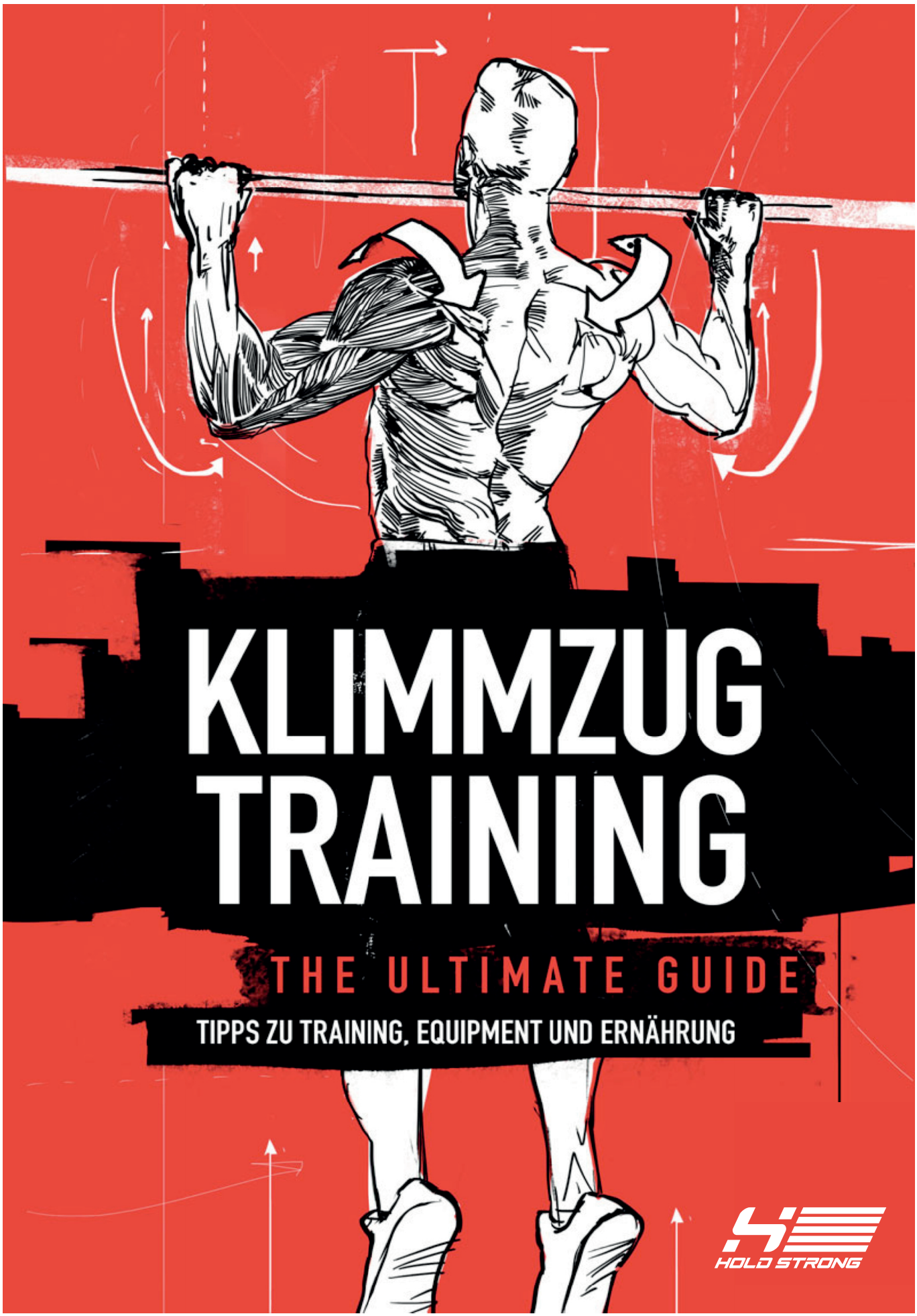


KLIMMZUG TRAINING

THE ULTIMATE GUIDE

TIPPS ZU TRAINING, EQUIPMENT UND ERNÄHRUNG

HOLD STRONG

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....3

Der Klimmzug.....4
- Grundlagen.....4
- Klimmzugarten.....5
  - Exkurs: Welche Klimmzugvariante ist am besten?.....7
- Welche Muskeln werden beansprucht.....9

Die Klimmzugstangen.....12
- Die Klimmzugstange als Fitnessgerät für zuhause.....12
- Arten von Klimmzugstangen.....13
- Worauf beim Kauf achten.....14
- Ratgeber: Befestigung der Klimmzugstange.....17
  - Exkurs: Statik der Permanentbefestigung.....20

Das Training an der Klimmzugstange.....21
- Der Trainingsbeginn als Anfänger.....21
  - Exkurs: Der perfekte Klimmzug.....21
- Ein Trainingsplan für den Anfänger.....24
- Training mit PowerBands.....27
  - Exkurs: Den ersten Muscle-Up mit Hilfe von PowerBands.....30
- Hilfsmittel für Zusatzgewichte.....32
- Was tun bei Stagnation.....34
  - Exkurs: Intensitätstechniken für die Klimmzugstange.....37
- Nicht nur für Klimmzüge gut – Was Du sonst noch an der Stange trainieren kannst.....40
- Zughilfen gegen das Abrutschen.....42
- Der Weg zum breiten Kreuz – Ein Trainingsplan.....44

Training ist nur die halbe Miete – Ernährung & Supplemente.....46
- Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette.....46
- Das richtige Verhältnis finden.....47
- Richtig supplementieren – Protein, Mass-Gainer, Kreatin & Co.....49
- Richtig ernähren, aber nicht übertreiben.....50

Schlusswort.....51

Einleitung

Geballtes Fachwissen für deine Trainingserfolge!

Herzlich Willkommen beim eBook Klimmzugtraining! **Mit diesem Buch hältst Du digital eines der umfangreichsten Werke über alles, was zu und um Klimmzüge geschrieben werden kann.** Egal ob Du dich als Anfänger über das Klimmzugtraining informieren möchtest, Du als fortgeschrittener Sportler deine Klimmzugleistung verbessern möchtest oder du nur einfach tiefere Informationen über diese Übung sammeln möchtest, dieses eBook soll Ratgeber und Informationsgeber für alle Anspruchsgruppen sein.

Zu Beginn des eBooks wird die Übung Klimmzüge detailliert beschrieben und dabei auf die beanspruchten Muskeln sowie die verschiedenen Klimmzugarten eingegangen. Im folgenden Kapitel wird das wichtigste Trainingsgerät zu dieser Übung, die Klimmzugstange, unter die Lupe genommen. Dir wird gezeigt, wie Du auch zuhause für optimale Trainingsbedingungen sorgen kannst, worauf Du beim Kauf der Klimmzugstange achten solltest und wie Du die Klimmzugstange am besten befestigst. Auch die Frage nach der Tauglichkeit von Türrecks wird ausgiebig diskutiert.

Im folgenden Teil des eBooks wird das Training an der Klimmzugstange behandelt. Insbesondere für blutige Anfänger lohnt sich ein Blick in diesen Teil, wenn der Trainingsbeginn und ein erster Trainingsplan für Anfänger betrachtet werden. **Doch auch für fortgeschrittene Athleten lohnt sich ein Blick in diesen Teil, denn das Training mit Power Bands dürfte noch weniger verbreitet sein als ein Klimmzugtraining mit Zusatzgewichten.** Dass solche Methoden unter anderem auch bei Stagnationen weiter helfen können, wird im hinteren Teil diskutiert. Für die schnelle Hilfe ist im hintersten Teil dieses Abschnitts zudem ein möglicher Trainingsplan für einen breiten Rücken aufgelistet.

Den Schluss dieses eBooks markiert das Kapitel Ernährung und Supplemente, welches an sich schon für eine ganze Bücherreihe geeignet ist. Allerdings wird das Thema auch nur grob angerissen und Dir ein grober Überblick und praktische Hilfen für die Erstellung eines Ernährungsplans angeboten. Um deinen Erfolg an der Klimmzugstange zu maximieren, solltest Du auch dieses Kapitel beherzigen, denn nicht umsonst ist die Ernährung die andere Hälfte des Leistungssports.

In nahezu jedem Kapitel wirst Du auf Exkurse stoßen. In diesen Exkursen werde ich beliebte Fragen behandeln, welche sich fast jeder Sportler in Bezug auf Klimmzüge schon einmal gefragt hat und welche oftmals für leidenschaftliche Diskussionen unter Athleten sorgt. **Du wirst feststellen, dass sich die Fragen selten mit JA oder NEIN beantworten lassen.** Vielmehr soll die Diskussion in den Exkursen dich selbst zum Nachdenken darüber anregen. Dennoch vermitteln die Exkurse aber auch konkrete Tipps und Tricks für dein Klimmzugtraining.

„Dein HOLD STRONG Fitness Team“

Die wichtigsten Grundlagen

Der menschliche Körper ist ohne Frage ein Meisterstück der Natur. Er kann sich nicht nur in einer Ebene in alle Richtungen fortbewegen, auch die Überwindung der Vertikalen ist mittels Muskelkraft möglich. Dazu setzt der menschliche Körper den Klimmzug ein, wenn er von einem niedrigen Niveau auf ein höheres Niveau gelangen will. Nichts anderes trainierst Du mit einem Klimmzug, auch wenn dabei nebenher noch Muskelwachstum in bestimmten Körperregionen einhergeht, welches Dir optisch einen besseren Eindruck vermittelt.

Funktional betrachtet kannst Du mit einem Klimmzugtraining ein Meister im Klettern werden, denn Du kannst dann Berge erklimmen, die nur mit Muskelkraft erreicht werden können. Um den Ausflug in den Klettersport weiter zu führen, die Fähigkeit viele Klimmzüge und sogar Klimmzüge mit Zusatzgewicht ausführen zu können, hilft Dir im Klettersport an Stellen weiter, bei denen Du mit Technik nicht weiter kommst. **Wer beispielsweise im Überhang klettern möchte, der braucht einfach eine kräftige Rücken- und Armmuskulatur, um sich gegen die unvermeidliche Schwerkraft stemmen zu können.**

Im Prinzip ist die Ausführung des Klimmzugs relativ simpel. Wer Klimmzüge allerdings nicht häufig oder noch nie ausgeführt hat, wird sich zuerst einmal in die Übung reinbeißen müssen.

1.) Du greifst in einem etwa schulterbreiten Abstand der Hände an die Stange, löst den Kontakt der Füße mit dem Boden und winkelst am besten die Unterschenkel etwas mehr als 90° an.

2.) Nun ziehst Du mit aller Kraft dein Körpergewicht nach oben, bis dein Kinn etwa auf Höhe der Stange ist. Auf dieser Höhe stoppst Du die Bewegung und lässt Dich wieder kontrolliert nach unten ab.

3.) Nachdem Du wieder am Ausgangspunkt angekommen bist, wiederholst Du die Bewegung von Anfang an, zumindest wenn Du jetzt noch genügend Kraft hast.

Diese Kurzanleitung zeigt die simple Seite der Klimmzüge. Allerdings ist diese Übung wesentlich vielseitiger und vielschichtiger, als es dieser kurze Abschnitt wiedergeben kann. Im Laufe des eBooks wirst Du feststellen, welche Feinheiten die Übung noch parat hat und welche Besonderheiten im Training berücksichtigt werden sollten.

Doch zuerst einmal soll in diesem Kapitel ein Blick auf die Klimmzugarten und auf die dabei beteiligten Muskeln geworfen werden. Nachdem Du die Klimmzugarten kennengelernt hast, werde ich Dir im darauffolgenden Kapitel zeigen, welche unterschiedlichen Muskeln dabei trainiert werden.

Wodurch unterscheiden sich die einzelnen Varianten?

Im Grunde genommen gibt es drei Grundarten bei den Klimmzügen, welche sich durch die Handstellung definieren.

1.) Klimmzüge im Obergriff

Die bekannteste Form des Klimmzugs ist sicherlich die ponierte Handstellung, der sogenannte Obergriff. Dabei kannst Du deine Handrücken sehen, wenn Du hoch zur Stange schaust.

2.) Klimmzüge im Untergriff

Dem entgegengesetzt ist der supinierte Handgriff, auch Untergriff genannt, bei welchem Du deine Handinnenflächen sehen kannst. Diese beiden Handgriffe werden durch eine 180°-Drehung der Hände um die Achse des Unterarms erreicht.

3.) Klimmzüge im Parallelgriff

In der Mitte zwischen den beiden Handstellungen gibt es noch den neutralen Griff oder auch Parallelgriff genannt. Eine weitere Bezeichnung ist der Hammergriff, da die Handstellung an die Handstellung erinnert, wenn mit einem Hammer gearbeitet wird.

Wie verhält es sich mit der Griffweite?

Kombiniert werden diese drei Grundarten mit der unterschiedlichen Griffweite. Die Griffweite kann prinzipiell beliebig zwischen 0 bis zu 130 cm Abstand zwischen den Händen variiert werden. Desto größer der Mensch ist und damit seine Arme auch in der Regel länger sind, kann dieser Abstand auch noch größer sein.

Wichtige Merkregeln zur Griffweite:

- Prinzipiell lässt sich sagen, dass mit steigender Griffbreite auch die Schwierigkeit ansteigt und zudem der mögliche Bewegunsradius sinkt.
- Zudem lassen sich in bestimmten Bereichen der Griffweite auch nicht mehr alle Grundarten der Griffe anwenden, da dies anatomisch teilweise nicht mehr möglich ist.

Beispielsweise ist ein sehr breiter Griff nicht kombinierbar mit einem Neutralgriff oder einem Untergriff, diese Klimmzüge werden nur im Obergriff ausgeführt. Bei sehr engen Klimmzügen wiederum ist ein Obergriff sehr unpraktisch, hier empfiehlt sich dann entgegengesetzt der Hammergriff oder der Untergriff.

Welche Klimmzugvariante ist die Effektivste?

Nach der reichhaltigen Einweisung in die Klimmzugvarianten fragst Du dich sicherlich, mit welcher Klimmzugvariante Du dann in Zukunft trainieren sollst. *Die Antwort ist: Mit allen!*

Prinzipiell lässt sich schlecht sagen, dass es eine überlegene Variante für die Allgemeinheit gibt. Vielen Menschen fällt sicherlich die enge Variante im Untergriff oder im Parallelgriff leichter und sie fühlt sich auch am besten an. Wenn sich etwas gut anfühlt, dann ist es auch wesentlich einfacher dabei Höchstleistungen zu liefern. Wenn sich etwas schon von Anfang an weniger gut anfühlt, ist eine Höchstleistung auch schwer möglich. Mit einem Stein im Schuh willst Du ja schließlich weder einen 100m Sprint noch einen Marathon laufen wollen.

Mein Rat also an Dich: Versuche immer wieder Abwechslung in dein Klimmzugtraining zu bringen. Du magst die engen Klimmzüge im Parallelgriff am liebsten und kannst Dich mit den breiten Klimmzügen im Obergriff gar nicht anfreunden? Dann absolvier ruhig tendenziell mehr Klimmzüge in der beliebten Variante, aber lasse die unbeliebte Variante nicht komplett außen vor.

Wie du später sehen wirst, hat jede Variante eine leicht unterschiedliche Wirkung auf die Muskeln, welche auch genutzt werden sollte. Des Weiteren ist eine Variation der Klimmzugvarianten auch zu empfehlen, um immer wieder neue Reize setzen zu können. Im späteren Teil des eBooks werde ich Dir zeigen, wie eine solche Variation Dir bei Stagnation im Training weiterhelfen kann.

Exkurs Teil 1

Welche Klimmzüge sind besser? Zur Brust oder zum Nacken?

Eine weitere Variation bei den Klimmzugarten kann durch die beiden unterschiedlichen Richtungen geschaffen werden, in welcher der Athlet seinen Klimmzug hin ausführen kann. Dabei ist zu unterscheiden zwischen der Variante vor dem Kopf, in Richtung Brust, sowie hinter dem Kopf, in Richtung Nacken.

Auch hier passen nicht alle vorher genannten Griffarten zu jeweils beiden Klimmzugrichtungen. Ein sehr breiter Griff kann noch sowohl zur Brust als auch in den Nacken gezogen werden, ebenso ein schulterbreiter Parallelgriff. Wird der Griff aber enger, dann kann nur noch zur Brust gezogen werden. Ein enger Parallelgriff beispielsweise kann nicht in den Nacken hin ausgeführt werden.

Neben den beiden Varianten vor und hinter dem Kopf kann dann beim engen Parallelgriff als Spezialfall auch eine Ausführung neben den Kopf erfolgen. Das ist beispielsweise nötig, wenn der Parallelgriff nur auf eine quer dazu verlaufende Stange aufgelegt werden kann. Dann kann der Athlet sich nur neben diese Stange hochziehen. Die dabei entstehende Belastungsverschiebung in Richtung einer Seite erfordert es, dass hier die Seite immer wieder gewechselt wird, entweder Satzweise oder nach jeder Wiederholung.

Exkurs Teil 2

Ist der Klimmzug in den Nacken schädlich?

Die Frage nach der Schädlichkeit von Klimmzügen in den Nacken ist zweifelsfrei einer der emotionalsten Themen, welche in Fitnessstudios und in Kraftsportforen diskutiert wird. Es besteht kein Zweifel, es gibt nicht wenige Sportler, die diese Klimmzugvariante einfach nicht ausführen können. Nicht weil sie es technisch nicht können, sondern weil ihr Schultergelenk es nicht verträgt.

Als Nichtmediziner will ich gar nicht versuchen eine medizinische Erklärung dafür zu geben. Meine persönlichen Erfahrungen mit den vielen Menschen, die diese Klimmzugvariante nicht vertragen, lässt mich aber zu dem Schluss kommen, dass diese Variante potentiell schädlich sein kann.

Dieses „kann“ muss aber stark eingeschränkt werden, denn es trifft nicht auf die Menschen zu, welche damit niemals Probleme bekommen. Allerdings ist der Trick bei dieser Betrachtungsweise, dass vorher nun mal keiner wissen kann, zu welcher Gruppe er gehört, bis dann die Schmerzen da sind. Wenn ein Betroffener sich vorher zu der Gruppe gezählt hat, die über robuste Schultergelenke verfügt, dann war das eine falsche Annahme.

Aus meiner persönlichen Sicht kann ich daher nur von Klimmzügen in den Nacken abraten. Es ist natürlich jedermann selbst überlassen darüber für sich zu entscheiden. Die Tatsachen sprechen aber für sich, wenn Sportler selbst nach jahrelangem Training ohne Probleme plötzlich Schmerzen verspüren, es also im Laufe der Zeit zu ungewöhnlichen Abnutzungen kam, die nicht zu registrieren waren. Ein solches Phänomen ist nur von wenigen Übungen bekannt und die Klimmzüge in den Nacken zählen dazu.

Zielmuskulatur

Welche Muskeln werden beansprucht?

Egal zu welchem Zweck und für welches Ziel Du letzten Endes Klimmzüge trainierst, Du wirst dennoch primär immer eine gewisse Grundmuskulatur beanspruchen. Die Mehrheit der Sportler wird Klimmzüge sicherlich zum Zweck des Muskelaufbaus ausführen.

Bei diesem ästhetischen Ziel ist es natürlich besonders wichtig zu wissen, welche Muskeln überhaupt beansprucht werden. Wer Klimmzüge trainiert; nur um möglichst viele Klimmzüge zu schaffen oder um besser im Klettersport zu werden, für den ist diese Frage eher zweitrangig. Im Fokus stehen für diese Personen eher die Funktion des Klimmzugs als vielmehr sein Effekt auf bestimmte Muskeln.

1.) Latissimus Dorsi

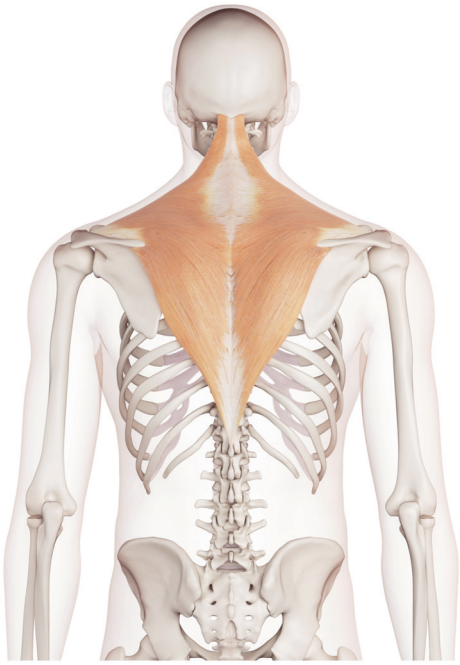
Primäres Ziel bei der Übung Klimmzüge ist der Latissimus Dorsi. Der auch genannte Breite Rückenmuskel liegt unterhalb des Trapezius, welcher wiederum im Nacken beginnt. Der Latissimus Dorsi erstreckt sich runter bis zu den Rippen und sorgt für die typische „Flügeloptik“ bei Kraftsportlern und Bodybuildern.

Die maximale Dehnung erfährt der Latissimus Dorsi, wenn er bei engen Klimmzügen im Untergriff in der untersten Position verharrt. Entsprechend kannst Du mit dieser Klimmzugvariante und bei der Absolvierung des kompletten Bewegungsspielraums auch den größten Effekt auf diesen Gesamtmuskel erzielen. Du wirst auch feststellen, dass Du in dieser Griffvariante die größte Kraft aufbringen kannst. Das liegt daran, dass Du in dieser Variante den Latissimus Dorsi maximal belastest.

Demgegenüber wird beim sehr breiten Obergriff der Latissimus Dorsi insgesamt weniger aktiviert, der Fokus verschiebt sich aber auf den oberen Bereich, welcher insbesondere für die Rückenbreite wirkt. Mit den sehr breiten Klimmzügen im Obergriff kannst Du also speziell deine Latissimus-Breite in Angriff nehmen.

2.) Trapezius

Ein weiterer Rückenmuskel, welcher bei Klimmzügen aktiviert wird, ist der Trapezius. Die Aktivierung ist aber weit weniger intensiv als beim Latissimus Dorsi, entsprechend ist der Trainingseffekt geringer.



Wesentlich besser wird der Trapezius, welcher vor allem die Tiefe des Rückens bestimmt, bei Ruderübungen trainiert, sprich wenn die Belastung senkrecht zur Körperachse erfolgt und nicht wie bei Klimmzügen in Richtung der Körperachse.

Wenn Du allerdings eine so hohe Körperspannung besitzt, dass Du deinen Körper an der Klimmzugstange um 90° verdrehen kannst und dich dann an der Stange hochziehst, erreichst Du ebenfalls eine maximale Trapezius-Aktivierung.

Diese Ruderübung an der Klimmzugstange ist aber ohne Frage einer der schwersten Übungen schlechthin.

3.) Deltoids

Eine weitere Muskelgruppe bei Klimmzügen ist der hintere Teil des Deltoids, sprich der hintere Teil des Schultermuskels. Du trainierst den mittleren Teil sonst vielleicht mit Seitheben und den vorderen Teil mit Schulterdrücken, der hintere Teil allerdings wird mitunter bei Klimmzügen trainiert.

Oft ist ein Ungleichgewicht im Schultermuskel zu beobachten, wenn Kraftsportler zu oft Bank- und Schulterdrücken ausführen. Der dann zu schwache hintere Teil des Deltoids kann die starke vordere Partie nicht ausgleichen und die Arme fallen nach vorne.

Mit einem Training des hinteren Deltoids unter anderem mit Klimmzügen kann dem aber entgegen gewirkt werden.

4.) Armmuskulatur

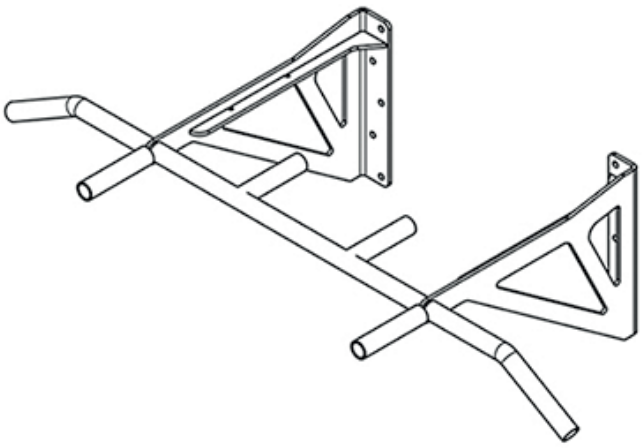
Die Muskulatur in den Armen wird ebenfalls stark beansprucht. Im Oberarm ist insbesondere der Bizeps als unterstützender Muskel gefragt, vor allem bei engen Klimmzügen im Untergriff. Im Parallelgriff ist zusätzlich der Brachialis gefordert, ein weiterer Muskel im Oberarm zwischen Trizeps und Bizeps.

Bei den breiten Klimmzügen im Obergriff werden die Oberarmmuskeln dann schon weniger beansprucht. Immer volle Arbeit müssen die Muskeln der Unterarme verrichten, denn diese sind unter anderem für das Greifen der Hände um die Stange verantwortlich.

Wer viele Klimmzüge ohne zusätzliche Unterstützung für die Griffkraft ausführen kann, hat in der Regel auch kräftige Unterarme.

Die Klimmzugstange als Fitnessgerät für zuhause

Grundvoraussetzung für ein Klimmzugtraining ist der Besitz einer Klimmzugstange. Es gibt natürlich auch andere Wege um Klimmzüge zu trainieren, allerdings sind das dann eher Kompromisse als ein wirkliches Training.



Auf dem Kinderspielplatz vor der Tür kannst Du auch Klimmzüge ausführen, aber wirkt es doch etwas befremdlich, vor allem wenn der Spielplatz voller Kinder ist. Und sich an die Rohrleitung im Keller zu hängen erhöht nur die Gefahr eines plötzlichen Rohrbruchs, ist aber auch nicht wirklich praktikabel.

Kurzum, wenn Du wirklich ein ordentliches Fitnesstraining durchführen möchtest und dabei anständig Klimmzüge trainieren willst, dann nimm ein paar Euros in die Hand und investiere diese in eine anständige Klimmzugstange für zuhause.

Insbesondere wenn Du zuhause ein Home-Gym einrichtest, dann darf eine gute Klimmzugstange auf gar keinen Fall fehlen, denn damit kannst du dein Rückentraining sehr effektiv gestalten. Im Vergleich zu dem anderen Equipment ist die Ausgabe für dieses Fitnessgerät ohnehin etwas geringer, dennoch bietet dir eine Klimmzugstange sehr viele verschiedene Trainingsmöglichkeiten und somit ein sehr gutes Kosten-Nutzen-Verhältnis.

Mit dem Kauf einer Klimmzugstange bekommst Du auch mehr als nur eine einfache Stange. Wenn Du alles richtig gemacht hast und eine hochwertige Klimmzugstange gekauft hast, dann wirst Du an dieser alleine schon sieben verschiedene Arten von Klimmzügen absolvieren können.

Dank hochwertiger Oberflächenbearbeitung bei den Griffen wirst Du auch weniger Griffprobleme haben als wenn Du dich an improvisierten Stangen hochziehst. Neben Klimmzügen wirst Du an der Stange auch Bauchübungen ausführen können oder Dich im Klimmzugtraining bis zu Muscle-Ups steigern können.

Die Arten von Klimmzugstangen
Bevor Du jetzt in Aktionismus verfällst und die nächstbeste Klimmzugstange aus dem Internet bestellen möchtest, solltest Du Dir lieber die folgenden Zeilen durchlesen. Eine Klimmzugstange ist nicht immer gleich Klimmzugstange, denn es gibt verschiedene Arten. Im Groben können die Klimmzugstangen in vier Kategorien unterteilt werden, wobei zwei Kategorien nur temporär installiert werden und die zwei anderen Kategorien dauerhaft befestigt bleiben.

1.) Klimmzugstangen für den Türrahmen
Die beiden ersten Arten von Klimmzugstangen nehmen die Türrecks ein. Um ein Türreck benutzen zu können, benötigst Du einen stabilen Türrahmen, welcher auch passend in der Größe für die Stange geeignet sein muss. Bewohner in Altbauwohnungen mit großen Türen stoßen hierbei schon auf das Problem, dass sich ein Türreck schlecht installieren lässt.

Innerhalb der Türrecks gibt es die Unterscheidung zwischen der Klimmzugstange zum Einspannen innerhalb des Türrahmens und einer Klimmzugstange zum Einhängen an den Türrahmen.

1.) Türrecks zum Einspannen in den Türrahmen:
Bei der erstgenannten Version besitzt die Klimmzugstange eine Vorrichtung, beispielsweise ist sie zweiteilig aufgebaut und mit einem Gewinde verbunden, sodass sie sich in den Türrahmen einspannen lässt.

2.) Türrecks zum Einhängen in den Türrahmen:
Die Variante zum Einhängen ist da schon etwas komplexer aufgebaut und hat neben der eigentlichen Stange noch eine Hilfskonstruktion, die sich dann in den Türrahmen einhängen lässt.

Bei beiden Versionen gibt es einen Vorteil, der aber auch gleichzeitig ein Nachteil darstellt. Da die Klimmzugstangen nicht permanent fixiert werden, können diese sich während des Trainings lösen, was eventuell zu schweren Verletzungen oder Beschädigungen am Türrahmen führen kann. Der Vorteil von dieser Befestigungsart ist, dass man die Klimmzugstangen nach dem Training leicht verstauen kann.

Wichtige Anmerkung: Ein Türreck ist aus Gründen der Sicherheit nicht empfehlenswert. Schau Dir Videos auf YouTube an und Du wirst von dieser Art der Befestigung freiwillig Abstand nehmen. Sicherheit sollte beim Training immer höchste Priorität haben.

2.) Klimmzugstangen mit Wand- oder Deckenbefestigung
Die zweite Kategorie von Klimmzugstangen bilden die permanenten Lösungen. Diese Klimmzugstange befestigst Du einmal und lässt sie dann für immer hängen. Außer natürlich Du ziehst um oder hörst mit dem Training auf.

Zu unterscheiden ist hierbei zwischen einer Klimmzugstange zur Befestigung an der Decke und zur Befestigung an der Wand. Bevor Du zu einer der beiden Varianten greifst, solltest Du dich darüber schlau machen, aus welchem Material deine Wände und Decken sind.

Wenn Du in der kompletten Wohnung nur abgehängte Decken hast, die nicht mehr als ein paar Lampen tragen können, dann musst Du auf die Wandbefestigung zurückgreifen. Andersrum solltest Du diese Konstruktion nicht an einer Wand aus Gipskartonplatten befestigen, sondern nur an massivem Mauerwerk oder an Betonwände anbringen.

Bei der Deckenkonstruktion darf die Decke zudem nicht zu hoch sein, was natürlich logisch ist. Ansonsten müsstest Du jedes Mal mit einer Leiter hochklettern und dürftest bei vier Meter hohen Decken dich auch nicht ohne weiteres einfach von der Stange lösen.

In solchen Häusern ist dann eher die Wandkonstruktion zu empfehlen, an welcher dann auch prinzipiell Muscle-Ups möglich sind. Diese können an der Deckenkonstruktion mangels Freiraum oberhalb der Stange nicht durchgeführt werden.

Worauf du beim Kauf einer Klimmzugstange achten solltest
Die Auswahl an verschiedenen Klimmzugstangen ist groß und in jeder Kategorie gibt es unzählige Anbieter, welche mal mehr und mal weniger gute Qualität liefern. Entsprechend dazu schwanken auch die Preise für Klimmzugstangen, teilweise von günstigen Modellen ab 10 Euro im Supermarkt-Angebot bis hin zur Klimmzugstange zur fixen Befestigung an der Wand für 100 oder gar 200 Euro.

Auch wenn es Dir schwer fällt dem gängigen Zeitgeist der Geiz-ist-Geil-Mentalität zu entfliehen, so möchte ich Dir doch an dieser Stelle zur guten Qualität raten. Denn schon immer gab es vom Volksmund den Spruch: ***Wer billig kauft, kauft zweimal!*** Und dieser Spruch bewahrheitet sich nicht nur bei Elektronik, Auto-Ersatzteilen und Kleidung, auch beim Fitness-Equipment kann sich hohe Qualität entsprechend auszahlen. Dazu ein kleines Gedankenexperiment.

Exkurs: Investiere lieber in Qualität die für die Ewigkeit gemacht ist!
Stell Dir vor Du kaufst eine Klimmzugstange für 10 Euro, welche in die Tür eingespannt werden soll. In der Theorie klingt alles sehr einfach, Du schraubst die zwei Teile der Stange ineinander und dann soweit in den Rahmen, bis er bombenfest sitzt. Schnell merkst Du

allerdings, dass das Gewinde ziemlich unsauber bearbeitet ist, die Stange lässt sich weniger gut schrauben als vorgestellt. Obwohl die Stange nicht ganz bombenfest im Rahmen sitzt, hinterlassen die Enden bereits unschöne Merkmale im Türrahmen. Du hängst Dich an die Stange, die Griffe fühlen sich nicht wirklich gut an, die gesamte Konstruktion scheint im nächsten Moment runter zu krachen. Kennst Du übrigens das YouTube-Video mit dem Typ an der Klimmzugstange, der zusammen mit Stange den Abflug macht? Eine schreckliche Vorstellung und sie macht darüber hinaus jede Motivation zunichte, in den nächsten Wochen und Monaten fast täglich an der Klimmzugstange zu trainieren.

Qualität beim Kauf der Klimmzugstange macht sich auf vielen Ebenen bezahlt: Die Motivation bleibt dauerhaft erhöht, das Training an der Stange fühlt sich gut an, die Verletzungsgefahr durch Unfälle ist reduziert und eventuelle negative Einwirkungen auf die Wohnungseinrichtung wie beispielsweise die Türrahmen wird minimiert.

Wer dennoch den Fehler gemacht hat und zu geringer Qualität gegriffen hat, der muss nun ein zweites Mal zahlen, ganz wie der Volksmund sagt.

Wichtige Kriterien einer guten Klimmzugstange
Folgende Kriterien solltest Du also auf jeden Fall ins Auge fassen, wenn Du dich nach einer Klimmzugstange umschaust.

1.) Beschaffenheit der Griffflächen
Die Oberfläche der Griffe sollte eine hochwertige Bearbeitung aufweisen. Gar keine Riffelung beziehungsweise Profilierung der Oberfläche ist genauso schlecht wie spitze und zugleich hohe Zähne, die sich gnadenlos in deine Handinnenflächen bohren.

Hier sparen viele Hersteller viel Geld, wenn sie die Qualität der Griffe vernachlässigen. Viele Trainierende mit weniger Erfahrung kennen den Unterschied zwischen den Griffen nicht und denken sich dann, dass das so sein müsste.

Muss es aber nicht, gute Klimmzugstangen haben eine weiche Profilierung, die einen angenehmen und zugleich sicheren Griff ermöglicht.

2.) Konstruktion der Klimmzugstange
Es versteht sich von selbst: je mehr Einzelteile und Schraubverbindungen an einer Klimmzugstange vorhanden sind, desto größer wird die Anfälligkeit. Wackeln, knarren und quietschen sind die Resultate die man bei einem konzentrierten Workout nicht haben möchte. Je weniger Schraub- und Steckverbindungen die Konstruktion also aufweist, desto besser ist es für das Trainingsgefühl.

Am besten sind somit vollverschweißte Konstruktionen die zur sofortigen Wand- oder

Deckenmontage geliefert werden.

3.) Befestigung und Befestigungsmaterial

Auch die Befestigungsmöglichkeiten der Stange sollten von guter Qualität sein. Das betrifft nicht nur wie oben beschrieben die Türrecks, auch die fest zu verschraubenden Klimmzugstangen müssen dazu gezählt werden. Denn auch dort gibt es Beispiele, dass falsche Konzepte und Unterdimensionierungen von Schraubenanzahl und Anschlussblechen dazu führen können, dass die Befestigung versagt.

Wie bereits erwähnt ist das nicht nur unschön, sondern zugleich potenziell gefährlich. Bei Unfällen dieser Art können gefährliche Verletzungen auftreten, eventuelle Beschädigungen an der Wohnungseinrichtung kommen ebenfalls hinzu.

Achte auch darauf, dass bereits alles zur Montage im Lieferumfang enthalten ist. Verwendest Du deine eigenen Befestigungsmittel für die Klimmzugstange, dann bist Du auch für die richtige Auswahl verantwortlich. Bezüglich der Befestigung solltest Du bereits vorher wissen, was deine Klimmzugstange alles aushalten soll.

Hast Du vor wirklich schwere Klimmzüge mit viel Zusatzgewicht auszuführen und bist Du auch selbst ein großer und schwerer Mensch, dann orientiere Dich nicht an Stangen mit 100 kg Kapazität, für Dich sollten es besser 300 kg sein.

4.) Griffvarianten der Klimmzugstange

Auch die Ausstattung der Klimmzugstange sollte genauestens betrachtet werden. Ich kann an dieser Stelle nur wiederholen, dass es sich wirklich lohnt, wenn eine Klimmzugstange viele Variationen bereithält, mit denen unterschiedliche Klimmzüge ausgeführt werden können.

Hinterher wirst Du dich darüber ärgern, wenn Du beispielsweise keine Klimmzüge mit Parallelgriff machen und deinem Bizeps keine neue Reize geben kannst.

Ratgeber: Befestigung der Klimmzugstange

Du hast Dich also für eine Klimmzugstange entschieden und willst diese nun befestigen? Dann bist Du im richtigen Kapitel angelangt, denn hier dreht sich alles um die Befestigung der Klimmzugstangen. Wir werden dabei drei verschiedene Möglichkeiten beleuchten, nämlich die Befestigung eines Türrecks sowohl mit der Befestigung im Türrahmen mittels Anpressen gegen den Türrahmen als auch die eingehakte Variante in den Türrahmen und natürlich die mit Schrauben und Dübel ausgestattete Version von Klimmzugstangen zur permanenten Installation an Wand oder Decke.

1.) Türreck Teleskopstangen

Beginnen wir mit der einfachsten Variante, der Türreck-Stange. Die einfachen Türreck-Stangen sind als Teleskopstangen konzipiert und lassen sich entweder ausziehen bzw. auseinander schrauben. Somit kann die passende Breite für den Türrahmen eingestellt werden, in welcher die Stange eingesetzt werden soll.

Sitzt die Stange erst einmal im Türrahmen, muss solange weiter geschraubt werden, bis der Anpressdruck groß genug ist. Die Kraftübertragung von der Klimmzugstange auf den Türrahmen erfolgt über Haftreibungskräfte an den Seitenteilen der Türreck-Stange. Entsprechend groß ist die Abhängigkeit von der Beschaffenheit der beiden Oberflächen.

Insbesondere beim Türrahmen macht es einen großen Unterschied, ob es sich um einen Holzrahmen oder einen Metallrahmen mit glattem Anstrich handelt. Je nach Material können die vorhandenen Reibkräfte größer oder kleiner sein. Auch wenn sich Staub auf der Oberfläche befindet oder irgendwelche Seifenreste vom Putzen, dann verändert sich das Reibungsverhältnis zwischen den beiden Oberflächen. Entsprechend kann an einem Tag die Stange halten und am nächsten die Stange abfallen, wenn zwischendurch die Oberflächen behandelt wurden.

Wenn Du deine Türreck-Stange in einen Türrahmen einspannen möchtest, dann achte auf eine möglichst reibfeste Oberfläche, im Internet kannst Du die verschiedenen Reibkoeffizienten für die verschiedenen Materialien recherchieren. Je höher der Reibkoeffizient, desto besser ist das Material für diese Befestigungsart geeignet.

Des Weiteren solltest Du bei der Befestigung des Türrecks darauf achten, dass die Oberfläche am Türrahmen auch widerstandsfähig ist. Insbesondere wenn deine Türreck-Stange nicht mit Gummipuffern ausgestattet ist, dann solltest Du vorher in einem externen Versuchsaufbau ausprobieren, ob die Befestigungen auch wirklich keine bleibenden Schäden hinterlassen.

Kommt es doch zu Kratzern oder gar Eindrücken der Enden in den Türrahmen, was sehr

häufig bei diesen Klimmzugstangen vorkommt, solltest du die Enden mit Material unterlegen, beispielsweise mit Kork. Dadurch wird die konzentrierte Last flächiger in den Türrahmen eingeleitet und zugleich wird auch die Reibung beibehalten.

2.) Türreck Hängekonstruktionen

Eine andere Form des Türrecks ist die Form zum Einhaken in den Türrahmen. Die Stangen dieser Konstruktionen sind bereits variantenreicher, sie bieten oftmals schon einen Parallelgriff an.

Durch das Einhängen der Konstruktion an den Rahmen wird zudem die Möglichkeit geschaffen, dass die Klimmzugstange auch über den Türrahmen hinaus stehen kann. Entsprechend sind dann auch breite Klimmzugstangen möglich, an denen Du auch entsprechend breite Klimmzüge ausführen kannst.

Gibt es in deiner Wohnung Standard-Türrahmen mit genügend großer Auflagefläche für das Einhängen der Konstruktion, dann ist diese Form der Klimmzugstange eine gute Alternative zum Teleskop-Türreck, ersetzt aber auch keine permanent befestigte Klimmzugstange.

Du solltest auch hier aufpassen, dass die Qualität stimmt und Du musst beim Einhängen große Vorsicht walten lassen. Bei schlechter Qualität oder unüberlegter Anbringung der Konstruktion drohen schwere Schäden an einem Türrahmen, insbesondere wenn diese aus Holz sind. Und auch wenn sie nicht aus Holz sind, eine falsche Montage der Konstruktion endet dann immer noch darin, dass die Wand an diesen Stellen unglaublich leidet.

Wenn Du in dieser Form eine Stange unbedacht anbringst, kannst Du dir sicher sein, dass die Renovierung der Wohnung sehr aufwendig und teuer wird. Prüfe auch hier die Kontaktstellen vor dem Einbau genau und ergänze diese gegebenenfalls mit einer Unterfütterung, beispielsweise Kork oder Filz aus dem Baumarkt.

3.) Klimmzugstangen für die Decke

Wenn es kein Türreck sein soll, dann hast Du dich wahrscheinlich für eine Permanentbefestigung einer Klimmzugstange an die Wand oder an die Decke entschieden. Herzlichen Glückwunsch dazu, denn meiner Meinung nach ist es die beste Wahl für ein anständiges Klimmzugtraining.

Die Klimmzugstangen aus dieser Kategorie sind mitunter die besten auf dem Markt und erlauben alle Klimmzugvarianten, die möglich sind. Hast Du in deiner Wohnung oder in deinem Trainingskeller nur eine recht tiefe Decke, dann bietet sich die Klimmzugstange zur Deckenmontage an. Die Decke begrenzt hierbei sowieso die Gestaltungsfreiheit bei den Klimmzugübungen, entsprechend kann die Konstruktion auch an die Decke

angebracht werden.
Gerade im Kellerbereich allerdings benötigst Du für die Montage das richtige Werkzeug. Die Decke zwischen Keller und Erdgeschoss ist in vielen Bauten aus Stahlbeton, entsprechend schlagkräftig muss dein Schlagbohrer sein, um durch die massive Decke zu kommen. Der Akkubohrer aus dem Baumarkt wird nur oberflächliche Kratzer hinterlassen, also probiere es erst gar nicht.

So bereitest du die Montage richtig vor:
Informiere dich vor dem Bohren darüber, welche Bohrlöcher welche Dübel brauchen und vergleiche entsprechend die vorhandenen Dübel aus dem Lieferumfang der Klimmzugstange. Die dabei mitgelieferten Schrauben werden auch zu den Dübeln passen. Bohre nicht viel tiefer als es für die Dübel notwendig ist, ansonsten droht die Gefahr, dass die Dübel zu weit in die Löcher reinrutschen. Dadurch kann dann die Schraube weniger tief eingeschraubt werden und die Spreizkräfte im Dübel sind weniger groß.

Bevor Du dann das erste Loch bohrst, nimm Dir einen Helfer und halte die Konstruktion an die Decke und markiere die Bohrlöcher. So vermeidest Du, dass Du plötzlich Lochbilder bohrst, welche nicht zu dem Schraubenbild der Konstruktion passt.

Sind die Löcher erst einmal gebohrt, wirst Du die helfende Hand wieder brauchen. Denn während einer die Konstruktion anhält wird der Zweite die Schrauben in die Dübel einschrauben müssen. Dazu muss die Konstruktion der Klimmzugstange natürlich bereits in der richtigen Position sein.

4.) Klimmzugstangen für die Wand
Auch bei der Montage an der Wand ist es nicht viel anders, eine zweite Hand ist ungemein hilfreich, wenn nicht sogar unverzichtbar. Eine genaue Montage der Klimmzugstange ist hier noch wichtiger als bei der Deckenvariante. Wenn dort die Konstruktion etwas schief steht, dann ist das nicht wirklich schlimm, es sieht nur komisch aus. Die Klimmzugstange ist dennoch komplett horizontal ausgerichtet, es sei denn, deine Decke ist schief.

Bei der Wandmontage allerdings musst Du die Konstruktion auch noch in Waage ausrichten, ansonsten musst Du schiefe Klimmzüge ausführen. Eine kleine Schrägstellung kann oftmals noch durch die Bohrlöcher ausgeglichen werden, bis zu etwa einem Millimeter. Bei mehr Abweichung von der Horizontalen hast Du ein Problem und solltest noch einmal genauer bohren.

Benutze bei der Befestigung auch alle mitgelieferten Schrauben, auch wenn Du der Meinung bist, dass zwei Schrauben bereits reichen. Sicherlich vermögen zwei Schrauben die statische Last deines Körpergewichts zu halten. Aber wie verhält es sich

mit der Wechselbelastung und vielleicht willst Du ja einmal mit Zusatzgewichten trainieren? Oder aber dein Kollege möchte bei Dir trainieren und dieser wiegt ein paar Kilogramm mehr!

Exkurs: Statik der Permanentbefestigung

Dieser Exkurs richtet sich an alle technikbegeisterten Kraftsportler, die sich hin und wieder mal über die Statik von Kraftgeräten Gedanken machen. Auch bei der Befestigung der Klimmzugstange spielt die Statik natürlich eine entscheidende Rolle.

1. Statik bei einer Wandbefestigung
   Der einfachste Fall ist dabei die Deckenkonstruktion, welche mit Schrauben direkt an die Decke geschraubt wird. In der Regel sitzt die Klimmzugstange mittig in der Konstruktion, entsprechend gleich verteilt ist die Last für das Schraubenbild. Das bedeutet, dass jede Schraube gleich viel Gewichtslast abbekommt.

   Um zu wissen, wie viel Last die Gesamtkonstruktion aushält, musst Du nur die Tragkraft einer Schraube nehmen und mit der entsprechenden Anzahl der Schrauben multiplizieren. Weniger Schrauben bedeuten dann proportional weniger Kilogramm Belastung, welche die Konstruktion aushält.

2. Statik bei einer Wandbefestigung
   Bei der Wandbefestigung wird es komplizierter. Je nach Abstand der Klimmzugstange zur Befestigung entsteht ein entsprechend großes Moment. Ein Biegemoment ist die wirkende Kraft mal dem Hebelarm, sprich den Abstand von Wand zur Klimmzugstange. An der Befestigung verteilt sich dieses Moment in eine Zug- und Druckkomponente, die oberen Schrauben bekommen Zug, die unteren Schrauben Druck ab.

   Für Druckkräfte braucht es prinzipiell keine Schrauben, denn Druck wird auch einfach über Kontakt übertragen. Dennoch solltest Du die unteren Schrauben nicht weglassen, denn durch die Gewichtsbelastung an der Stange entsteht auch eine Kraft quer zur Schraubenachse, welche von den Schrauben aufgenommen werden muss.

   Hättest Du nur die oberen Schrauben in dem Anschlussblech eingeschraubt, würden diese sowohl die Zugkräfte aus dem Moment als auch die komplette Querkraft aufnehmen müssen. Mit allen Schrauben, die mitgeliefert wurden, wird die Querkraft entsprechend auf alle Schrauben verteilt und die Konstruktion trägt auch mehr Gewicht.

   Hast Du zuhause nur eine sehr dünne und nicht sehr tragfähige Wand, dann achte darauf, dass der Abstand von Klimmzugstange zur Befestigungsebene nicht zu groß ist. Andernfalls kannst Du nur noch auf die Deckenkonstruktion zurückgreifen oder Du suchst Dir eine bessere Wand.

Der Trainingsbeginn für Einsteiger und Anfänger

Wenn Du dich bisher durch das Ebook gelesen hast, dann hast Du bisher schon viel Informationen über Klimmzüge aufgenommen, viele davon allerdings eher theoretischer Natur. In diesem Kapitel wollen wir die Praxis sprechen lassen.

Wer sich bisher einfach durchgeblättert hat, der ist genauso herzlich willkommen, denn auch ohne viel theoretisches Hintergrundwissen kannst Du zu einem Klimmzugprofi werden. Natürlich hilft es Dir deine Klimmzüge zu perfektionieren, wenn Du weißt, welche Muskeln durch welche Klimmzugvarianten angesprochen werden. Doch zwingend notwendig ist dieses Wissen nicht.

Für den Trainingsbeginn brauchst Du neben deiner Klimmzugstange und einer großen Portion Motivation noch Sportskleidung. Wähle eine Kleidung in der Du dich wohl fühlst und in welcher Du dich frei bewegen kannst. Insbesondere an den Armen und Schultern sollte die Beweglichkeit für Klimmzüge groß sein.

Die Frage der Schuhwahl ist weniger wichtig als bei anderen Übungen, Du kannst auch barfuß trainieren. Für das Training solltest Du auch genügend zu trinken bereitstellen und regelmäßig während des Trainings trinken.

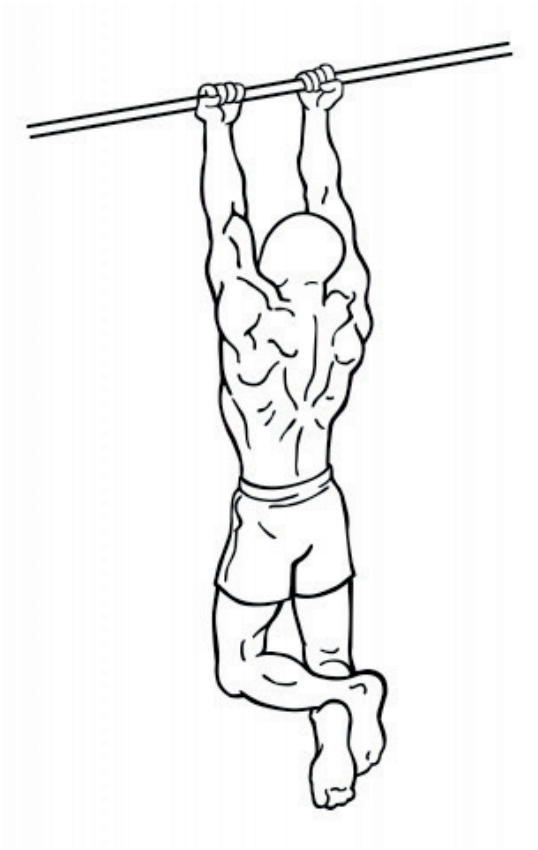
Nun geht es an die Stange:
Nimm Dir einen Hocker oder eine anderweitige Möglichkeit und stelle Sie unter die Klimmzugstange. Die Erhöhung sollte so hoch sein, dass Du beim Stehen auf der Erhöhung gerade an die Klimmzugstange greifen kannst. Wenn Du mit beiden Händen an die Klimmzugstange gegriffen hast, dann löse deine Beine von dem Hocker und winkle die Beine in etwa einem 90° Winkel an.

Exkurs: Der perfekte Klimmzug
Jetzt hängst Du an der Klimmzugstange und willst den perfekten Klimmzug machen. Keine so einfache Sache, wie Du sicherlich schnell feststellen wirst. Insbesondere den Klimmzug mit der Rückenmuskulatur auszuführen ist für viele Anfänger die größte Schwierigkeit.

In der Hoffnung auf schnelle Steigerung bei den Klimmzügen werden dann die Klimmzüge immer unsauberer und vor allem kürzer, sprich der Bewegungsumfang wird geringer. Netto gesehen baust Du damit aber weder Kraft noch Muskulatur im Rücken auf, wenn Du auf Teufel komm raus irgendwie dich an der Stange hochziehst.

Vermeide diesen Fehler und führe direkt ab dem ersten Tag ordentliche Klimmzüge aus und höre dann auch auf, wenn Du sauber keine Klimmzüge mehr hinbekommst.

Wenn Du mit durchgestreckten Armen an der Stange hängst, dann hast Du an diesem Punkt zugleich auch die höchste Dehnung im breiten Rückenmuskel, insbesondere wenn Du die Klimmzugstange im engen Untergriff greifst. Du dürftest es auch sofort spüren, wie sich der Rückenmuskel in dieser Position dehnt.



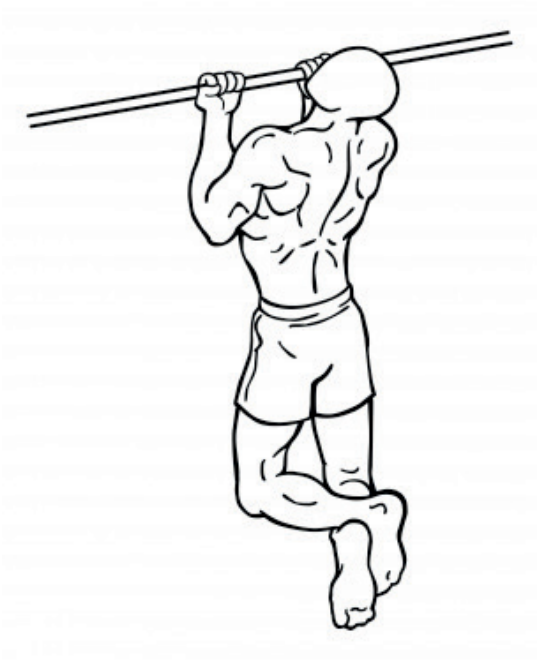
Für die Menschen mit Ambitionen im Muskelaufbau ist es ohne Frage der wichtigste Punkt, denn hier kann der Muskelaufbau maximiert werden. Die **maximale Dehnung ist gleichzusetzen mit maximaler Effektivität**, desto mehr und schwerer Du einmal aus dieser Position Klimmzüge schaffst, desto breiter wird auch dein Rücken sein.

Ziehe dich also aus dieser Position langsam und konzentriert nach oben. Versuche dabei die Körperspannung im ganzen Körper aufrecht zu halten und nicht zu viel rum zu schwingen. Im besten Fall geht dein Körperschwerpunkt in einer geraden Linie nach oben.

Der Rest des Körpers wie beispielsweise dein Kopf oder die Beine müssen dann auch nicht mehr zusätzlich wackeln, also versuche diese Körperteile auch ruhig zu halten mittels deiner Körperspannung.

Du ziehst dich nun solange hoch, bis Du etwa mit deinem Kinn auf Höhe der Klimmzugstange

bist. Versuche etwa eine halbe Sekunde hier zu verbleiben und lasse dich dann wieder langsam ab.



Besonders bei der Abwärtsbewegung solltest Du darauf achten, dass Du dich nicht einfach nach unten fallen lässt. Gerade bei der Abwärtsbewegung wird von vielen Sportlern viel Potential verschenkt, wenn diese überhektisch ausgeführt wird, beispielsweise um Schwung für die nächste Wiederholung zu bekommen oder aber um Energie für den einen oder anderen Klimmzug mehr einzusparen.

Diese Intention ist aber nicht zielführend, **eine saubere und kontrollierte Ausführung der Klimmzüge über den vollen Bewegungsablauf sollte dein primäres Ziel sein**, für jeden einzelnen Klimmzug. Erst dann kannst Du auch wirklich sicher sein, dass deine Fortschritte auch wirklich echt sind und nicht das Resultat von noch größerem Abfälschen und Rumtricksen.

Trainingsplan für den Anfänger

Einen Plan zu haben, bedeutet immer, dass man sich Gedanken um die Zukunft macht und dazu eine Einschätzung zu einer Entwicklung geben muss. Das Gegenteil davon ist es, einfach planlos vor sich hin zu trainieren.

Du erkennst sofort, dass es viel Sinn macht, wenn Du dich mit einem Trainingsplan auseinandersetzt, denn planlos Tätigkeiten auszuüben heißt zugleich auch, dass Du ziellos durch das Training gehst. Ziele sind aber ungeheuer wichtig, denn einerseits ermöglichen sie Dir eine Kontrolle, ob dein bisheriges Training überhaupt sinnvoll ist. Anderseits sind Ziele ungeheuer wichtig für die Motivation.

Stell Dir vor Du bist ein Bergsteiger und fängst mit deinem Hobby an. Kannst Du dir vorstellen einfach nur so etwas bergzusteigen, ohne ein bestimmtes Ziel? Sicherlich nicht, denn dann würdest Du schnell die Lust daran verlieren. Du wüsstest auch gar nicht, wo deine Aktivität einen Anfang und ein Ende hat und wann Du dich selbst belohnen kannst, wenn Du ein Ziel erreicht hast.

Wichtig für den Anfang ist, dass Du deine Ziele einerseits nicht zu hoch steckst, anderseits dich aber anstrengen musst, um sie zu erreichen. Nehmen wir einmal an, Du schaffst mit Mühe und Not 5 Klimmzüge am Stück. Ein gutes Ziel wäre hier die Verdopplung deiner Klimmzugleistung von 5 Klimmzügen in einem Satz zu 10 Klimmzügen in einem Satz.

Steigerung deiner Klimmzugleistung – Der Trainingsplan!

Mit dem folgenden Plan werde ich dir ein Werkzeug in die Hand geben, um ein solches Ziel erreichen zu können. In leicht abgewandelter Form kannst Du den Plan selbstverständlich auch benutzen, um dich von 10 auf 15 Klimmzüge zu steigern oder von 12 auf 16 Klimmzüge. Je mehr es allerdings pro Satz werden, desto weniger funktioniert der Plan. Auch wenn Du weit weniger als 4 – 5 Klimmzüge am Stück schaffst, dürfte es schwer werden.

Nun aber zu unserem Plan:
Ziel dieses Plans ist wie erwähnt die Erhöhung deiner Klimmzugleistung, im Detail die Anzahl der Klimmzüge hintereinander, die Du maximal ausführen kannst. Anstatt das wir uns auf das Ziel direkt konzentrieren, nehmen wir den Umweg über die Gesamtwiederholungszahl, welche Du an einem Trainingstag durchführen musst.

Wir werden die Belastung pro Trainingseinheit stetig steigern, wodurch sich deine Muskeln genötigt fühlen sich der steigenden Belastung anzupassen. Ohne wirklich den Fokus drauf zu setzen, erhöhst Du regelmäßig auch deine Klimmzugleistung in einem Satz.

Mit Zwischentests wirst Du allerdings regelmäßig kontrollieren, ob Du deine Zwischenziele erreichen konntest und Du entsprechend auch das große Schlussziel erreichen kannst: *10 Klimmzüge am Stück auszuführen!*

Der Plan wird eine Dauer von 3 Monaten haben. Jeden Monat wird ein Zwischentest durchgeführt, bei welchem Du deine aktuelle Klimmzugleistung testen kannst. In der Zwischenzeit solltest Du keinen weiteren Leistungstest durchführen, da sie sehr belastend sind und entsprechend spärlich eingesetzt werden sollten. In fast jedem Training wirst Du einen Klimmzug mehr machen müssen, allerdings in einer immer steigenden Zahl an Sätzen.

Trainingswoche 1

Der Beginn erfolgt mit 10 Wiederholungen, welche Du beispielsweise im folgenden Satzschema 4 – 3 – 2 – 1 ausführen kannst, also 4 Klimmzüge, dann Pause, dann 3 Klimmzüge, dann Pause, dann 2 Klimmzüge, dann Pause und zum Schluss noch ein Klimmzug.

Nach dem ersten Training solltest Du einen Tag mindestens nicht trainieren und erst am zweiten Tag wieder zur Klimmzugstange gehen. Pro Woche solltest Du drei Trainingseinheiten insgesamt machen, am besten mit einem Tag Pause dazwischen.

Entsprechend kannst Du am 3. Tag deines Trainingsplanes die zweite Einheit ausführen und dabei 11 Gesamtwiederholungen anvisieren, beispielsweise in dem Schema 4 – 3 – 2 – 2.

Du hast im vierten Satz nicht 2 sondern nur eine Wiederholung geschafft? Dann mache einen fünften Satz und vollende die 11. Wiederholung. Am dritten Trainingstag wirst Du nun 12 Gesamtwiederholungen ausführen, vorschlagen tue ich 4 – 3 – 2 – 1 – 1.

Glückwunsch, Du hast nun die erste Woche überstanden und kannst mit Optimismus auf die zweite Woche schauen.

Trainingswoche 2

In der zweiten Woche wirst Du wie in der 1. Woche gelernt weitermachen. Du führst nun 13, 14 und 15 Gesamtwiederholungen in den drei Trainingseinheiten aus. Bei den 15 Gesamtwiederholungen kannst Du bereits probieren, ob Du im ersten Satz 5 Wiederholungen schaffst und dann 5 – 4 – 3 – 2 – 1 Wiederholungen ausführen.

Achte immer darauf, dass insbesondere am Anfang kein Muskelversagen auftritt, Du also noch aus eigener Kraft hoch kommst und dich auch kontrolliert ablassen kannst.

Trainingswoche 3

In der dritten Woche wirst Du bereits 16, 17 und 18 Gesamtwiederholungen ausführen können und vielleicht das Satzschema 5 – 4 – 4 – 3 – 2 am Ende der dritten Woche haben.

Trainingswoche 4
In Woche 4 erfolgt dann der Angriff auf die Gesamtwiederholungszahl 19 und 20, in der dritten Einheit wirst Du deinen ersten Testlauf starten und dort eventuell schon 7 Klimmzüge am Stück schaffen können.

Trainingswoche 5
Hast Du 7 Klimmzüge geschafft? Dann lautet dein Satzschema für Training Nummer 1 in Woche 5 vielleicht 6 – 5 – 4 – 4 – 2 Klimmzüge und Du hast 21 Gesamtwiederholungen absolviert.

Trainingswoche 6 und 7
Nach Woche 5 bist Du bei 23 Gesamtwiederholungen, nach Woche 6 und Woche 7 hast Du die Stationen 26 und 29 Gesamtwiederholungen erreicht und bist jetzt in der Lage das Satzschema 7 – 5 – 5 – 4 – 4 – 3 – 1 auszuführen.

Trainingswoche 8, 9 und 10
In der 8. Woche wird wieder deine aktuelle Maximalleistung pro Satz ausgetestet, es sollten 8 oder 9 Klimmzüge sein. Bis zum Ende des Plans hast Du noch 4 Wochen, in den weiteren drei Wochen bis zur finalen Woche wirst Du dich also um weitere 9 Gesamtwiederholungen steigern können und insgesamt 38 Gesamtwiederholungen pro Training ausführen am Ende der vorletzten Trainingswoche.

Trainingswoche 11 und 12
Die noch ausbleibenden restlichen 2 Trainingseinheiten vollenden diese Zahl auf unglaubliche 40 Wiederholungen pro Training, das Satzschema kann nun also 9 – 8 – 7 – 5 – 5 – 4 – 2 lauten.

Der Leistungstest am Ende der Trainingsworchen
Und nun der finale Test, die 10 Wiederholungen gilt es zu knacken. Du hast es geschafft und kannst zu Recht stolz auf dich sein. Lass dich für die Leistung von deinen Sportskollegen feiern und belohne dich mit einem Geschenk von Dir selbst, beispielsweise dein Lieblingsgericht oder eine ausgelassene Partynacht. Denn wie ich bereits oben erwähnt habe, auch die Belohnung bei der Zielerreichung ist fester Bestandteil einer Planung.

Insgesamt hast Du in der Zeit mit diesem Trainingsplan 775 Klimmzüge + etwa 25 Klimmzüge bei den Maximalversuchen ausgeführt.

Wenn Du das bereits vor der Absolvierung des Trainingsplans liest, dann kannst Du dir vorstellen, dass es ziemlich anstrengend wird. Aber es lohnt sich!

Training mit PowerBands

Solltest Du nach dem Kauf der Klimmzugstange noch etwas Geld übrig haben, welches Du für Fitness-Equipment ausgeben möchtest, dann empfehle ich Dir einmal über PowerBands nachzudenken. Höchstwahrscheinlich fragst Du dich jetzt, was PowerBands eigentlich sind. Ich möchte Dir in diesem Kapitel einen Einblick in PowerBands geben, welche Möglichkeiten diese Dir im Klimmzugtraining bieten und wie Du sie anwenden kannst.

PowerBands hast Du sicherlich schon einmal gesehen. Im Grunde genommen sind es überdimensionierte Gummibänder, welche verschieden stark sind und welche es in verschiedenen Größen gibt. Du kannst die Bänder entweder einzeln oder in ganzen Sets kaufen, in welchem dann mehrere Bänder mit unterschiedlicher Stärke enthalten sind.

Du kannst PowerBands z.B. hier kaufen:
http://www.klimmzugstange.de/produkt/zubehoer/

Neben der Unterstützung bei Klimmzügen können diese auch bei Stretchübungen behilflich sein oder zusätzlichen Widerstand bei Bodyweight-Übungen und Kraftsportübungen bringen. Die PowerBands sind also vielseitig im Fitness-Sport einsetzbar und wie wir gleich sehen werden auch beim Klimmzugtraining vom hohen Nutzen.

Warum PowerBands für Anfänger eine gute Lösung sind!
Einen hohen Nutzen haben PowerBands für Anfänger, welche aufgrund von Unsportlichkeit oder etwas Übergewicht einfach keinen einzigen Klimmzug schaffen. Im Fitnessstudio gibt es dann zwei Möglichkeiten trotzdem den breiten Rückenmuskel zu trainieren.

Entweder es werden Sätze an der Latzug-Maschine ausgeführt oder aber der Trainer zeigt seinem Schützling die Klimmzugmaschine, bei welcher sich der Trainierende auf eine Platte kniet, welche mit einem Kontergewicht versehen ist und unbelastet nach oben drückt. Entsprechend wird der Trainierende beim Klimmzug unterstützt und kann dann mehrere Wiederholungen durchführen. Dennoch wird eine klimmzugähnliche Bewegung ausgeführt, die den Beginner an die Übung Klimmzüge ranführen soll.

Beim Training zu Hause hättest Du diese Möglichkeiten nicht, Du könntest höchstens deinen Nachbarn, deine Mitbewohner oder Partnerin bzw. Partner bitten, dass jemand dich beim

Training unterstützt. Dabei müsste die zweite Personen deine angewinkelten Beine nehmen und mit hochdrücken. Je nachdem wie viel Dir dann zu einem Klimmzug fehlt, ist das für die zweite Person mit mehr oder weniger Anstrengung verbunden.

Diese Methode hat zudem auch den Nachteil, dass bei jeder Wiederholung die Unterstützung anders ist, zudem variiert die Unterstützung mit den Personen, welche dich unterstützen. Besser wäre es aber, wenn diese Unterstützung konstant bleibt und nur dann geändert wird, wenn Du es auch brauchst und willst.

Da kommen nun die PowerBands ins Spiel. Am besten Du besorgst Dir ein Set aus mehreren PowerBands, beginnend von Bändern mit leichter Einstellung hin zu mittlerer Stärke. Die starken und extrastarken Bänder sind meiner Meinung nach nicht nötig, denn wenn Du drei Bänder mit unterschiedlicher Stärke hast, kannst Du diese auch koppeln und hast entsprechend ein starkes PowerBand.

Du kannst PowerBands z.B. hier kaufen:
http://www.klimmzugstange.de/produkt/zubehoer/

Wie trainiere ich mit einem PowerBand and der Klimmzugstange?
Nun musst Du natürlich experimentieren, welches PowerBand für deinen Trainingsstand das richtige ist. Wenn Dir nur wenig Kraft bis zum ersten Klimmzug fehlt oder Du gar einen oder zwei Klimmzüge schaffst, dann nimm das leichteste Band.

1.) Das Band wird über die Klimmzugstange geworfen und das andere Ende durch die übergeworfene Schlaufe gesteckt und festgezurrt.

2.) Nun steigst Du einfach mit einem Fuß in die vorhandene Schlaufe unten und hängst dich an die Klimmzugstange.

3.) Du dürftest jetzt sofort den Widerstand merken, der dich gefühlt leichter macht. Dieser Widerstand ist an diesem Punkt am größten, denn die Dehnung des PowerBands ist nun maximiert.

4.) Ziehst Du dich nun herauf, wirst Du bemerken, dass Du immer mehr selbst arbeiten musst, desto mehr die Dehnung im

PowerBand verschwindet. Das ist eine sehr positive Eigenschaft vom Training mit PowerBands, dass Du im schwersten, untersten Teil der Bewegung stärker unterstützt wirst als im oberen Teil, welcher prinzipiell für den Trainierenden weniger ein Problem darstellt.

5.) Du dürftest nun einige Wiederholungen dank der Unterstützung des PowerBands schaffen und kannst nun ein ordentliches Klimmzugtraining starten.

Auf solch ein Training ist prinzipiell auch der oben beschriebene Trainingsplan möglich, wenn Du beispielsweise mit PowerBands etwa fünf Klimmzüge schaffst. Dann verfolgst Du den Trainingsplan für Anfänger drei Monate lang und steigerst deine Klimmzugleistung von 5 Klimmzügen mit PowerBand auf 10 Klimmzüge mit PowerBand.

Dadurch wirst Du auch deine Klimmzugleistung ohne PowerBand verbessern können und kannst im Anschluss noch ein weiteres Mal den Trainingsplan durchführen, dieses Mal ohne PowerBands.

Warum PowerBands auch für Fortgeschrittene eine gute Lösung sind!
Doch nicht nur Anfänger profitieren von den PowerBands bzw. von dem Training mit diesen. Auch für den fortgeschrittenen Athleten bietet das Training mit Power Bands noch interessante Möglichkeiten. Beispielsweise in Kombination mit extremen Zusatzgewichten, welche nur schwer bewältigt werden können.

Durch den Effekt der Unterstützung im unteren Bereich **wird der Körper langsam auf die zusätzlichen Gewichte und Anstrengungen vorbereitet**, bis die Zusatzgewichte dann auch ohne PowerBand geschafft werden.

Des Weiteren kannst Du mit den PowerBands Klimmzüge auch als Reduktionssätze ausführen. Führe einfach zuerst normal 10 oder 12 Klimmzüge bis zum Muskelversagen aus und steige nahezu ohne Pause in das PowerBand und führe einen weiteren Satz Klimmzüge mit Unterstützung aus. Somit kannst Du die Rückenmuskeln optimal auspowern und zusätzliche Wachstumsreize setzen.

Wenn Dir das noch nicht reicht, kannst Du noch ein zweites PowerBand daneben hängen und die beiden Bänder für einen zweiten Reduktionssatz koppeln. Solche Intensitätstechniken sollten natürlich mit Bedacht eingesetzt werden, da diese schnell zu Übertraining führen können. Weitere Informationen zu Intensitätstechniken bei Klimmzügen folgen im hinteren Teil dieses Kapitels.

Exkurs: Den ersten Muscle-Up mit Hilfe von PowerBands

Die Einführung in Muscle-Ups
Du trainierst bereits seiner einer ganzen Zeit und Klimmzüge fallen Dir nicht mehr schwer. Im Gegenteil, 15 Klimmzüge am Stück sind kein Problem und auch Sätze mit 15 kg Zusatzgewichte gehören in dein Training hinein.

Zweifellos eine sehr gute Leistung, doch nun könntest Du dir Gedanken darüber machen, ob Du nicht einen weiteren Schritt gehen möchtest. Dieser nächste Schritt nennt sich Muscle-Ups und bezeichnet die Weiterentwicklung des Klimmzugs hin zu einer Übung, bei welcher Du in der Ausgangsposition an der Stange hängst, dich mittels Klimmzug hochziehst, über die Stange beförderst und schlussendlich mit durchgedrückten Armen auf der Stange thronst.

Grundvoraussetzung dafür ist natürlich, dass die Klimmzugstange bei Dir noch genügend Platz bis zur Decke hat, anderthalb Meter sollten es schon mindestens sein. Außerdem sollte die Grifffläche der Klimmzugstange bei Muscle-Ups nicht gerändelt, sondern glatt sein.

Bei der Beschreibung wirst Du schon schnell feststellen, dass die Ausführung dieser Übung nicht sehr einfach ist, im Gegenteil. Während Klimmzüge auch relativ langsam ausgeführt noch gelingen, muss die Bewegung bei Muscle-Ups explosiv erfolgen. Gleichzeitig muss eine komplexere Bewegung, das Überwinden der Klimmzugstange, ausgeführt werden, welche der Körper zuerst einmal lernen muss. Genau an diesem Punkt kommen die PowerBands ins Spiel.

Die Kraft ist bei vielen Sportlern, welche gerne Muscle-Ups ausführen wollen, nicht das Problem. Vielmehr ist es die mangelnde Koordination der Bewegung, denn für Muscle-Ups darf die Bewegung im Klimmzug nicht einfach nur nach oben erfolgen, der Trainierende muss sich auch mit etwas Schwung in einem Bogen so hochziehen, dass er einen kritischen Punkt in der Bewegung überwindet. Dieser Punkt kann schwer in langsamen Tempo überwunden werden, entsprechend muss Schnelligkeit trainiert werden.

Mit den PowerBands kann in einem ersten Schritt die Bewegung einstudiert werden. Hast Du erst einmal die ersten Male einen Muscle-Up mit Unterstützung geschafft, dann ist es nur eine Frage der Zeit, bis Du ihn auch ohne Unterstützung hinbekommst. Zuerst einmal probierst Du den Muscle-Up mit einem mittleren PowerBand hinzubekommen.

Wenn Du niemanden kennst, der einen solchen Muscle-Up kann, dann suche vorher bei YouTube nach Anschauungsmaterial.

Wir empfehlen diese Muslce-Ups Tutorial Videos:
1.) https://www.youtube.com/watch?v=PMEhv0-WC34
2.) https://www.youtube.com/watch?v=r2OGpM6HBro
3.) https://www.youtube.com/watch?v=kAw6IMk3Ogk

Dein Weg zum Muscle-Up mit PowerBand Unterstützung
Montiere das PowerBand wie bereits beschrieben (im dritten auch veranschaulicht) an der Klimmzugstange, trete hinein und begebe dich in die Ausgangsposition. Nun versuche die Bewegung nachzuahmen und dich über die Stange zu befördern. Wenn Du nur knapp scheiterst, dann probiere es einige weitere Male.

Du wirst dann schnell ermüden und solltest es nicht zu oft probieren, sondern lieber sofort ein zweites PowerBand dazu schalten. Mit zwei PowerBands ist die Unterstützung noch größer und der Muscle-Up sollte jetzt gelingen. Ist dies nicht der Fall, dann probiere es noch einige weitere Male, mache aber Pausen zwischen den Versuchen. Du brauchst schließlich frische Muskelkraft für die Bewegung, den Erfolg zu erzwingen wird dich eher noch schneller scheitern lassen.

Will es partout nicht funktionieren, dann höre zuerst einmal mit dem Versuch auf und erhole dich einen ganzen Tag. Beginne dann erneut direkt mit zwei PowerBands und entsprechend frischer Muskulatur. Nun sollte es aber doch endlich gelingen und Du wirst staunen, dass es dann auch höchstwahrscheinlich ein zweites und drittes Mal klappen wird.

Nutze die Gunst der Stunde und versuche so viele wie möglich auszuführen, sodass sich der Körper an die Bewegung gewöhnt und das Gehirn das Muster einprägt.

In den kommenden Wochen solltest Du dann das Training an den PowerBands für Muscle-Ups intensivieren, damit Du zuerst einmal nur noch mit einem PowerBand arbeiten musst und anschließend nur noch ein sehr leichtes PowerBand benutzen musst. Klappt es dann schließlich problem- und mühelos mit dem einen PowerBand, dann ist die Zeit reif für die ersten Muscle-Ups ohne Unterstützung durch die PowerBands.

Welche Hilfsmittel sind die besten zur Verwendung von Zusatzgewichten?

Klimmzüge als Bodyweight-Übung haben trotz ihrer hohen Effektivität einen Nachteil, sie sind nur in der Anzahl zu steigern. Bei anderen Übungen im Krafttraining hat der Sportler jederzeit die Möglichkeit auch das Gewicht zu steigern. Das ist je nach Trainingsziel auch angebracht, denn wer beispielsweise große Muskelmassen aufbauen will, der sollte einen gewisse Belastungsdauer nicht überschreiten.

Eine grobe Faustregel besagt, dass bei über 20 Wiederholungen der sogenannte Hypertrophiebereich verlassen wird und die Kraftausdauer anfängt. Auch wenn Du nur im Kraftausdauerbereich trainieren würdest, würdest Du einen sehr athletischen Körper aufbauen können, zumindest wenn die Ernährung dazu passend ist. Allerdings ist das Potenzial für den Muskelaufbau dabei sehr limitiert. Wesentlich besser ist es, wenn Du immer im Bereich von 12 Wiederholungen trainierst, hier ist das Zentrum des Hypertrophiebereichs, eine Belastungsdauer von etwa 20 bis 40 Sekunden.

Irgendwann werden dich die Fortschritte in einer Kraftübung an den Rand des Hypertrophiebereichs gebracht haben, nun lohnt sich eine Erhöhung der Wiederholungen nicht, jetzt muss das Gewicht erhöht werden. Die Option bei Klimmzügen wäre nun einfach selber schwerer zu werden, sprich mehr essen. Wer das allerdings nicht möchte oder auch einfach nicht schafft, der kann **mittels Zusatzgewichte seine Klimmzugleistung erhöhe**n ohne an Körpergewicht zuzulegen. Doch wie diese Zusatzgewichte am besten am Körper anbringen?

Die Antwort auf diese Frage ist nicht eindimensional. Je nach Höhe des Zusatzgewichts bieten sich verschiedene Lösungen an. Wer nur 5 oder 10 kg mehr Zusatzgewichte benötigt, der kann diese prinzipiell in Form einer Hantel sich zwischen die Beine klemmen. Bei mehr Gewicht ist diese Lösung aber schnell schmerzhaft und keine Alternative mehr.

Bis zu 10 kg lassen sich auch problemlos in einen Rucksack unterbringen. Allerdings findet nicht jeder diese Lösung angenehm, da sie den Schwerpunkt extrem verlagert, insbesondere bei Gewichten über 10 kg.

Dipgürtel - Die perfekte Lösung für weighted Pull-Ups!

Wesentlich professioneller lassen sich Zusatzgewichte mit einem Gürtel für Zusatzgewichte am Körper anbringen. Dieses Equipment ist ein breiter Gürtel, welcher mit einer Kette verschlossen wird, an welcher gleichzeitig auch die Hantelscheiben als Zusatzgewichte angebracht werden. Ein solcher Gürtel kann problemlos bis zu 100 kg tragen. Im Sprachgebrauch wird er als Dip-Gürtel oder Klimmzug-Gürtel bezeichnet.

Ein großer Vorteil dieser Lösung für Zusatzgewichte ist darüber hinaus, dass die Gewichte im Körperschwerpunkt liegen, sowohl bei Klimmzügen als auch bei Dips. Entsprechend findet keine Verlagerung des Körperschwerpunkts statt und die Klimmzüge bleiben in der Bewegungsausführung genauso wie ohne Zusatzgewicht.

Ebenfalls im Körperschwerpunkt bleibt das Zusatzgewicht, wenn es mittels leichter und schwerer Ketten um den Hals gelegt wird. Die Länge der Ketten ist etwa so groß wie ein Mensch hoch ist, entsprechend reichen sie um den Hals gelegt etwa bis zum Bauch. Für verschiedene Zusatzgewichte müssen hier allerdings verschieden schwere Ketten angeschafft werden, die dann natürlich auch kombiniert werden können.

Diese Zusatzkosten gibt es prinzipiell auch beim Dip-Gürtel, denn die entsprechenden Hantelscheiben hat auch nicht jedermann zuhause. Am bequemsten ist aus eigener Erfahrung aber ohne Frage der Klimmzug-/Dip-Gürtel, mit dem sich „bequem“ auch hohe Gewichte anschnallen lassen. Den höchsten Style-Faktor haben ohne Frage die Ketten, allerdings ist gerade dieser ja beim Home-Training am wenigsten wichtig.

Was tun bei Stagnation?
Aller Anfang ist schwer – so heißt es zumindest im Volksmund, doch im Kraftsport ist es eher umgekehrt. Gerade am Anfang sind die Erfolge noch gigantisch. Auch wenn die ersten Trainingseinheiten mit schwerem Muskelkater belohnt werden, so sind die Fortschritte in diesen Wochen und Monaten doch am größten.

Die Anzahl der Klimmzüge wird schnell erhöht, erste Zusatzgewichte können genutzt werden und die Rückenmuskulatur hat sich bereits deutlich vergrößert. Doch nach den ersten Erfolgen wird es plötzlich sehr anstrengend, die Trainingserfolge werden zunehmend rarer und das Training an sich wird zäh wie Kaugummi.

Obwohl Du in jedem Training Vollgas gibst, bleiben die Fortschritte aus, Du schaffst es einfach nicht dein jetziges Niveau zu steigern. Du steckst in diesen Momenten auf einem Plateau fest. Für den Bergsteiger bedeutet die Zeit auf einem Plateau, dass er in diesem Moment keine Höhenmeter mehr macht, also keine Fortschritte mehr macht. Doch wie kommst Du nun aus diesem Plateau wieder raus?

Wie so oft im Leben und insbesondere im Kraftsport gibt es auf diese Frage keine einfachen Antworten. Dennoch gibt es einige Königswege, wie Du dich aus der Stagnation befreien kannst und wieder weitere Fortschritte verbuchen kannst. Allerdings sind viele dieser Wege mit erheblichen Anstrengungen verbunden, welche dich teilweise an den Rand deines Leistungsvermögens bringen werden.

Kontrollierte Lastprogression
Aber wer neue Landschaften betreten möchte, der muss nun einmal vorher Grenzen überschreiten und notfalls auch durchbrechen. Mein **absoluter Favorit bei Stagnation ist die kontrollierte Lastprogression**, bei welcher Du dich kontinuierlich in jedem Training leicht steigerst und dich schließlich über dein Leistungsplateau hinweg trainierst. Zuerst einmal beginnt eine solche Maßnahme allerdings mit einer trainingsfreien Zeit, der sogenannten Dekonditionierung.

Stell es Dir ähnlich vor wie das Zubettgehen für einen Wissensarbeiter wie beispielsweise einen Studenten, welcher Wissen lernen muss. Will er das gelernte Wissen vom Tag speichern, dann muss er regelmäßig Pausen machen und vor allem im Schlaf das Wissen im Gehirn verankern. Bei der Muskulatur ist es ähnlich, auch die Muskulatur wächst nicht im Training, sondern in den Ruhephasen dazwischen.

Doch es reicht nicht nur regelmäßig und ausreichend zu schlafen, es müssen auch mal komplette trainingsfreie Zeiträume genutzt werden, um einen Schritt rückwärts zu gehen. Nach etwa 10 bis 14 Tagen ohne ein herausforderndes Training beginnst Du nun auf einem

wesentlich geringeren Level deiner Leistungsfähigkeit.

Ein Beispiel für kontrollierte Lastprogression
Beispielsweise schaffst Du 6 Klimmzüge mit 20 kg Zusatzgewicht. Eine stolze Leistung, doch Du würdest gerne 6 Klimmzüge mit 25 kg Zusatzgewicht schaffen. Du beginnst nach der Ruhepause mit 15 Klimmzügen ohne Zusatzgewicht und führst zwei Sätze aus.

Am übernächsten Tag wirst Du 2,5 kg Zusatzgewicht umschnallen und wieder 2 mal 15 Klimmzüge durchführen. Wieder 2 Tage später werden es dann 5 kg sein, ebenfalls 2 Sätze mit 15 Wiederholungen. Diesen Rhythmus wiederholst Du noch dreimal, also mit 7,5 kg, 10 kg und 12,5 kg.

Am Ende wirst Du wahrscheinlich die angestrebten Gesamtwiederholungen nicht schaffen, aber das ist nicht schlimm. Versuche nicht gegen das Muskelversagen zu arbeiten, Muskelversagen sollte in diesem Programm vermieden werden.

Es sind schon fast zwei Wochen vergangen, in der dritten Woche beginnst Du nun mit 10 kg Zusatzgewicht und 10 Wiederholungen, auch wieder zweimal. Es geht weiter im 2-Tage-Rhythmus, jedes Mal wird das Gewicht um 2,5 kg gesteigert. In den nächsten fünf Einheiten bewegst Du also 12,5 kg, 15 kg, 17,5 kg, 20 kg und 22,5 kg Zusatzgewicht. Solltest Du tatsächlich beim letzten Male 22,5 kg wenigstens in einem Satz zehnmal geschafft haben, dann hast Du das Ziel fast erreicht.

Jetzt reduzieren wir die Wiederholungszahlen ein weiteres Mal, auf 5 Wiederholungen pro Satz. Du beginnst mit 20 kg Zusatzgewicht, also fast dein Stand von vor mittlerweile 6 Wochen. Du kannst es dir schon denken, es folgen weitere fünf Einheiten mit jeweils 2,5 kg Laststeigerung pro Einheit.

Am Ende wirst Du 32,5 kg Zusatzgewicht versuchen zu bewegen, jeweils fünf Wiederholungen, zweimal. Das wird dich sicherlich überfordern, aber das ist der Zweck des Ganzen. Probiere nun zwei oder drei Tage später aus, wie viele Klimmzüge Du nun mit 25 kg Zusatzgewicht schaffst.

Muskelversagen
Eine entgegengesetzte Methode die ich Dir des Weiteren vorschlagen möchte, ist die Arbeit mit viel Muskelversagen und Intensitätstechniken. Im Kraftsport nennt sich die Methode High Intensity Training und ist ohne Frage eine Trainingsart, die viel Spaß machen kann. Sie macht Spaß, weil sie dich ziemlich auspowern wird und Du jeden einzelnen beteiligten Muskel nach dem Training spüren wirst.

Der grundlegende Unterschied zum oben genannten progressiven Laststeigerungsverfahren

ist der, dass Du nicht mehr so oft trainierst, vielleicht nur einmal pro Woche und Du stattdessen Muskelversagen bis in die kleinste Muskelfaser provozierst.

Muskelversagen erreichst Du, sobald Du nicht mehr in der Aufwärtsbewegung weiter kommst Du kannst die Position zwar halten, allerdings nicht für ewig. Irgendwann tritt dann das negative Muskelversagen ein und Du beginnst langsam nach unten abzusinken.

Schließlich hängst Du wieder am untersten Ausgangspunkt. Nun gibt es noch verschiedene Intensitätstechniken, mit denen Du im Rahmen des High Intensity Trainings noch weiteres Muskelversagen provozieren kannst. Diese möchte ich Dir im folgenden Exkurs näher erläutern.

Training an der Klimmzugstange

Exkurs: Intensitätstechniken für die Klimmzugstange

Intensitätstechniken sind im Training wie das Salz in der Suppe. Richtig eingesetzt verbessern sie das Training unglaublich, bei zu starkem Gebrauch wird es allerdings ungenießbar. Also bevor ich die Intensitätstechniken im Detail darstelle schon der Hinweis: Bitte mit Bedacht einsetzten! Ansonsten droht Übertraining und erhöhte Verletzungsgefahr.

Doch nun zu den Intensitätstechniken im Einzelnen

1.) Reduktionssätze:
Eine unglaublich beliebte, weil nahezu intuitiv ausgeführte Intensitätstechnik sind die Reduktionssätze. Der klassische Reduktionssatz sieht nach einem normalen Arbeitssatz einen anschließenden zweiten Arbeitssatz mit reduziertem Gewicht vor.

Zwischen den beiden Sätzen wird keine Pause gemacht, in beiden Sätzen wird zudem Muskelversagen erreicht. Bei Klimmzügen bedeuten Reduktionssätze, dass Du entweder bereits hohe Zusatzgewichte verwendest und Du nach einem Satz mit Zusatzgewichten noch einen normalen Satz Klimmzüge ausführst.

Oder aber Du benutzt für den Reduktionssatz die oben beschriebenen PowerBands, welche ja den Widerstand bei Klimmzügen verringern.

2.) Erzwungene Wiederholungen:
Eine weitere Möglichkeit das Muskelversagen weiter auszureizen sind erzwungene Wiederholungen mit denen Du extrem hohe und neue Reize setzen kannst.

Bei Klimmzügen gehst Du dabei folgendermaßen vor: Nachdem Du deinen Satz Klimmzüge ausgeführt hast und das Muskelversagen erreicht hast, wirst Du mittels eines Hockers oder eines Stuhls dich wieder zurück in die oberste Position befördern. Anders geht es ja nicht, da der zuständige Muskel bereits versagt hat. Nun kämpfst Du einfach nur noch gegen die Schwerkraft an, dass Du nicht mehr weiter absinkst. Nach zwei oder drei erzwungenen Wiederholungen sollte aber auch Schluss sein, ansonsten besteht keine Relation mehr zwischen Nutzen und Schaden dieser Intensitätstechnik.

3.) Supersätze:
Supersätze sind eine ideale Intensitätstechnik, um eine Ausgewogenheit zwischen Muskel und Gegenmuskel zu erreichen. Wird eine Muskelgruppe im Körper überproportional gestärkt, dann entstehen schnell Fehlhaltungen und Antisymmetrien. Eine ausgewogene Auslastung der Skelettmuskulatur ist daher sehr wichtig.

Supersätze erreichen zum einen das, anderseits kann es zu einem positiven Effekt in der Trainingsleistung kommen, wenn zuvor der Gegenspieler trainiert wurde. Im Fall von Klimmzügen ist die Gegenbewegung der sogenannte Dip. Hierbei stützt Du dich auf zwei Parallelbarren mit den Händen ab und lässt dich anschließend langsam herab. Mittels Muskelkraft in Brust, Trizeps und vorderer Schulter erfolgt dann die Gegenbewegung nach oben.

Die drei genannten Muskeln sind genau die Gegenspieler von Latissimus, Bizeps und hinterer Schulter, welche bei Klimmzügen beansprucht werden. Die Supersätze werden wie die Reduktionssätze ohne Pause ausgeführt, sprich Du absolvierst einen Satz Dips und unmittelbar danach gehst Du an die Klimmzugstange und führst Klimmzüge aus. Insbesondere bei Ganzkörpertrainingsplänen lohnen sich Supersätze, um in kürzerer Zeit alle Muskelgruppen ausgiebig zu trainieren.

4.) Teilwiederholungen/21-er Sätze

Eine weitere effektive Intensitätstechnik sind Teilwiederholungen, welche ich am Beispiel der 21er-Sätze erläutern möchte. Wie der Name schon sagt, wird bei Teilwiederholungen nur ein Teil der Bewegung ausgeführt, anstatt über den vollständigen Bewegungsablauf zu trainieren.

Diese Teilwiederholungen dürfen natürlich keine Ausrede dafür sein, nur einen Teil der Bewegung zu trainieren, um dann mehr Gewicht bewegen zu können. Stattdessen wird die vollständige Bewegung in mehrere Teile zerlegt und diese Bereiche satzweise trainiert. Bei den 21-er Sätzen kann ich beispielhaft erläutern, wie die Intensitätstechnik im Detail aussieht.

Der erste Teil der 21er-Sätze werden von der untersten Position bis zur Mitte des Klimmzugs ausgeführt, insgesamt machst Du 7 Wiederholungen. Du gehst nach der 7. Wiederholung in die oberste Position des ersten Teils und führst von dort die Bewegung des Klimmzugs bis nach ganz oben aus. Hast Du wieder 7 Wiederholungen geschafft, dann machst Du zum Schluss noch einmal 7 komplette Wiederholungen über den vollen Bewegungsumfang.

5.) DoggCrapp-Sätze

Meine letzte Intensitätstechnik an dieser Stelle sind DoggCrapp-Sätze. Vielleicht mögen Sie auch einen anderen Namen haben, aber ich kenne diese unter keinen besonderen Namen, allerdings ist mir das Trainingskonzept DoggCrapp bestens bekannt.

Auch DoggCrapp ist ein High Intensity Training und wird mit dieser Methodik der

Satzgestaltung durchgeführt. Die Sätze sind so intensiv, dass Du nur einen pro Training auszuführen brauchst. Sie sind eine Mischung aus Reduktionssätzen und erzwungenen Wiederholungen und doch anders.

Also, Du führst einen Arbeitssatz mit 10 Wiederholungen wie bekannt aus, bis zum Muskelversagen. Nun legst Du das Gewicht ab und schnaufst 10-mal tief durch, wirklich richtig tief! Nun nimmst Du das Gewicht wieder und versuchst wieder drei bis fünf Wiederholungen zu schaffen.

Nach weiteren 10 tiefen Atemzügen wird das Gewicht ein drittes Mal genommen und möglichst viele Wiederholungen ausgeführt.

Abschlussworte zu den Intensitätstechniken

Ich habe Dir in diesem Kapitel zwei grundlegend verschiedene Wege aufgezeigt, wie Du eine Phase der Stagnation überwinden kannst. Diese zwei Wege sind natürlich keine Königswege, auch Kombinationen aus beiden Wegen bieten Möglichkeiten, die eine vernünftige Alternative bieten. Jedoch möchte ich meine Warnung wiederholen, dass eine Kombination aus sehr häufigem und voluminösem Training mit intensivem Muskelversagen sich auf Dauer ungünstig auf den Körper auswirkt.

Nach einiger Zeit wird das zentrale Nervensystem überlastet und der gesamte Körper bekommt die negativen Auswirkungen zu spüren. Die Symptome sind große Müdigkeit tagsüber bei gleichzeitiger Schlaflosigkeit in der Nacht, Antriebslosigkeit, fehlender Appetit und Leistungseinbrüche sowohl bei körperlicher als auch bei geistiger Tätigkeit. In diesem Zustand hilft nur noch eine Pause als Reset für den Körper.

Dieses Stichwort möchte ich auch als Schlusswort für dieses Kapitel Stagnation wählen, denn eine kluge Pause ist hin und wieder nicht nur sinnvoll, sondern absolut notwendig. Der positive Effekt aus einer Pause heraus zu kommen kann bereits dafür sorgen, eine Stagnation der Fortschritte zu beenden.

Training an der Klimmzugstange

Was Du sonst noch an der Stange trainieren kannst!
Zweifelsfrei ist die Hauptübung für eine Klimmzugstange der Klimmzug selber. Allerdings gibt es noch fast eine Handvoll weiterer Übungen, welche Du an der Klimmzugstange ausführen kannst. Die Muscle-Ups hast Du bereits beim Training mit den PowerBands kennengelernt, diese Kombination ist natürlich perfekt füreinander, denn dank der PowerBands lässt sich die technisch anspruchsvolle Übung Muscle-Ups leichter erlernen. Doch es gibt noch weitere gute und effektive Übungen für die Klimmzugstange.

1.) Kipping Pull-Ups
Eine Übung ähnlich der Klimmzüge sind die sogenannten Kipping-Pullups. Bei dieser Übung ziehst Du dich nicht einfach nur vertikal nach oben, sondern schwingst deinen Körperschwerpunkt zugleich noch aus der für Klimmzüge idealen Vertikalachse heraus. Detailliert sieht das dann so aus, dass Du zuerst einmal mit dem Oberkörper nach vorne schwingst, die Beine werden dabei nach hinten geworfen.

Du nutzt den Schwung aus der ersten Schwingung nach vorne und drückst dich nach hinten weg und beginnst zugleich mit der Aufwärtsbewegung, sodass vom Profil aus betrachtet die Arme etwa 45° zur Klimmzugstange stehen. Aus dieser Position ziehst Du dich an die Klimmzugstange ran, sprich Du vereinst hier Ruder- und Klimmzugbewegung miteinander.

In der Schlussposition bist Du wie bei den Klimmzügen mit dem Kinn oberhalb der Stange. Bei der dann folgenden Abwärtsbewegung macht es natürlich Sinn, direkt schon wieder den Abwärtsschwung für die Bewegung nach vorne mitzunehmen. Somit reihen sich die Kipping-Pullups nahtlos aneinander, kaum ist der eine beendet, beginnt schon wieder der nächste.

Wir empfehlen das folgende Tutorial-Videos:
https://www.youtube.com/watch?v=-cTAJnIGm6c
https://www.youtube.com/watch?v=ifOBltCCRZw

2.) Beinheben an der Klimmzugstange
Nicht nur der Rücken lässt sich ideal an der Klimmzugstange trainieren, auch der Bauch kann hier effektiv trainiert werden. Beinheben nennt sich hier die beste Übung, welche zudem in verschiedenen Schwierigkeiten ausgeführt werden kann.

Die Ausgangsposition ist wie bei Klimmzügen, Du hältst dich mit beiden Händen an der Klimmzugstange fest und hängst an der Klimmzugstange. Nun spannst Du die Rumpfmuskulatur und die Beine an und hebst diese hoch.

Die leichteste Stufe ist dabei das Anheben der angewinkelten Beine nur bis auf Hüfthöhe. Wenn das Anheben darüber hinaus noch zu anstrengend ist, dann konzentrier dich zuerst einmal auf diese Ausführung. Wenn noch Luft nach oben ist, dann kannst Du auch die ausgestreckten Beine bis zur Hüfte hochheben.

Wenn Dir das noch nicht reicht, dann kannst Du schließlich auch die Beine soweit hochwerfen, dass Du mit den Füßen auf Kopfhöhe kommst. Dabei ist es nicht schlimm, wenn Du etwas Schwung bei der Aufwärtsbewegung holst, allerdings solltest Du eine so hohe Körperspannung aufbringen können, dass Du nicht mit dem ganzen Körper in Schwingung gerätst.

3.) Gedrehtes Beinheben

Eine weitere Bauchübung für die Klimmzugstange ist das gedrehte Beinheben, also eine abgeänderte Variante des oben beschriebenen Beinhebens. Dabei stellst Du am besten einen Stuhl mit nicht allzu hoher Lehne unter die Klimmzugstange und hängst dich genau über dem Stuhl an die Klimmzugstange.

Nun musst Du zwangsläufig die Beine neben der Lehne halten, die Beine sind dabei etwas mehr als 90° angewinkelt. Als nächstes versuchst Du die Beine auf die andere Seite des Stuhls zu bringen, indem Du sie mit einer Kreisbewegung rüber hebst. Versuche dabei den Kniewinkel nicht zu verändern.

Wenn Dir das irgendwann zu einfach ist, dann solltest Du dich an der Übung „Scheibenwischer“ versuchen. Auch hierbei werden die Beine von rechts nach links bzw. von links nach rechts geschwungen, allerdings findet das Ganze mit nahezu gestreckten Beinen statt, welche zudem noch oberhalb der Hüfte bewegt werden. Von vorne sieht die Übung dann so aus, als ob ein Scheibenwischer arbeitet.

Zughilfen gegen das Abrutschen
Desto länger die Klimmzugsätze werden und desto höher die Zusatzgewichte steigen, desto mehr wirst Du wahrscheinlich feststellen, dass deine Hände immer mehr zum limitierenden Faktor werden. Dir wird schnell klar, dass dein Rücken bereits mehr Kraft entwickeln könnte, deine Hände aber schon vorher versagen.

An diesem Punkt musst Du dich entscheiden, was Dir wirklich wichtiger ist. Für manche Kraftsportler ist es wichtig, dass alles ausgewogen trainiert ist, für sie ist dann das schwächste Glied in der Kette maßgeblich. Wenn die Hände also bei Klimmzügen aufgehen, dann ist man einfach noch nicht bereit für mehr. Andere Sportler sind da wesentlich pragmatischer und greifen zu Zughilfen. Die will ich Dir gerne vorstellen und Du kannst selbst entscheiden, ob sie etwas für dich sind oder nicht.

Prinzipiell gibt es zwei Arten von Zughilfen, Zugbänder und Zughaken. Während die Zugbänder relativ simpel sind und nicht viel mehr als zwei Bänder mit jeweils einer Schlaufe aus festem Stoff sind, sind die Zughaken Handgelenksmanschetten mit einem Haken aus Stahl, der die passende Form für eine Hantelstange hat. Der Haken ist flach ausgeprägt im Gegensatz zu einem Haken zum Aufhängen für Gegenstände.

1.) Verwendung von Zugbändern
Die Anwendung des Zughakens ist entsprechend auch kinderleicht, es wird einfach die Handgelenksmanschette umgeschnallt und mittels des Hakens in die Stange eingehakt. Schon kann das Training beginnen.

2.) Verwendung von Zughaken
Mit Zugbänder ist die Sache etwas komplexer. Hier musst Du zuerst das andere Ende durch die Schlaufe führen und damit eine größere Schlaufe bilden, durch die deine Hand passt. Du gehst mit der Hand in die Schlaufen, sodass das verbleibende freie Ende vom Band quer über deine Handinnenfläche verläuft und zwischen Daumen und Zeigefinger hervorgeht. Dieses freie Ende wird nun um die Stange gewickelt und festgezurrt. Mit einigen Übungsversuchen wird es irgendwann gut funktionieren und sehr hilfreich sein.

Nicht nur in der Bedienung der unterschiedlichen Zughilfen gibt es Unterschiede, auch in der Wirkungsweise unterscheiden sich die Trainingshilfen. Die Zughaken lassen je nach Modell nur sehr wenig aktive Unterstützung zu, im Extremfall hängst Du wirklich nur mit dem Haken an der Stange und deine Hände üben keinerlei Funktion mehr aus.

Bei den Zugbändern müssen die Hände immer noch weiter aktiv mitarbeiten, denn ohne das beherzte Zugreifen würden sich die Bänder wieder langsam von der Stange lösen. Dadurch

teilt sich die Haltekraft gleichmäßig auf die Zughilfe und die Hände, deine Griffkraft wird auch weiterhin noch mittrainiert. Dennoch ist die Entlastung immer so groß, dass Du einen Trainingssatz bis zum Muskelversagen im Rücken ausführen kannst oder aber auch wesentlich höhere Zusatzgewichte nutzen kannst, bis wirklich der Rücken nicht mehr schafft.

Training an der Klimmzugstange

Der Weg zum breiten Kreuz – Ein Trainingsplan
Wenn Du bis hierher das komplette Buch gelesen hast, dann hast Du nun bereits einen großen Wissensstand zu Klimmzügen bekommen. Diesen Wissensstand will ich in diesem Kapitel noch einmal zusammenfassen und in einem praktischen Trainingsplan verpacken, mit welchem Du einen breiten Rücken aufbauen kannst.

Wie Du bereits in den ersten Kapiteln gelernt hast, ist dazu prinzipiell die Übung Klimmzüge ausreichend, denn diese trainiert insbesondere den breiten Rückenmuskel, sowie die hintere Schulterpartie und den Bizeps. Wenn Du die Klimmzüge zudem im Parallelgriff ausführst, dann wird auch der Brachialis im Oberarm mittrainiert.

Wenn Du die Griffbreite bei den Klimmzügen veränderst, bringst Du nicht nur Variation in dein Training rein, sondern verschiebst damit auch die Beanspruchung in der Rückenmuskulatur. Wie Du als Anfänger einen Trainingsplan ausführen solltest um die Anzahl deiner Klimmzüge zu erhöhen weißt Du nun auch, ebenso wie Du bei Stagnation trainieren kannst.

Nun will ich Dir eine Idee von einem Trainingsplan geben, welchen Du an deiner Klimmzugstange ausführen kannst, wenn Du schon etwas länger an der Stange trainierst.

Ich stelle mir dabei ein Training vor, welches sehr oft betrieben werden kann, allerdings im Wesentlichen sehr vielfältig ist. Intensitätstechniken sind planmäßig nicht im Trainingsplan integriert, bei Bedarf können diese beispielsweise bei Stagnation eingesetzt werden oder aber wenn Dir einfach die Lust danach ist. Nimm Dir dann aber am besten einen Tag Pause, wenn Du Intensitätstechniken eingesetzt hast. Ansonsten kann es Dir passieren, dass Du bei einem Training unmittelbar am nächsten Tag noch nicht die volle Power zur Verfügung hast.

Prinzipiell empfehle ich, dass Du mindestens nach zwei Trainingstagen in Folge einen Pausentag einlegst. Du kannst natürlich auch schon nach einem Tag Pause einlegen, insbesondere wenn Du denkst, dass dein Körper eine Pause braucht.

Generell bin ich auch ein Freund der strategischen Konditionierung, welche Du im Kapitel über Stagnation kennen gelernt hast. Es ist keine Frage, eine Auszeit vom Sport kann manchmal wahre Wunder wirken, um danach wieder stärker als je zuvor angreifen zu können.

Trainingsplan für Fortgeschrittene Athleten

Das Training am ersten Trainingstag sollte folgendermaßen aussehen
- 5 Sätze mit je 5 Wiederholungen Klimmzüge im engen Untergriff (mit Zusatzgewicht)
- 3 Sätze Klimmzüge mit breitem Parallelgriff mit maximaler Wiederholungszahl
- 3 Sätze Beinheben mit maximaler Wiederholungszahl

Diese Übungen stehen am zweiten Trainingstag an:
- 3 Sätze Muscle-Ups mit maximaler Wiederholungszahl
- 3 Sätze mit 8 Wiederholungen Klimmzüge im breiten Obergriff (mit Zusatzgewicht)
- 2 Sätze Scheibenwischer
- 2 Sätze Kipping Pull-Ups mit maximaler Wiederholungszahl

Der dritte Trainingstag sieht folgendermaßen aus:
5 Sätze mit je 5 Wiederholungen Klimmzüge im engen Parallelgriff (mit Zusatzgewicht)
10 Sätze mit 10 Wiederholungen Beinheben mit kurzen Pausen
2 Sätze Klimmzügen im breiten Obergriff mit maximaler Wiederholungszahl

So sieht der vierte Trainingstag aus:
- 3 Sätze Klimmzüge mit breitem Obergriff mit maximaler Wiederholungszahl
- 3 Sätze Klimmzüge im schulterbreiten Obergriff mit maximaler Wiederholungszahl
- 3 Sätze Klimmzüge mit breitem Obergriff und leichtem PowerBand mit max. Wdh.
- 3 Sätze Klimmzüge mit breitem Obergriff und zwei PowerBands mit max. Wdh.
- 3 Sätze Beinheben mit maximaler Wiederholungszahl

Die Philosophie dieses Trainingsplans ist es, dass Du deine Trainingsschwerpunkte von Training zu Training wechselst. Die vier Trainingstage solltest Du innerhalb von 7 bis 10 Tagen einmal durchführen können, dann wiederholt sich der Ablauf wieder.

Während im ersten und dritten Training vor allem die Maximalkraft mit 5 x 5 Wiederholungen und viel Zusatzgewicht trainiert wird, werden an den anderen beiden Trainingstagen mehr die Kraftausdauer gefördert. Zudem lasse ich dich auch den Bauch an der Klimmzugstange trainieren, damit deine Griffkraft in Zukunft noch besser wird. Diese Übungen solltest Du auch am besten ohne Zughilfen ausführen, auch wenn es Dir schwer fällt. Bei den Klimmzugübungen mit Zusatzgewicht solltest Du deine Zughilfen auch nutzen, denn dort geht es vor allem um Kraft- und Masseaufbau im Rücken.

Zwischen den Trainingstagen variieren die Griffweiten immer wieder, vor allem die engen Griffe solltest Du für schwere Klimmzüge nutzen, denn hier kannst Du auch am meisten Gewicht verwenden und die Dehnung im Latissimus ist am größten. Dennoch dürfen die breiten Klimmzüge nicht vernachlässigt werden, damit Du ein hübsches V als Silhouette bekommst.

„Viel Spaß beim Training!“

Training ist nur die halbe Miete
Im Kraftsport gibt es die unterschiedlichsten Philosophien, wie Du bereits an einigen Stellen in diesem Buch festgestellt hast, beispielsweise bei der Frage nach der Intensität im Training und der Häufigkeit des Trainings.

Doch noch mehr gibt es generellere Meinungsverschiedenheiten darüber, ob das Training überhaupt ausschlaggebend über Erfolg oder Misserfolg ist oder ob nicht vielmehr die Ernährung der ausschlaggebende Faktor ist. Keine Frage, die Meinungen zu diesem Thema sind zahlreich.

Meine bescheidene Meinung ist, dass die Ernährung natürlich einen hohen Einfluss hat, dieser aber nicht stärker ist als der Einfluss durch das Training oder der allgemeinen Regeneration. Im Endeffekt müssen für hervorragende Ergebnisse Training, Ernährung und ausgiebige Regenerationszeit passen.

In diesem Abschnitt will ich einige Kapitel der Ernährung und der Supplementierung ansprechen, dabei aber nicht zu sehr ins Detail gehen. Schließlich geht es hier insbesondere um Klimmzüge.

Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette
Nahrungsmittel bestehen grundlegend aus drei verschiedenen Makronährstoffen: Eiweiß, Kohlenhydrate und Fette. Während Fette und Kohlenhydrate insbesondere als Energieträger eine wichtige Bedeutung haben, liefern Eiweiße dem Körper wichtige Aminosäuren, welche der Körper zum Aufbau von Körperzellen benötigt.

Genau wie Kohlenhydrate liefern auch Eiweiße etwa 4,5 kcal Energie pro Gramm, während Fette sogar 9 kcal pro Gramm liefern. Energietechnisch ist es also zweitrangig, ob ein Mensch entweder 50g pure Butter isst oder 100g reinen Zucker, die Energiemenge ist gleich hoch.

Verdauungstechnisch gibt es dann aber doch riesige Unterschiede, denn die 100g Zucker beeinflussen im Gegensatz zu den 50g Butter den Blutzuckerspiegel, welcher wiederum die Insulinausschüttung bestimmt. Um den Zuckerspiegel im Blut wieder zu senken, schüttet der Körper Insulin aus, welches als Transporter in die Zellen wirkt.

Ein plötzlicher, heftiger Insulinausstoß durch die großen Mengen Zucker kann auch bei gesunden Menschen zu einem ebenso heftigen Abfall führen, welcher der Körper zwar problemlos auffängt, allerdings vorübergehend für Antriebslosigkeit sorgen kann. **Du siehst also, dass eine reine Energiebetrachtung beim Thema Ernährung zu viel kurz gegriffen wäre.**

Auch bei Eiweiß, oder anders genannt Protein, gibt es viele Feinheiten, die beachtet werden können. Beispielsweise die Art der Aminosäurenzusammensetzung einer Eiweißquelle. Angeführt wird diese unter dem Begriff der biologischen Wertigkeit, sprich wie viel körpereigenes Eiweiß aus dem zugeführten Eiweiß hergestellt werden kann.

Als eine typische Top-Kombination gilt hier Ei-Eiweiß mit Kartoffel-Eiweiß. Um dabei die angestrebten Werte von 134 zu erreichen, müsstest Du aber ein Verhältnis von 36:64 (Ei:Kartoffel) anstreben, wobei sich diese Angaben auf den Proteinanteil beziehen. Die Kartoffelmenge wäre also entsprechend utopisch hoch.

Letzten Endes ist das bei einer ausreichend hohen Proteinversorgung, etwa 2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht, auch nicht ausreichend, insbesondere wenn Du viele tierische Eiweißquellen wie Fleisch, Fisch und Eier heranziehst. In diesen Quellen sind viele der sogenannten essentiellen Aminosäuren vorhanden. Diese kann der Körper nicht selbst herstellen, er ist also auf die Zufuhr von außen angewiesen.

Das richtige Verhältnis finden

Wie oben beschrieben, bringt Dir eine rein energietechnische Betrachtung keinen Mehrwert, wenn Du eine gute, funktionelle Ernährung erreichen möchtest. Wäre das der Fall, dann würde jeder Mensch auch gut aufbauen, der sich tagein und tagaus nur von Fast Food & Co ernährt. Diese Nahrungsmittel sind aber selten zielführend, da sie viele leere Kalorien enthalten, sprich außer Energie liefern sie ansonsten wenig Mineralien und Vitamine. Gerade davon braucht aber der Sportler auch eine erhöhte Menge, die er über die Nahrung aufnehmen muss.

Das richtige Verhältnis der Makronährstoffe zu finden ist der erste Schritt zu einem guten Ernährungsplan. Grundlage dafür sollte dein täglicher Energiebedarf sowie dein täglicher Proteinbedarf sein. Für den Energiebedarf gibt es Faustformeln und Online-Rechner, welche das Alter, die Körpergröße und das Gewicht sowie verschiedene Tätigkeiten am Tag berücksichtigen.

Beispiel: Enegeriebedarf

Ein 180 cm großer, 30 Jahre alter und 80 kg schwerer Athlet verbraucht durch Rumsitzen und Schlafen alleine etwa 2500 Kalorien am Tag, mit einer Stunde Kraftsport steigt der Bedarf schnell auf 3000 kcal an. Wenn Du nebenher körperliche Arbeit ausführst oder andere Sportarten betreibst, verändert sich dein Bedarf entsprechend nach oben.

Wenn Du nun zwei Gramm pro Kilogramm Körpergewicht an Protein zu Dir nimmst, dann sind das bei 80 kg 160 g Eiweiß pro Tag und umgerechnet etwa 720 kcal. Bei 3000 kcal Gesamtumsatz + etwa 100 bis 200 kcal zusätzlich für den Muskelaufbau fehlen Dir noch 2480 kcal.

Eine weitere Empfehlung ist, dass Du nicht mehr als ein Gramm pro Körpergewicht an Fetten zu Dir nimmst, entsprechend also 80 g Fett. Viele Menschen halten diese Empfehlung nicht ein, denn beispielsweise ein Big Mäc hat bereits 26g Fett, ein Croissant 12,8 g Fett und eine Currywurst mit Pommes 83 Gramm Fett.

Auf diese Art des Essens solltest Du nicht zu oft zurückgreifen, denn des Weiteren sollte nur ein kleiner Teil, weniger als ein Drittel, des Fettes sogenannte gesättigte Fettsäuren sein. Der Großteil sollte aus ungesättigten Fettsäuren bestehen, solche findest Du in Pflanzenölen aus Walnüssen, Oliven und Leinsamen sowie in Fischölen wieder. Mit den 80 Gramm Fett kommen weitere 720 kcal Energie in den Topf, insgesamt fehlen nun noch 1760 kcal. Dieser Anteil wird aus Kohlenhydraten gedeckt und entspricht etwa 390 Gramm Kohlenhydrate.

So könnte also dein Makronährstoffverhältnis aussehen, welches Du am Tag erreichen solltest, um ordentliche Qualitätsmasse aufzubauen. Dazu sei gesagt, dass ein Plus von 200 kcal zwar wenig klingt, aber absolut ausreichend ist. Ein Mehr an Energie führt nur dazu, dass Du auch schneller Bauchspeck anlegst statt mehr Muskelmasse aufzubauen. Dieser muss dann in einer mühsamen Diät, welche immer Muskelmasse kostet, wieder abgebaut werden. Im Endeffekt gewinnst Du also nicht viel mehr, wenn Du übertriebene Massephasen einlegst.

Die besten Lebensmittel

Vorangehend habe ich bereits einige Lebensmittel genannt, welche eine nachhaltige Ernährung möglich machen. Ich will in diesem Kapitel noch einmal genauer darauf eingehen. Am leichtesten kommst Du zurecht, wenn Du auf möglichst wenig unverarbeitete Produkte zurückgreifst.

Wenn Du dir einen Burger kaufst, dann wird es schwer für dich den Überblick darüber zu behalten, wie viel Fett, Kohlenhydrate und Eiweiß da nun drin war. Deshalb empfehle ich Dir, dass Du deine Ernährung so einfach wie möglich hältst. Dazu solltest Du für deine Eiweißzufuhr auf Lebensmittel zurückgreifen, die möglichst Fett- und Kohlenhydratarm sind. Beispielsweise mageres Fleisch, Fisch, Ei-Eiweiß, Proteinpulver und Quark. Natürlich haben auch Nüsse beispielsweise einen erhöhten absoluten Eiweißanteil, allerdings ist dort relativ viel Fett drin, sodass Du diese nicht als Eiweißquelle zählen solltest.

Nüsse sind stattdessen eine typische Fettquelle, voll mit gesunden Fetten. Auch Olivenöl, Walnussöl, Leinsamenöl und Traubenkernöl sind voll mit ungesättigten Fettsäuren, die für gute Cholesterinwerte sorgen. Einen schützenden Effekt auf die Blutgefäße wird den Fischölen nachgesagt, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Am besten ist es, wenn Du die sensiblen Pflanzenöle in Kombination mit Salat zu Dir nimmst, denn zum Braten sind diese zumeist ungeeignet. Bei hohen Temperaturen werden die ungesättigten Fettsäuren zerstört und das Öl fängt an zu rauchen. Um dein Steak zu braten, nutze besser Butterschmalz oder Erdnuss-Öl, dafür aber in geringen Mengen.

Schließlich fehlen nur noch die Kohlenhydrate. Als Kohlenhydrate gelten alle Zucker und Stärkeprodukte, wobei Zucker nur eine kurzkettige Form von Stärke ist. Wer einmal ein Stück Weißbrot längere Zeit im Mund zergehen lässt, der schmeckt irgendwann wie es süßer wird, da der Speichel die Stärkeketten in ihre Zuckerverbindungen auflösen lässt. Du solltest nun aber keine knapp 1800 kcal Zucker zu Dir nehmen, sondern einen möglichst großen Teil aus stärkehaltigen Lebensmitteln zu Dir nehmen. Wenn diese fettarm sind, dann fällt Dir auch die Berechnung zu Beginn einfacher. Sehr gute Produkte als Stärkequellen sind dementsprechend Reis, Nudeln, Kartoffeln, Brot und Reiswaffeln.

Bisher wurde die Ernährung vor allem aus Sicht der Makronährstoffe und der Energie aufgestellt. Allerdings beinhaltet eine funktionale Ernährung noch mehr, beispielsweise die Versorgung des Körpers mit wichtigen Mineralien, Vitaminen und Spurenelementen. Diese sollten nicht nur durch Tabletten und Kapseln zugeführt werden, sondern bestmöglich in Form von Obst und Gemüse.

Diese Lebensmittel haben zum einen sättigenden Effekt und zum anderen beinhalten sie neben Mineralien und Vitaminen auch noch sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, welche nach jüngsten Forschungserkenntnissen einen nicht zu unterschätzenden Einfluss auf den Körper haben. Neben den bisher genannten Lebensmitteln solltest Du in Zukunft also die bunte Vielfalt der Obst- und Gemüseabteilung ausreichend berücksichtigen und zu jeder Mahlzeit auch Gemüse und Obst zu Dir nehmen.

Richtig supplementieren – Protein, Mass-Gainer, Kreatin & Co.
Ein beinahe ähnlich umfangreiches Thema wie das Thema Ernährung alleine sind die Nahrungsergänzungsmittel im Sport, insbesondere im Kraftsport. Vorneweg ist meine Position, dass diese Ergänzungsmittel wirklich sinnvoll angewendet werden können.

Beispielsweise das Proteinpulver, welches ideal geeignet ist für eine hochwertige Proteinzufuhr, die zudem noch relativ kostengünstig ist. Für 1000g Eiweiß aus Hähnchenbrust benötigst Du bei 20g Eiweiß pro 100 Gramm Hähnchenbrust bereits 5 kg Hähnchenbrust. Bei einem Preis von 7 Euro je Kilo sind das schon 35 Euro, die Kosten für die Zubereitung noch gar nicht mit einberechnet.

Ein Kilogramm Eiweißpulver kostet zwischen 16 und 20 Euro, teurere Marken auch noch mehr. Bei einem Proteingehalt von 80 % benötigst Du etwa 1250 Gramm Pulver, Du zahlst also bereits mit 25 Euro am oberen Ende schon 10 Euro weniger. Dazu kommt, dass nicht jedermann so viel Fleisch essen möchte, sei es aus geschmacklichen oder aus moralischen Gründen. Auch der Preis sowie die Zeit für die Zubereitung spielen Rollen in diesem Vergleich.

Auch hinsichtlich der Effektivität muss das Proteinpulver sich nicht verstecken. Insbesondere rund um das Training führt die Einnahme von Whey-Protein, sogenanntes Molke-Protein, dazu, dass der Körper eher muskelaufbauende Prozesse einleitet. Dieser Effekt ist natürlich

nicht „spürbar“, aber er ist signifikant, insbesondere über einen längeren Zeitraum betrachtet.

Andere Supplemente wie beispielsweise ein Mass-Gainer muss ich dabei schon kritischer betrachten. Diese sind oftmals ein Misch aus viel Maltodextrin und Proteinpulver. Maltodextrin hat einen enormen Einfluss auf den Blutzucker, der vergleichbar ist mit Zucker, und das Proteinpulver gibt es einzeln oftmals günstiger. Wer wirklich mit einer gesunden Ernährung Probleme mit dem Zunehmen hat, der kann dann meiner Meinung nach besser einen Proteinshake zusätzlich plus einigen leckeren Keksen aus dem Supermarkt zu sich nehmen.

Zuletzt sei noch das Kreatin angesprochen, welches ebenfalls ein außerordentlich nützliches Supplement ist. Während früher die einstimmige Meinung war, dass dieses Produkt nur in Kuren eingenommen werden sollte, gibt es mittlerweile auch viele überzeugte Daueranwender von Kreatin.

Entgegen vieler Befürchtungen hat dieses bei geringer Dosierung, etwa 3 bis 5 Gramm pro Tag, und entsprechend gutem Wasserkonsum, etwa 5 Liter täglich, keinerlei schädliche Wirkung auf Nieren, Leber oder sonstige Organe. Dagegen verbessert Kreatin die Energiebereitstellung in den Zellen, indem es in die ATP-Synthese eingreift. Für den Kraftsportler bedeutet es, dass dieser in seinem Arbeitssatz noch eine oder zwei weitere Wiederholung mehr schaffen kann. Diese Wirkung bleibt auch im Dauereinsatz erhalten, wenn auch die Wirkung nicht mehr so spürbar ist wie in den ersten Wochen der Einnahme.

Richtig ernähren, aber nicht übertreiben

Ich persönlich finde es richtig, wenn beim Thema Ernährung auch ein letzter Punkt noch angesprochen wird. Grund dafür ist, dass es nicht wenige psychische Erkrankungen gibt, welche mit Ernährung zu tun haben, beispielsweise Bulimie oder Magersucht.

Auch die übertrieben geplante Ernährung eines Hobbysportlers kann psychische Krankheitszüge aufweisen, wenn diese als kompromisslos eingestuft wird. Hier sollte sich jeder selbst hinterfragen, wofür er das Ganze überhaupt macht und welchem Ziel es dienen soll.

Wenn eine 100 % geplante Ernährung mit dem Ziel ein paar mehr Klimmzüge zu schaffen dazu führt, dass Du Verabredung mit Freunden ausfallen lässt oder den Kinobesuch mit deiner Liebsten absagst, dann muss ich vermuten, dass Du übertreibst. Auch wenn die Ernährung funktional sein soll, soll sie doch auch Spaß machen, nicht umsonst geht beispielsweise Liebe durch den Magen.

Also, im Sommer mal ein Eis, ein kaltes Bier oder im Winter der Glühwein oder die Currywurst werden deine Fortschritte im Sport nicht vernichten, erhöhen aber die Lebensfreude. Ernähre dich gewissenhaft aber gönne Dir auch mal etwas Leckeres.

Schlusswort

Es ist geschafft! Einerseits hast Du es bis hierher geschafft und mein gesamtes Werk gelesen. Anderseits bin ich auch bis zu diesem Punkt gekommen und kann Dir und vielen anderen Kraftsport-Begeisterten einen Generalüberblick über alles bieten, was Du über Klimmzüge wissen musst.

Ich hoffe Dir hat das Lesen Spaß gemacht und ich hoffe, dass Dir das Training an der Klimmzugstange in Zukunft noch viel mehr Spaß machen wird und Du gewaltige Fortschritte machen wirst. Was Du dafür brauchst, hast Du im Kapitel über die Klimmzugstangen erfahren, ebenso im Kapitel Training an der Klimmzugstange, in welchem ich auf Zusatzgewichte, PowerBands und Zughilfen eingegangen bin.

Was Du überhaupt mit Klimmzügen trainierst und wie Du mit verschiedenen Griffen die Belastungen variieren kannst, konnte ich Dir ganz zu Anfang zeigen. Nützliche Tipps & Tricks für das Training und insbesondere bei der Leistungs-Stagnation hast Du im Trainingskapitel bekommen.

Zum Schluss gab es noch eine Kurzeinweisung in die komplexe Materie Ernährung und Supplemente, welche Dir auch die zweite Seite des Kraftsports, neben dem Training an sich, aufgezeigt hat.

All dieses Wissen zusammengefasst reicht vollkommen aus, um dich zu einen wahren Klimmzugprofi zu machen, welcher auf seinem Weg dahin auch seine eigenen Erfahrungen sammeln wird. Dabei wünsche ich Dir alles Beste und natürlich noch einmal insbesondere Viel Spaß!