

## Trainingsplan Klimmzüge - Profi

Normale Klimmzüge fordern dich nicht mehr? Dann baue ein paar verschärfte Variationen in deine Routine ein!

### Klimmzüge mit Zusatzgewicht

**Vorab: Schnapp dir ein passendes Gewicht und befestige es an deinem Körper!**

- Gewichtsmanschetten an Füßen
- schwere Kette um den Hals / Dip-Gürtel mit Kette
- beschwerte Weste
- Kurzhantel zwischen die Füße klemmen

**Ausgangsposition:**

Die Ausführung von Klimmzügen mit Zusatzgewicht zählen zur Königsdisziplin. Wie viel Gewicht du zusätzlich verwendest, liegt bei dir. Hänge dich (nach dem Befestigen des Ballasts) an die Klimmzugstange.

**Durchführung:**

Führe die Übung wie gewohnt durch. Ist es immer noch zu einfach, dann kannst du zusätzlich einen schwereren Griff wählen (z. B.: eng greifen).

### Einarmige Klimmzüge

**Ausgangsposition**

Hänge dich einarmig an die Stange.

**Durchführung:**

Führe den Klimmzug aus.

**TIPP:** Zur Vereinfachung kannst du dein Handgelenk umgreifen, um mit dem anderen Arm etwas zu unterstützen.

**VORSICHT:** Niemals ruckartig nach unten gehen, denn dann wirkt die ganze Last auf eine Schulter (Verletzungsrisiko!). Deshalb immer langsam nach unten und zur Not loslassen.

### Unterstützte Klimmzüge

**Ausgangsposition:**

Hänge dich, wie gewohnt, an die Klimmzugstange.

**Durchführung:**

Schwinge deinen Körper vor und zurück, bis du genug Schwung hast, um dich explosiv nach oben zu drücken. Dort angekommen, gehst du das letzte Stück in Form eines Dips nach oben.

**Wiederholungen:**

3x so viele du schaffst