch solltest du dich beim Herablassen kontrolliert nach unten lassen und deinen Körper nicht ruckartig in die Gelenke fallen lassen. Du könntest dich hierbei sehr schnell verletzen.

Öfters sieht man auch den Fehler, dass Trainierende sich einseitig hochziehen, sprich der Oberkörper nicht genau mittig zwischen den Armen nach oben gezogen wird, sondern leicht hin zu einer Seite des Armes. Dies solltest du ebenfalls vermeiden. Kontrolliere, dass du dich mit beiden Seiten gleichzeitig nach oben ziehst.

FEHLER NUMMER 5: ZU BREITE/ENGE GRIFFWEITE

Viele Sportler wählen anfangs einen zu breiten oder zu engen Griff, um Klimmzüge zu trainieren. Achte darauf, dass du anfangs einen schulterbreiten oder etwas weiter als schulterbreiten Griff wählst. Damit sprichst du deinen Latissimus optimal an und ziehst nicht zu viel aus den Armen. Ein zu breiter Griff ist nicht optimal für die Schultern und kann zu Verletzungen führen, weshalb du darauf achten solltest, dass dein Griff optimal ist. Ein enger Griff ist zwar kein Verletzungsrisiko, du belastest damit aber weniger den Latissimus, sondern mehr deinen Bizeps.

FEHLER NUMMER 6: IMMER NUR NACH DEMSELBEN SCHEMA TRAINIEREN

Wenn Fortschritte und Progression auf der Strecke bleiben, solltest du anfangen, dein Trainingsschema zu variieren. Ob in der Wiederholungszahl oder bei anderen Eckdaten – oft sorgt eine kleine Änderung dafür, dass es danach umso besser weitergeht. Natürlich nur dann, wenn die Änderung nicht nur ein einziges Mal einen Platz im Trainingsplan hat, sondern über mehrere Work-outs durchgezogen wird – oft sorgt das für den nötigen Impuls, den du brauchst, um in deiner gewohnten Routine mehr bei den Klimmzügen Gas zu geben. Nicht umsonst wird in der Trainingslehre periodisiert und in Zyklen trainiert – auch dieses Vorgehen dient letztlich dazu, umfassende Reize zu setzen und durch Variationen eine möglichst große Bandbreite zu erreichen.

Weitere hilfreiche Tipps und Artikel rund um das Thema Klimmzug- und Bodyweight-Training findest du auf unserem [Blog](#), schau dort einfach mal vorbei.

Eine kleine Übersicht unserer Artikel:

[Klimmzüge - diese Muskeln werden alle trainiert](#)

[Klimmzug Griff - Die Unterschiede der Griffpositionen bei Klimmzügen](#)

[Bizeps Klimmzug Training an der Klimmzugstange - 5 Top Übungen](#)

[Die ultimativen Top 5 Tipps, um Klimmzüge als Frau zu trainieren!](#)

[Die perfekte Klimmzüge Ausführung – Top 6 Tipps](#)

[Klimmzugstange kaufen für Türe, Decke oder Wand? Vor- und Nachteile](#)

[Richtiges Aufwärmen vor dem Klimmzug-Training – das solltest du beachten](#)

[Muscle-Ups lernen – Richtige Ausführung und Tipps](#)

[Bauchtraining an der Klimmzugstange – so funktioniert's](#)

Suchst du noch die passende Klimmzugstange um Klimmzüge zu trainieren und dein Bodyweight Training auf das nächste Level zu bringen?

Wir von Pullup & Dip bieten dir einzigartige und hochwertige Klimmzugstangen sowohl für zu Hause, als auch für den outdoor Bereich.

Mobile Klimmzug- und Dip Stange „Pullup & Dip“



- ✓ Indoor & outdoor Training
- ✓ Über 30 mögliche Übungen
- ✓ Sekundenschneller Wechsel von Klimmzügen zu Dips
- ✓ Einfache Montage
- ✓ Transportabel & steckbar
- ✓ Von der Wand abnehmbar
- ✓ Höchste Premium Qualität

Jetzt versandkostenfrei innerhalb Deutschland bestellen!

[ZUM PRODUKT](#)

„THE BAR“ Klimmzugstange mit Studiozulassung



- ✓ Multigriff- oder gerade Stange je nach Wahl
- ✓ Extra weiter Wandabstand
- ✓ Inkl. Ablageblech für Zubehör
- ✓ Mit Studiozulassung
- ✓ Extrem stabile Konstruktion
- ✓ Hochbelastbar
- ✓ Lebenslange Garantie

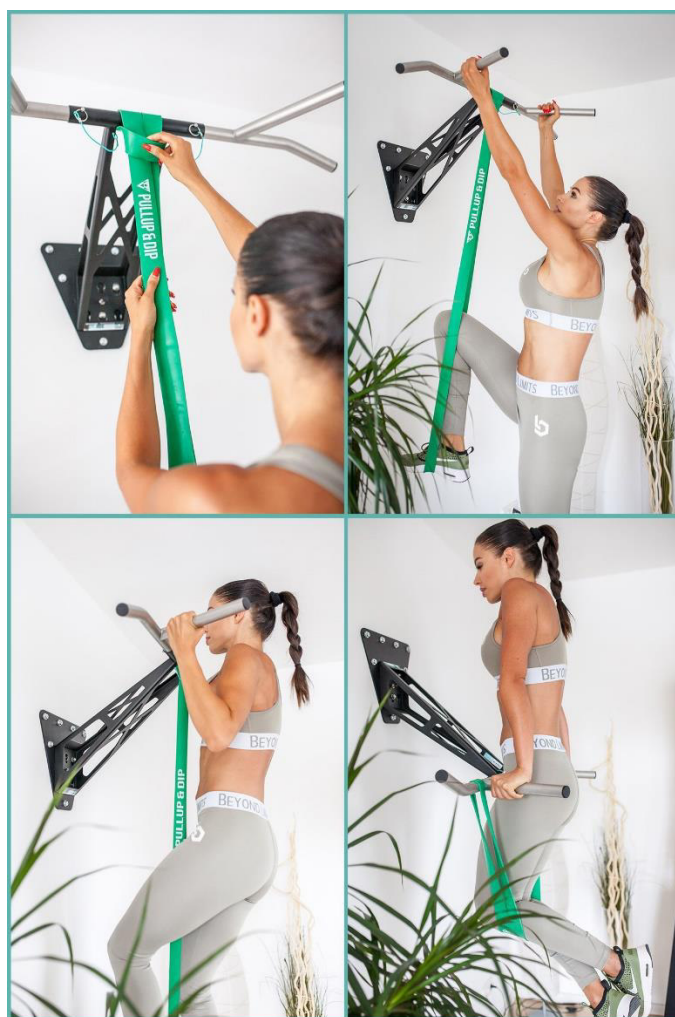
Jetzt versandkostenfrei innerhalb Deutschland bestellen!

[ZUM PRODUKT](#)

Jetzt 5€ Neukundenrabatt auf alle Produkte sichern mit dem Code: EBOOK

[WEITERE PRODUKTE](#)

Jetzt mit Klimmzug-Bändern effektiv Klimmzüge trainieren und dich stetig steigern! Mehr zu den [Klimmzug-Bändern](#).



[ZUM PRODUKT](#)

Willst du gerne weitere Übungen an der Klimmzugstange durchführen und dein Bodyweight Training mit über 30 Ganzkörper-Übungen erweitern?

Unser GRATIS eBook „Best Exercises Training Guide“ zeigt dir über 30 Übungen mit der Klimmzug- und Dip Stange sowie viele weitere Übungen mit Turnringen und Widerstandsbändern.

Jetzt GRATIS [DOWNLOADEN](#)



Folge uns auf Social Media!



[@pullupanddipofficial](#)



[Pullup & Dip](#)



[Pullup & Dip](#)

Herausgeber:

Pullup & Dip
FT Fitness Technology GmbH
Blutenburgstraße 25
80636 München, Deutschland
Tel. +49 89 6606 3007
www.pullup-dip.com

Co-Author:

Jan-Philipp Kiedos
www.jpktexte.de

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der Firma FT Fitness Technology GmbH, Blutenburgstraße 25, 80636 München. Möchtest du Inhalte dieses Buches verwenden, so frage uns bitte vorab per E-Mail an info@fitness-technology.de.

Hinweis:

Jede Form körperlichen Trainings birgt das Risiko von Verletzungen. Kenne bitte deine eigenen Grenzen und überschreite diese nicht. Wir empfehlen die aufgeführten Übungen und Tipps ausschließlich an vollausgewachsene und volljährige Personen. Trotz sorgfältiger Arbeit können wir keine Garantie auf Richtigkeit und Vollständigkeit der beschriebenen Inhalte geben. Die Umsetzung dessen erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.