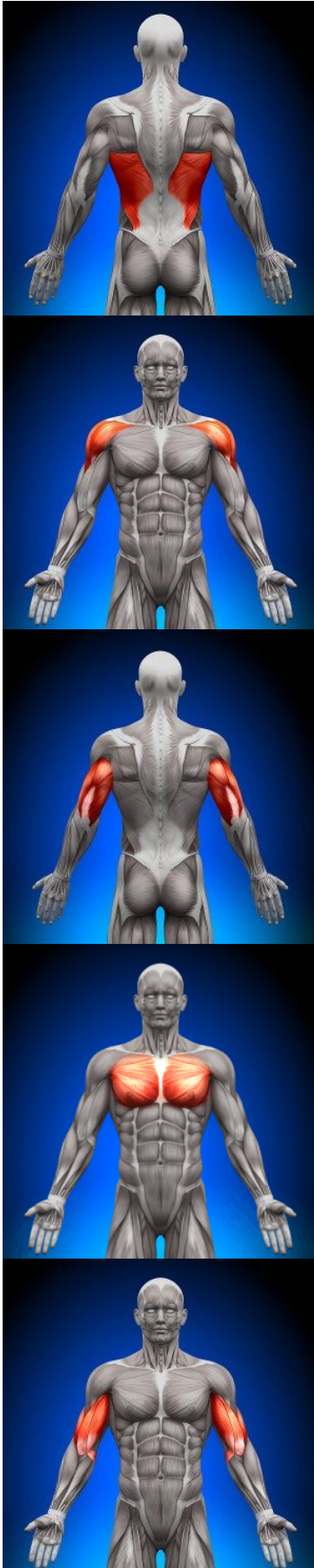


# Muscle Ups



**Ausrüstung:** Klimmzugstange

**Schwierigkeit:** 5/5

**Trainierte Muskulatur:**

**m. triceps brachii**

**m. biceps brachii**

**m. pectoralis major**

**m. deltoideus**

**m. latissimus dorsi**

**m. teres major**

(m. pectoralis minor)

(m. brachialis)

(m. trapezius)

(m. brachioradialis)

**Info:** Wer 10 zügige Klimmzüge bis zum Schlüsselbein und mindestens 10 Dips schafft, sollte eigentlich auch Muscle Ups schaffen - es ist eine Frage der Technik!

# Bewegungsablauf

## 1. Überstreckung und Ausgangsposition

Sie hängen in der Überstreckung an der Klimmzugstange. **Wichtig:** Der Arm-Rumpfwinkel ist so weit geöffnet, dass Ihre Hände **hinter** Ihrem Oberkörper sind. Ansonsten können Sie später nicht umsetzen! Wenn Sie die Übung aus dem Stand und nicht aus dem Hang beginnen, gehen Sie einfach ein oder zwei Schritte vor, sodass Sie nicht mehr unter der Stange stehen. Im Hang müssen Sie ein wenig schaukeln, um im vorderen Punkt die Bewegung zu beginnen. Schaukeln bedeutet nicht Schwung holen! Das Schaukeln dient nur dem Einnehmen der Startposition.

## 2. „Runder Klimmzug“

Führen Sie einen flüssigen, runden Klimmzug direkt aus der Ausgangsposition heraus durch. Steuern Sie dabei nicht mit Ihrem Schlüsselbein auf die Stange zu, sondern wählen Sie einen Punkt dahinter. Sie brauchen den Platz für das Umsetzen.

## 3. Umsetzen

Sie sollten den Klimmzug bis auf etwa Brusthöhe hochgezogen haben. Lockern Sie Ihren Griff etwas, lehnen Sie sich etwas nach vorne und setzen Sie beide Ellbogen gleichzeitig um. Am Anfang können Sie sich ruhig stärker nach vorne lehnen und den Bauch auf die Stange ablegen, die Spannung neu aufbauen und dann weiter machen. Später ist eine fließende Bewegung das Ziel.

## 4. Dip

Drücken Sie sich aus Trizeps und Brust nach oben, bis die Ellbogen fast gestreckt sind.

## 5. Rückführphase

Verfolgen Sie den gleichen runden Weg zurück. Nur, wenn Sie über den Halbkreis wieder in die Überstreckung kommen, können Sie eine weitere Wiederholung ausführen.

# Im Untergriff/Kammgriff

Normale Muscle Ups werden im Ristgriff ausgeführt. Prinzipiell sind sie aber auch im Kammgriff möglich. Achtung: Die Stabilität, gerade oben auf der Stange sinkt deutlich!

# Am hohen Barren

Ebenfalls möglich sind Muscle Ups am hohen Barren, indem Sie zwei parallel verlaufende Holme im L-Griff oder von außen greifen. Hier ist das Umsetzen allerdings sehr schwer, da entweder eine hohe

Beweglichkeit im Handgelenk oder eine kurze Flugphase nötig ist. Gehen Sie diese Übung nur mit ausreichender Sicherheit an!

## **Typische Fehlerbilder**

### **Fehlender Halbkreis**

Ohne die beschriebene Halbkreisbewegung, bedingt durch die Überstreckung unter der Stange, kommen Sie kaum um die Stange rum. Darin unterscheiden sich Klimmzug und Muscle Up.

### **Arme nacheinander umsetzen**

Viele Sportler fälschen gerne ab, indem Sie die Arme nacheinander umsetzen. Wenn Sie sich oben geschickt im richtigen Moment nach vorne lehnen, können Sie in den meisten Fällen diese unsaubere Stufe überspringen.

[end\_tabset]