

So schaffen auch Sie Klimmzüge

Komm, wenigstens einer! Mit dieser Klimmzug-Lektion von Personaltrainer Pascal Bollmann können sie bald noch viele mehr. **TEXT:** Jean-Pierre L. Schupp*

Übungsmöglichkeiten gibts sehr viele – Ausreden sehr wenige! Üben Sie auf dem Vita-Parcours, dem Spielplatz, in der Turnhalle, im Fitnesscenter oder im Büro, am Tür-Reck oder an einer frei stehenden Treppe.

Um effizient einen Klimmzug zu erlernen, muss man die vorwiegend beanspruchten Muskelgruppen wie Unterarm-, Oberarm- und breiter Rückenmuskel trainieren.

Üben Sie zur Stärkung Ihrer Oberarme mit Hantel, Tubes oder Theraband die sogenannten Arm-Bizepscurls in zwei bis drei Serien mit 8 bis 15 Wiederholungen. Stärken sie parallel dazu mittels vereinfachten Latzug-Übungen ebenso häufig und lang das Hochziehen an der Stange dreimal pro Woche.

Ihre Unterarme stärken Sie am besten gleich in der Klimmzugversion: Greifen Sie eine Stange schulterbreit und halten Sie sich so lange wie möglich in einer 90-Grad-Armwinkel-Position (Schultern am besten auf Höhe der Ellenbogen). Nach einer Minute dann die Übung noch zweimal wiederholen.

Zuerst schaffen Sie wohl 2 bis 3 Sekunden, steigern sich dann aber auf bis 15 bis 30 Sekunden.

Dies schafft die erhofften ersten Erfolgserlebnisse,

motiviert und macht natürlich Lust auf mehr. Klimmzüge eignen sich übrigens bestens zur Stärkung und Förderung Ihrer Willenskraft und mentalen Stärke!

Theraband als Hilfsmittel

Jetzt sind Sie bereit für die «Originalvariante». Setzen Sie bei der Stange Theraband oder Tube als Hilfe ein. Wickeln Sie die Enden über die Stange, stellen sich mittig auf das Band und machen Sie so Ihre Klimmzugserien. Stehen Sie dabei möglichst auf dem Boden. So heben Sie nicht Ihr ganzes Körpergewicht.

Im Fitnesscenter wählen Sie neben der Stange auch Latzug- und Klimmzug-Maschine. Parallel dazu trainieren Sie die Klimmzug-Originalversion mit steigender Haltezeit. Machen Sie immer drei Serien. Bald haben Sie Zug drauf!

*Jean-Pierre L. Schupp ist Chefredaktor «fitnesstribune.com».



Uund ziehen! Pascal Bollmann und seine Trainingspartnerin Monica Mutti zeigen Schritt für Schritt, wie sie sich für die Stange fit machen. FOTO: fitnesstribune



Abonnements-Bestellung:

ICH abonniere die Fitness Tribune für 6 Ausgaben (CHF 60.-)

Name: _____

Vorname: _____

Strass & Nr.: _____

PLZ & Ort: _____

Tel. & eMail: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Einsenden an: Top Ten Media AG, PF 1933, CH-6648 Minusio
oder: www.fitnesstribune.com Verlag-Abo