

## Trainingsplan Klimmzüge - Einsteiger

Der erste Klimmzug ist noch nicht möglich? Dann wirst du deinem Ziel mit den folgenden Übungen näherkommen! 😊

### Exzentrische Klimmzüge

#### Ausgangsposition:

Um exzentrische Klimmzüge durchzuführen, musst du am höchsten Punkt, d.h. mit dem Kopf über der Stange sein. Wie du in diese Startposition gelangst, liegt ganz bei dir. Du kannst entweder durch Behelfsmittel „hochklettern“ (Stuhl o.ä.) oder du springst nach oben.

#### Durchführung:

1. Versuche, dich oben zu halten, solange du kannst.
2. Senke nun deinen Körper ab und gehe dabei so langsam wie möglich vor.

#### Wiederholungen:

3x so viele Wdh. wie möglich

### Lass dich hängen

#### Ausgangsposition/Durchführung:

Für diese Übung musst du nichts weiter tun, als dich an die Klimmzugstange zu hängen. Durch das freie Hängen kannst du deine Griffkraft stärken – eine Grundvoraussetzung für Pull-ups! Im besten Falle variiert du unterschiedliche Griffe, um den maximalen Trainingsreiz auszulösen und auch deine Bänder & Gelenk daran zu gewöhnen.

#### Wiederholungen:

3x so lange wie möglich

### Unterstützte Klimmzüge

#### Ausgangsposition:

Schnappe dir ein starkes Widerstandsband, befestige es an der Klimmzugstange und fixiere das untere Ende an einem Fuß. Greife die Stange (je breiter der Griff, desto einfacher) und hänge dich daran.

#### Durchführung:

Führe langsam und kontrolliert Klimmzüge aus. Die Bänder nehmen dir etwas Last ab. Sollte es dennoch zu anspruchsvoll sein, dann rate ich dir zu einem Stärkeren Widerstandsband oder du kannst alternativ mehrere auf einmal verwenden.

#### Wiederholungen:

3x 12 Wdh.