

# Klimmzüge/Pullups

**Ausrüstung:** Klimmzugstange

**Schwierigkeit:** 3/5

**Trainierte Muskulatur:**



**m. latissimus dorsi**

**m. teres major**

(m. pectoralis major)

(m. pectoralis minor)

(m. biceps brachii)

(m. brachialis)

(m. trapezius)

(m. triceps brachii)

(m. brachioradialis)

**Ausgangsposition:** Sie hängen an der Klimmzugstange. Die Ellbogen sind fast gestreckt. Es sind verschiedene Griffe möglich - siehe Varianten und Belastungssteigerung.

**Endposition:** Das Kinn ist nach Möglichkeit über der Stange.

## Über oder Untergriff

Die Übung kann im Über- oder Untergriff ausgeführt werden.



Im Untergriff oder auch Kammgriff wird durch die verstärkte Supination vermehrt der Bizeps (m. biceps brachialis) trainiert. Auch findet eine verstärkte Retroversion im Schultergelenk statt, sodass der hintere Teil des m. deltoideus verstärkt integriert wird.



Anfängern fällt die Übung im Ristgriff oft schwerer - hier können die Arme weniger mit helfen.

## **Parallelgriff**

Viele Stangen bieten die Möglichkeit, auch parallel zu Greifen. Diese Griffversion bietet sich vor allem an, wenn Sie Probleme mit dem Ellenbogen haben, die hier die Belastung geringer ausfällt.

## **Griffweite**

Je breiter Sie fassen, desto mehr Adduktion und desto weniger Retroversion im Schultergelenk erreichen Sie. Das bedeutet, dass im breiten Griff verstärkt Latissimus um im engen Griff verstärkt

Ihre Arme trainiert werden.

Trainingstipp: Experimentieren Sie mit der Griffweite - so setzen Sie stets neue Reize.

## **Negativklimmzüge und Deuserband**

Wenn Sie noch nicht in der Lage sind, richtige Klimmzüge vollständig durchzuführen, arbeiten Sie mit Negativwiederholungen über den ganzen Bewegungsradius oder nehmen Sie ein Deuserband zur Hilfe.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Schwungvolles Kreisen**

Vermeiden Sie Schwung aus den Beinen. Auch, wenn es im z.B. Crossfit sogenannte „Kipping Pullups“, also schwungvoll kreisende Pullups gibt, erreichen Sie so nicht optimal den Zielmuskel. Klimmzüge sollten eine reine Zugbewegung darstellen - das ergibt sich schon aus dem Namen!

### **Halbe/Mini-Klimmzüge**

Wenn Sie es noch nicht schaffen, ganze Klimmzüge durchzuführen, können Sie ein Deuserband zur Hilfe nehmen. Vermeiden Sie die typischen halben Klimmzüge mit wenig Bewegungsradius - davon haben Sie wenig Profit.

[end\_tabset]