

Muscle Up Tutorial

Der Muscle Up ist eine Übung, die für viele schon zu einem Art Statussymbol für die eigene Fitness geworden ist. Eigentlich ist die Übung gar nicht so schwer, wenn man ein gewisses Fitnesslevel erreicht hat. Dennoch tun sich viele mit dieser Übung schwer, weil ihnen einfach 1-2 Tricks fehlen, die zum Erfolg führen. Dieses Video zeigt die zentralen Keys, die Sie brauchen, um den Muscle Up zu erlernen.

Weitere Tipps finden Sie unter Muscle Up im Übungskatalog.