

Beginn des Muscle-up Trainings

Aufwärmen 5 Min

Armkreisen, Schulterkreisen, Hüftmobilität, Scapular Pull-ups und/oder Explosive Latzüge (falls keine Scapular Pull-ups möglich sind).

Hohe, explosive Klimmzüge (bis zur Brust) (3 x 4-6)

Führe Klimmzüge im L-Sitz so langsam wie möglich aus. Verwende bei Bedarf ein Widerstandsband zur Unterstützung, um die Bewegung sauber zu erlernen.

Klimmzüge im L-Sitz (3 x 4-6)

Hänge dich an die Klimmzugstange und ziehe dich mit maximaler Geschwindigkeit nach oben. Ziel ist es, die Stange auf Brusthöhe zu erreichen. Versuche nicht nur das Kinn über die Stange zu bringen, sondern tatsächlich mit der Brust die Stange zu berühren.

Barrenstütze / Dips an Barren oder Ringen (3 x 4-6)

Greife die Dip-Barren schulterbreit und drücke die Arme durch. Lehne dich ein wenig nach vorne und beuge langsam die Ellbogen, solange bis die Schultern unter die Ellbogenhöhe kommen. Drücke dich dann langsam und kontrolliert nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind.

Beinheben an Klimmzugstange (5 x 8-15)

Hänge dich an die Klimmzugstange, strecke die Beine durch und hebe sie gestreckt nach oben bis mindestens 90° oder noch höher, bis du die Klimmzugstange mit den Zehenspitzen berührst. Knieheben: Hebe die Knie nach oben, bis sie deine Brust berühren. Dein Rücken sollte einem Katzenbuckel ähneln, wenn deine Knie die Brust berühren.

Umgreifen / Klimmzug-Dip-Übergang (5 x 4-6)

Halte die Ellenbogen eng am Körper. Ziehe dich dann unter Zuhilfenahme eines Fitnessbands, einer kleinen Erhöhung oder auf einer niedrigen Klimmzugstange in die obere Klimmzugposition, sodass du mit der Brust die Klimmzugstange berührst und dich aus dieser Position weiter nach oben in den Stütz drücken kannst.

Negative Muscle-ups (3 x 4-6)

Starte im oberen Stütz und senke dich langsam und kontrolliert ab. Halte die Ellenbogen eng am Körper.

Abkühlen / Dehnen 5 Min

Dehnung (Schulter, Brust, Rücken, Arme), Foam Rolling oder leichte Mobilitätsübungen

Ende des Workouts / des Trainings