

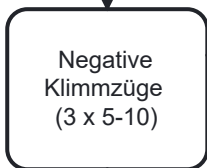


Trainingsplan: Klimmzüge lernen, 2 x Woche, jeweils ca. 30 Min. Pausen zw. Sätzen ca. 1-2 Min. Geräte: Klimmzugstange & Widerstandsband (für Decke, Wand, Flur, Balken, ...)

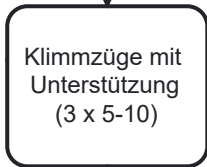
Klimmzüge lernen:
Beginn des Trainings

Führe das Training
2 x Woche oder jeden
zweiten Tag aus.

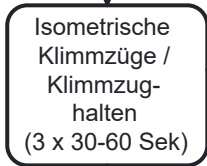
Leichte Körper-
gewichtsübungen
(z.B. Hampelmänner,
Armkreisen)



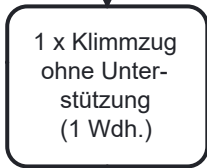
Steige auf eine erhöhte
Position der
Klimmzugstange, um in der
Endposition zu starten.
Lasse dich so langsam wie
möglich ab und wiederhole
dies 5-10 Mal.



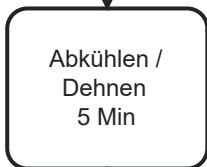
Verwende ein
Widerstandsband,
um Unterstützung
beim Hochziehen
zu bekommen.



Hänge an der
Klimmzugstange und
halte dich 30-60 Sek
oder so lange wie
möglich in der oberen
Position fest.



Als Versuch,
mit oder ohne
Erfolg



Dehne die beanspruchten
Muskeln, um die
Flexibilität zu verbessern
und Muskelverspannungen
zu verhindern.



Ende des
Workouts / des
Trainings