

Klimmziehen im Obergriff

Das Klimmziehen ist eine komplexe Übung zum Trainieren der Rücken-, Schultergürtel- und Armbeugemuskulatur. Zusätzlich wird beim Ausführen von Klimmzügen die wertvolle Rumpfstabilisierung unter Zugbelastung erlernt.

Startposition

- Die Klimmzugstange wird mit über schulterweitem Obergriff gefasst
- Der Körper hängt frei und völlig gestreckt an der Stange (Abb. 1); die Knie können auch im Winkel von ca. 90° gebeugt und die Fußgelenke übereinander geschlagen werden

Ausführung

- Aus dem freien Hang wird der Rumpf soweit nach oben gezogen, bis das Kinn sichtbar über Stangenhöhe geführt ist (Abb. 2)
- Danach wird der Körper kontrolliert bis zur Armstreckung abgesenkt. Die Spannung in der beteiligten Muskulatur bleibt dabei aufrechterhalten, besonders in der Armbeuger- und Rückenmuskulatur!
- Beim Hochziehen ausatmen, beim Absenken einatmen

Häufige Fehler

- In der unteren Position sind die Arme nicht vollständig gestreckt
- Fehlende Körperspannung in der unteren Position
- Stoßen und wippen mit den Beinen zum Erleichtern der Übung

Korrekturhinweise

- Am obersten Punkt der Bewegung sollte die Brust herausgedrückt und möglichst nah an der Stange sein

Enge vs. breite Griffhaltung

- Die Stellung der Hände ist beim Klimmziehen beliebig wählbar. Eine weit über schulterbreite Griffhaltung beansprucht besonders die oberen Anteile der großen Rückenmuskulatur. Beim Ausführen der „breiten Klimmzüge“ ist darauf zu achten, dass die Ellbogen immer nach unten und hinten gezogen werden. Eine Variante ist dabei das Ziehen des Nackens gegen die Stange. Dies begünstigt das korrekte Führen der Ellbogen, reduziert aber den Bewegungsumfang
- Bei einer schmalen Griffhaltung (schulterbreit oder enger) wird besonders der untere Anteil der großen Rückenmuskulatur beansprucht. Beim Ausführen von „engen Klimmzügen“ ist darauf zu achten, dass sich die Ellbogen frontal vor dem Körper bewegen



Abb. 1



Abb. 2



Klimmziehen an einer Reckstange



Klimmzüge aus dem Schräghang mit Bodenkontakt erleichtern das Ausführen

Die Übungsbeschreibung ist ein Auszug aus:
Wagner, A., Mühlenhoff, S. & Sandig, D. (2010).
Krafttraining im Radsport.
Methoden und Übungen zur
Leistungssteigerung und Prävention.
München: Urban & Fischer bei Elsevier.
www.krafttraining-im-radsport.de

