



HAMMER

WORKOUTS



KLIMMZÜGE

Muskelaufbau - Bootcamp-Training

Effektive Trainingsmethoden

Perfekte Trainingspläne

Insider-Tipps

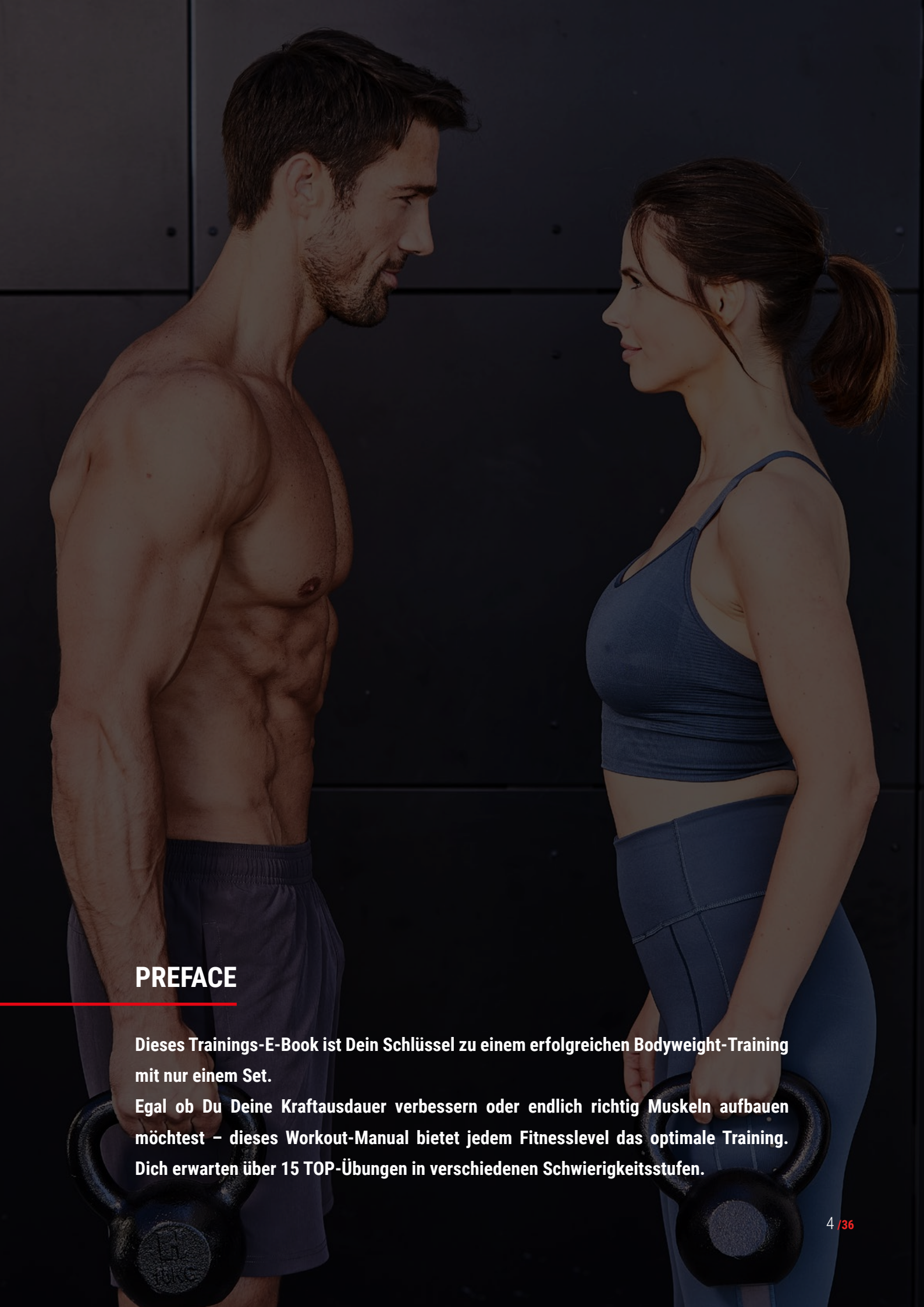


Inhalt

	Seite
1	
Warum die Hammer Klimmzugstange pull-up 2.0 das beste für dein Training ist	1
1.1	
Warum jeder an einer Klimmzugstange trainieren sollte	1
2	
Knowledge is Power	2
2.1	
Beanspruchte Muskulatur	2
2.1.1	
Klimmzugstange	2
2.1.2	
Liegestützgriffe	3
2.2	
Welchen gesundheitlichen Nutzen bringt dir die Hammer Klimmzugstange Pull-up 2.0?	4
2.2.1	
Ein starker Rücken, ein stabiler Rumpf	4
2.2.2	
Stabile Gelenke	4
2.2.3	
Erhöhter Energieverbrauch	5
2.2.4	
Kraft = Ausdauer	5
2.2.5	
Functional Training in natürlichen Bewegungsmustern	5
2.2.6	
Mehr Kraft im Alltag und Sport	5
2.2.7	
Trainiere hart und schone deine Gelenke	5
2.2.8	
Mehr Halt im Training	6
3	
Technik Check	6
3.1	
Klimmzug	6
3.1.1	
Häufige fehler	7
3.2	
Liegestütz	8
3.2.1	
Häufige fehler	9



		Seite
4	Deine Top 5 Übungen	10
4.1	Top 5 Übungen Klimmzugstange	11
4.2	Top 5 Übungen Liegestützgriffe	13
4.3	Top 5 Übungen Cardio	14
5	Deine Workout-hacks für mehr Liegestütze und Klimmzüge	16
5.1	Clustertraining	16
5.2	Exzentrische Wiederholungen	16
6	Trainingspläne	17
6.1	Warm-up mit dem Mobility Trainingsplan	17
6.2	Kraftausdauertraining	18
6.2.1	Für Einsteiger	18
6.2.2	Für Fortgeschrittene	19
6.3	Hypertrophie-Training	20
6.3.1	Für Einsteiger	20
6.3.2	Für Fortgeschrittene	21
6.4	Functional-Bodyweight-Zirkeltraining	22
6.4.1	Für Einsteiger	22
6.4.2	Für Fortgeschrittene	23
6.5	Cool-down	24
7	Ernährung	25

A man and a woman are shown in profile, facing each other. The man on the left is shirtless, showing a very muscular physique, and is holding a black kettlebell in his right hand. The woman on the right is wearing a blue sports bra and leggings, also holding a black kettlebell in her right hand. They are standing in front of a dark, paneled wall. The overall lighting is dim, creating a focused and professional atmosphere.

PREFACE

Dieses Trainings-E-Book ist Dein Schlüssel zu einem erfolgreichen Bodyweight-Training mit nur einem Set.

Egal ob Du Deine Kraftausdauer verbessern oder endlich richtig Muskeln aufbauen möchtest – dieses Workout-Manual bietet jedem Fitnesslevel das optimale Training. Dich erwarten über 15 TOP-Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen.

WARUM DIE HAMMER KLIMMZUGSTANGE PULL-UP 2.0 DAS BESTE FÜR DEIN TRAINING IST

1

WARUM JEDER AN EINER KLIMMZUGSTANGE TRAINIEREN SOLLTE

1.1

Das Workout mit einer Klimmzugstange bringt im Vergleich zum Training an geführten Geräten viele Vorteile mit sich. Eine Rückenübung am Kabelzug oder Latzug bleibt immer eine reine Rückenübung. Ein freier Klimmzug hingegen beansprucht zusätzlich die Rumpfmuskulatur und Spannung im ganzen Körper.

Funktionelle Übungen, wie der Klimmzug, zeichnen sich durch einen höheren koordinativen Anspruch aus und aktivieren somit auch mehr Muskelfasern zur Stabilisation – eine Arbeit, die Dir eine Maschine in der Regel abnimmt.

Daher sollte diese Ganzkörperübung auch in keinem Trainingsplan fehlen. Als Grundübung bildet sie die Basis für weitere Variationen und Übungen. Ebenso wie Klimmzüge, sollten auch saubere Liegestütze ein fester Bestandteil deines Krafttrainings sein. Auch Liegestütze sind eine funktionelle Ganzkörperübung, welche mehr Koordination, Rumpfkraft und Technik erfordern, als das Training an Geräten. Dieser Einsatz wird durch tolle Trainingserfolge belohnt!

Häufig sind Schmerzen in den Handgelenken bei Liegestützen jedoch ein limitierender Faktor. Mit den integrierten Liegestützgriffen gehört das aber der Vergangenheit an. Außerdem brauchst Du zukünftig kein überfülltes Fitnessstudio mehr, um deinen Upper-Body zum Brennen zu bringen. Mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 kannst du bequem von zu Hause aus trainieren.



2

KNOWLEDGE IS POWER

Nur wer weiß welche Muskeln er trainiert, kann durch effektives Training einen definierten Body erlangen. Deshalb haben wir für Dich einen leicht verständlichen Anatomie-Guide erstellt.

2.1

BEANSPRUCHTE MUSKULATUR

KLIMMZUGSTANGE

2.1.1

Prinzipiell gilt: wer Klimmzüge macht, trainiert hauptsächlich die Muskulatur der Körperrückseite und Arme. Grund dafür ist die Pull-Bewegung. Je nach Griffposition kann die genaue Zielmuskulatur zusätzlich verändert werden. Bei weiten Klimmzügen im Übergriff arbeitet der große Rückenmuskel an erster Stelle (M. latissimus dorsi). An zweiter Stelle steht die obere Rückenmuskulatur (M. trapezius). Auch die kleineren Muskelgruppen über den Schulterblättern sind aktiv (M. teres major und minor). Als Hilfsmuskulatur für diese Übung dienen die hinteren Schultermuskeln (M. deltoideus pars spinalis), der vordere Oberarmmuskel (M. biceps brachii) und die Unterarmmuskulatur (M. brachialis und M. brachioradialis). Letztere können durch einen engen Untergriff zur Hauptmuskulatur der Übung umfunktioniert werden. Im Gegensatz zum weiten Obergriff, werden bei engen Pull-Ups der große Rückenmuskel und der Trapezmuskel nur zweitrangig trainiert.



LIEGESTÜTZGRIFFE

2.1.2

Analog zu den Klimmzügen, kann auch bei Liegestützen allein durch die Veränderung der Griffweite die Zielmuskulatur verändert werden. Hierbei handelt es sich um eine Push-Übung. Zusätzlicher Vorteil der Liegestützgriffe: Durch die leichte Erhöhung vom Boden kann zum einen über das volle Bewegungsausmaß, zum anderen schonender für die Handgelenke trainiert werden. Generell stehen bei Push-Ups die obere Körpervorderseite und die Rückseite der Oberarme im Vordergrund. Hauptziel Muskeln sind daher neben dem großen Brustmuskel (M. Pectoralis major), die vordere Schulter (M. deltoideus pars clavicularis) und an zweiter Stelle der Oberarmstrecker (M. Triceps brachii).

Aber Vorsicht! Die Hände dürfen nur so weit auseinander platziert werden, wie die Push-Bewegung für die Schultern noch absolut schmerzfrei möglich ist! Achte weiterhin auch darauf, die Ellenbogen während der Liegestütze nicht zu weit nach außen zu bringen, um eine sichere und effektive Schulterposition zu gewährleisten.

Je enger der Griff ist und je näher die Ellenbogen an der Taille sind, desto stärker rückt der dreiköpfige Armstrecker (M. triceps brachii) in den Vordergrund. Je tiefer die Push-Ups sind, desto mehr müssen auch die Schultermuskeln (Mm. deltoideus) mitarbeiten. Dank den Griffen kannst Du hier also einen besseren Fokus setzen und Deine Liegestütz-Technik Deinen individuellen Trainingszielen anpassen.

Unterstützend muss Deine Rumpfmuskulatur bei jeder Bewegung statisch aktiv sein. Fehlt hier die Spannung, ist keine saubere Ausführung möglich! Je weiter Du die Hände nach vorne auf dem Boden platzierst, desto stärker werden Deine Bauchmuskeln beansprucht und umso schwerer wird die korrekte Ausführung mit geradem Oberkörper.



WELCHEN GESUNDHEITLICHEN NUTZEN BRINGT DIR DIE HAMMER KLIMMZUGSTANGE PULL-UP 2.0?

2.2

Mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 kannst Du ein vollständiges und effektives Oberkörpertraining ganz ohne Fitnessstudio durchführen. Durch individuelle Übungsvariationen und Kombinationsmöglichkeiten kannst Du sogar Deinen gesamten Körper auf funktionelle Weise trainieren und erhältst dadurch zahllose gesundheitliche Vorteile.



EIN STARKER RÜCKEN, EIN STABILER RUMPF

2.2.1

Durch regelmäßiges Training mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 kräftigst Du effektiv Deine Rückenmuskulatur. Diese ist nicht nur optisch attraktiv, sondern verleiht Dir zudem eine gesunde Körperhaltung und ist vor allem für „Vielsitzer“ essenziell wichtig. Richtig rund wird das Training jedoch erst mit einer gut trainierten Rumpfmuskulatur. Diese bildet mit dem Rücken eine Einheit und sollte stets im Gleichgewicht trainiert werden. Dein Rumpf wird sowohl bei Klimmzügen als auch bei Liegestützen mittrainiert!

STABILE GELENKE

2.2.2

Krafttraining ist das beste Mittel, um Gelenke zu stützen und zu stabilisieren. Vor allem sehr fragile Gelenkstrukturen wie die Schultergelenke müssen durch ausreichende Muskelspannung in ihrer Funktion unterstützt werden, um Verletzungen und Verschleiß vorzubeugen. Übungen wie Klimmzüge und Liegestütze sind dafür ideal geeignet und stabilisieren neben der Schulter auch Ellenbogen und Handgelenke.

ERHÖHTER ENERGIEVERBRAUCH

2.2.3

Mehr Muskelmasse bedeutet auch immer einen höheren Energiebedarf Deines Körpers. Du verbrennst dadurch also mehr Kalorien – auch wenn Du Dich nicht bewegst. Dieser zusätzliche Energieverbrauch hilft Dir bei der Gewichtskontrolle und beugt vielen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, schlechten Blutwerten, Osteoporose und erhöhtem Blutzucker vor.

KRAFT = AUSDAUER

2.2.4

Nicht nur durch Ausdauertraining, sondern auch durch Krafttraining kannst Du die Leistung Deines Herzkreislaufsystems verbessern. Durch phasenweise hohe Anstiege der Herzfrequenz bei anstrengendem Training ist es sogar die ideale Ergänzung zum klassischen Grundlagenausdauertraining. Das Training der Ausdauer erhöht gemeinsam mit dem Krafttraining Deine körperliche Leistungsfähigkeit und sorgt zudem für mehr Wohlbefinden und ein starkes Immunsystem.

FUNCTIONAL TRAINING IN NATÜRLICHEN BEWEGUNGSMUSTERN

2.2.5

Functional Training bringt den Körper ganzheitlich in Form. Statt isolierten Übungen arbeiten ganze Muskelschlingen zusammen. Dieses Ganzkörpertraining hat einen besonders hohen Übertrag in den Alltag und andere Sportarten. Du trainierst Deine Muskeln und Gelenke somit auf eine besonders natürliche Weise.

MEHR KRAFT IM ALLTAG UND SPORT

2.2.6

Das Training mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 bringt Dich nicht nur athletisch in Bestform. Auch im alltäglichen Leben wirst Du sehr schnell spüren, dass Du mehr Kraft hast. Druck und Zugsbewegungen machen die meisten Menschen mehrmals täglich. Durch regelmäßiges Klimmzug- und Liegestütztraining wirst Du schnell zum Alltagsheld und verbesserst Deine Leistung und Dein Wohlbefinden.

TRAINIERE HART UND SCHONE DEINE GELENKE

2.2.7

Durch die Liegestützgriffe kannst Du Deine Liegestütze in einer neutralen Handposition absolvieren. Dadurch musst Du Deine Handgelenke nicht mehr umknicken, sondern kannst Dich auf ein gelenkschonendes und effizientes Workout konzentrieren. Hartes Training und gesunde Gelenke schließen sich damit nicht mehr aus.

MEHR HALT IM TRAINING

2.2.8

Viele Kraftsportler haben anfangs Schwierigkeiten damit, beim Training von Klimmzügen ihr Körpergewicht halten zu können. Durch die Verwendung von Griffhilfen kannst Du dem Abhilfe schaffen und endlich ohne Einschränkungen trainieren. Doch auch Fortgeschrittene schätzen diese Hilfestellung, falls die Griffkraft nachlässt bevor Arme und Rücken erschöpft sind. Somit kannst Du auf allen Trainingsstufen effektiv trainieren.

TECHNIK CHECK

3

KLIMMZUG

3.1

Klimmzüge sind eine hocheffektive Übung für Deinen Oberkörper. Die richtige Ausführung entscheidet dabei allerdings über Deinen Trainingserfolg. Achte deshalb auf folgende Checkliste, um Dein Training auf ein neues Level zu heben.

- **Hände im gewünschten Griff platzieren**
 - weit:** mehr als schulterbreit, Obergriff, Daumen umschließt die Stange
(Fokus Latissimus)
 - eng:** schulterbreit, Untergriff, Daumen umschließt die Stange
(Fokus Bizeps)
- **An die Stange hängen, Beine sind gestreckt und eng beieinander**
- **Schulterblätter nach hinten unten zusammenziehen, Bauchmuskulatur, Gesäß und Beine anspannen**
- **Mit geradem Körper das Brustbein Richtung Stange ziehen. Dein Kopf ragt über die Stange.**
- **Langsam und kontrolliert mit Spannung wieder ablassen**



HÄUFIGE FEHLER

3.1.1

Vermeide folgende Fehler, um schnellere Fortschritte bei Klimmzügen zu machen und Deinen Trainingserfolg zu maximieren.

Fehlerbild	Problem	Lösung
Zu breiter Griff	Bei einem zu weiten Griff wird das Bewegungsausmaß sehr klein und die Muskeln werden nicht mehr optimal gereizt.	Greife maximal 1,5x so breit wie Deine Schulterbreite.
Zu viel Schwung	Wenn Du zu viel Schwung verwendest, übernehmen Deine Muskeln nicht mehr die Arbeit und können nicht wachsen!	Absolviere jeden Klimmzug langsam und kontrolliert. Durch regelmäßiges Training wirst Du dich schnell verbessern, sodass Du es nicht nötig hast zu schummeln.
Der Giraffenhals	Nur das Kinn hochziehen und über die Stange strecken, damit Du „mehr“ Klimmzüge schaffst, bringt keinen Vorteil.	Achte auf eine gerade Wirbelsäule. Dein Kopf sollte mit dem gesamten restlichen Körper nach oben bewegt werden, sodass am Ende der Bewegung Dein Kinn über der Stange ist.
Teilbewegungen	Bei Klimmzügen passiert es schnell, dass man die Bewegungsreichweite unbewusst reduziert, wenn die Kraft nachlässt.	Versuche stets vollständige Bewegungen zu absolvieren und den ganzen Weg zurückzulegen. Wer sich sicher sein will, vollständige Bewegungen auszuführen, achtet am unteren Ende auf das Aushängen und am oberen Punkt auf das Kinn über der Stange. So trainierst Du noch effektiver, obwohl Du eventuell weniger Klimmzüge schaffst.
Falsche Ellenbogenposition	Weit nach außen ausgestellte Ellenbogen können Deine Schultern belasten und reduzieren die Spannung im Rumpf, die für Deine kontrollierte Bewegung wichtig ist.	Deine Ellenbogen sollten während der gesamten Bewegung nach vorne zeigen. Dadurch erreichst Du eine perfekte Kontraktion der Rückenmuskeln und schonst deine Schultern.

3.2

LIEGESTÜTZ

Liegestütze gehören zu den absoluten Klassikern im Krafttraining und dürfen in Deinem perfekten Trainingsplan auf keinen Fall fehlen. Mit dieser Checkliste wirst Du vom Drückeberger zum Push-Profi.

- **Platziere die Griffe auf einer Matte (Link) für ein sicheres Training**
 - weit:** schulterbreit Obergriff (Fokus auf Brustmuskulatur)
 - eng:** enger als Schulterbreit (Fokus auf Trizepsmuskulatur)
- **In eine Stützposition auf die Griffe kommen, Ellenbogen eng am Körper oder leicht abgespreizt**
- **Hände aktiv in den Boden drücken, zwischen den Schulterblättern hochdrücken**
- **Mit geradem Körper langsam nach unten kommen, bis es nicht mehr weiter geht**



HÄUFIGE FEHLER

3.2.1

Du willst Deine Liegestütze maximal effektiv machen und gerne auch ein paar mehr davon schaffen? Umgehe folgende Fehlerquellen für ein sicheres und erfolgreiches Workout!

Fehlerbild	Problem	Lösung
Fehlende Bauchspannung	Fehlende Spannung im Rumpfbereich sorgt für ein Einknicken der Lendenwirbelsäule und kann deinen Rücken belasten.	Während der Liegestütze sollte Dein gesamter Körper unter Spannung sein. Vor allem deine Bauchmuskeln solltest Du dabei für eine optimale Ausführung fest anspannen und trainierst diese somit gleich mit.
Falsche Beckenposition	Wenn Du Dein Becken nach hinten abkippen lässt und damit ein Hohlkreuz bildest, kann auch die größte Bauchspannung Deine Wirbelsäule nicht gerade machen.	Richte dein Becken daher nach vorne auf, indem Du Deinen Bauchnabel Richtung Brustbein ziehst und Deinen Po fest anspannst.
Durchhängende Schultern	Durchhängende Schultern reduzieren das Bewegungsausmaß und damit die Effektivität Deiner Liegestütze. Zudem verlierst Du die Spannung im gesamten Rumpf und begünstigst ein Hohlkreuz.	Vermeide ein Einsinken in die Schultern, indem Du dich aktiv mit gestreckten Armen nach oben herausdrückst bevor Du startest. Diese Schulterposition solltest du während jeder Wiederholung aufrechterhalten.
Schlechte Ellenbogenposition	Für eine optimale Übungsausführung sollten Deine Ellenbogen nicht zu weit nach außen ausgestellt sein, um Deine Schultern zu entlasten.	Stelle die Liegestützgriffe am besten parallel zueinander oder leicht nach innen gedreht auf. Damit erreichst Du eine Ellenbogenposition eng am Körper oder leicht abgespreizt.
Zu schnelle Ausführung	Eine schnelle Ausführung lässt Dich wahrscheinlich mehr Wiederholungen absolvieren, jedoch bringt eine langsamere Geschwindigkeit Dich langfristig immer schneller an Dein Ziel.	Führe Deine Liegestütze nur so schnell aus, wie Du Deine Brust, Schulter – und Trizepsmuskeln gut spüren kannst und die Bewegung zu jeder Zeit kontrollierst.



Fehlerbild	Problem	Lösung
Nacken überstrecken	Durch die überstreckte Halswirbelsäule können Verspannungen im Nackenbereich entstehen und die Rumpfspannung reduziert werden.	Vor allem Einsteiger neigen dazu, während der Liegestütze nach vorne zu schauen und dafür das Kinn anzuheben. Doch auch Fortgeschrittene sollten ihre Trainingstechnik regelmäßig überprüfen. Richte Deinen Blick daher immer nach unten und Sorge somit für eine neutrale Wirbelsäulenposition.

DEINE TOP 5 ÜBUNGEN

4

Bevor Du gleich mit den besten Workouts für Deinen Traumkörper startest, gilt es ein paar grundsätzliche Regeln zu beachten. In jedem Fall ist ein ausreichendes Warm-Up vor jedem Training unabdingbar. Für das Training mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 eignet sich dafür ein Cardiogerät oder ein Springseil (Link) optimal, um Deinen gesamten Körper aufzuwärmen.

Außerdem sollten vor jeder Einheit auch Mobilisationsübungen durchgeführt werden. Dadurch werden die Muskeln und Gelenke auf die anstehende Belastung vorbereitet. Den perfekten Mobility-Flow als Vorbereitung auf Dein Training findest Du unten bei den Trainingsplänen.

Achte außerdem darauf, dass Dein Equipment sicher befestigt ist. Die HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 darf nicht wackeln. Die Liegestützgriffe müssen auf rutschfesten Untergrund, wie zum Beispiel einer Matte stehen (Link). Taste Dich bei den Übungen langsam heran. Fange mit der leichten Variante an, Steigerungen sind immer möglich! Die goldene Regel: Qualität vor Quantität.

Suche Dir nur Übungen aus, bei denen Du Dich absolut sicher fühlst! Fahre Deinen Körper am Ende der Einheit mit einfachen Lockerungsübungen wieder runter. Befolgst Du diese „Safety-Instructions“, dann steht einem knackigen Workout mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 nichts mehr im Wege.



TOP 5 ÜBUNGEN KLIMMZUGSTANGE

Mit Deiner HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 lässt sich weitaus mehr machen, als nur Klimmzüge zu üben. Diese 5 Übungen bringen Dich rundum in Form und lassen sich leicht an Dein Leistungsniveau anpassen – Für ein Top-Workout, das nicht von der Stange kommt.

■ **Shoulder Shrugs**

Shoulder-Shrugs sind eine tolle Übung für die Schulterblätter und Deine Ganzkörperstabilität. Hänge Dich in einer angenehmen Griffweite im Obergriff an die Stange und lasse die Arme gestreckt. Ziehe Dich anschließend nur aus den Schulterblättern ein Stück nach oben, wobei die Schulterblätter sich nach hinten zusammenziehen. Du wirst etwas Übung brauchen, diese Muskeln richtig anzusteuern. Allerdings ist eine gute Schulterblattkontrolle, die Voraussetzung für gesunde und effektive Klimmzüge und können daher ein ideales Warm-Up darstellen. Zudem verbessern Shoulder-Shrugs Deine Rumpfspannung und helfen Deinen Schultern gesund zu bleiben.

■ **Weite Klimmzüge**

Dies ist die klassische Variante des Klimmzugs. Platziere Deine Hände im Obergriff (Handflächen weg vom Körper) schulterbreit oder bis zur 1,5-fachen Schulterbreite an der Stange und greife fest zu. Ziehe Dich aus dem Rücken und den Armen nach oben, sodass Deine Brust an die Stange herangezogen wird und Dein Kinn über die Stange ragt. Lasse Dich langsam wieder herunter und beginne von vorne. Der Klimmzug ist die Top-Übung für ein breites Kreuz, einen gesunden Rücken und starke Arme. Sobald Klimmzüge kein Problem mehr für Dich sind, hänge Dich nach jeder Wiederholung unten kurz vollständig aus. Dadurch musst Du einen größeren Weg zurücklegen und verhinderst jeden Schwung.

■ **Enge Klimmzüge**

Bei dieser Übung verwendest Du den Untergriff (Handflächen zum Körper) und greifst etwas enger als schulterbreit. Der Rest der Bewegung bleibt wie bei weiten Klimmzügen gleich. Durch diese Variante betonst Du mehr den Bizeps und kannst somit Deinen Trainingsfokus nach individuellen Wünschen und Zielen verschieben. Wenn Dir die engen Klimmzüge leichtfallen, führe die Übung langsamer aus und betone vor allem die ablassende Bewegung. Dadurch kannst Du die Übung Deinem steigenden Leistungsstand anpassen.

■ **Beinheben hängend**

Beim Beinheben leisten Deine Arme und Dein Rücken statische Haltearbeit, während Deine Bauchmuskeln dynamisch arbeiten. Hänge Dich dabei im Obergriff in Deiner bevorzugten Griffweite an die Stange und lass Dich hängen. Hebe dann die angewinkelten Beine bis mindestens 90° nach oben, halte kurz an und senke die Beine dann wieder. Damit bringst Du Deine Bauchmuskeln zum Brennen und erhöhst gleichzeitig Deine Griffkraft. Darüber hinaus erzeugst Du einen tollen Stretch für den Latissimus und erhöhst die Beweglichkeit Deiner Schultern ganz nebenbei. Fortgeschrittene führen das Beinheben mit gestreckten Beinen aus.

■ **Muscle-Up**

Der Muscle-Up ist die Königsübung an der Stange. Dabei absolvierst Du einen explosiven Klimmzug, bringst Dein Kinn über die Stange und greifst dann mit den Händen so um, dass Deine Ellenbogen nach oben zeigen. Anschließend drückst Du Dich nach oben, bis Du mit ausgestreckten Armen auf der Stange stützt. Der Muscle-Up ist damit eine intensive Ganzkörperübung für Sportler auf hohem Niveau.



TOP 5 ÜBUNGEN LIEGESTÜTZGRIFFE

■ Breite Push-Ups

Bei breiten Push-Ups stellst Du die Liegestützgriffe etwas weiter als Schulterbreit auseinander. Richte die Griffe parallel oder leicht nach innen gedreht aus, um eine angenehme Handposition zu erhalten. Achte darauf, die Ellenbogen nicht zu weit nach außen zu drehen, sondern führe sie ca. im 45° Winkel vom Körper weg. Anfänger können Liegestütze auf Knien versuchen oder die Griffe auf eine Erhöhung, wie z.B. eine Stufe, stellen. Fortgeschrittene erhöhen dagegen die Fußposition oder lösen ein Fuß vom Boden, um die Übung instabil zu machen.

■ Enge Push-Ups

Bei dieser Variante stellst Du die Liegestützgriffe enger zusammen und führst die Ellenbogen sehr dicht am Körper. Damit verschiebt sich der Trainingsschwerpunkt von der Brust auf den Trizeps. Die Effekte auf die Bauchmuskeln und die Körperspannung bleiben jedoch dieselben! Achte daher auch hier auf eine gerade Körperhaltung und eine kontrollierte Ausführung. Um die Trizeps Push-Ups an Dein Trainingsniveau anzupassen, gelten die gleichen Hinweise wie bei den breiten Push-Ups.

■ Diamond Push Ups

Diamond Push-Ups sind eine fortgeschrittene Form der Liegestütze, bei denen Du die Griffe eng und weit vorne vor dem Körper platzierst. Drehe auch hier die Griffe leicht nach innen. Durch die Griffposition vor dem Körper, werden deine Bauchmuskeln stärker gefordert und verlangen daher mehr Körperspannung. Anfänger beginnen am besten zunächst mit der klassischen Variante. Je fortgeschrittener Du wirst, desto weiter kannst Du die Griffe nach vorne platzieren.

■ Spiderman-Push-Ups

Wenn Du Deine Liegestütze noch komplexer gestalten möchtest, sind die Spiderman-Push-Ups genau das Richtige für dich. Führe dabei normale Liegestütze in einer angenehmen Griffweite durch und ziehe dabei während der Abwärtsbewegung jeweils ein Knie zum gleichseitigen Ellenbogen heran. Beim Hochdrücken führst Du anschließend das Bein wieder nach hinten und stellst den Fuß ab, bevor Du dasselbe mit der anderen Seite wiederholst. Durch diese Variation werden Deine Liegestütze koordinativ anspruchsvoll und zu einer optimalen Ganzkörperübung. Für den Einstieg lässt sich die Beinbewegung im Stütz auch isoliert und ohne Armbewegung trainieren. Fortgeschrittene profitieren weiterhin von einer bewusst langsamen Bewegung oder einer erhöhten Fußstellung.



■ **Dips**

Dips (auch: Barrenstütz) sind eine tolle Alternative zu Liegestützen und lassen sich mit denselben Griffen ideal umsetzen. Stelle dafür die Griffe auf eine Stufe und richte sie parallel aus. Umgreife die Griffe anschließend und sinke mit der Hüfte vor der Stufe tief. Die Beine befinden sich ausgestreckt vor dem Körper auf dem Boden. Drücke Dich nun aus den Armen nach oben, sodass deine Ellenbogen gestreckt sind und sinke anschließend wieder langsam nach unten. Achte darauf, dass die Ellenbogen nach hinten zeigen und dass die Bewegung wirklich aus den Armen und nicht aus der Hüfte kommt. Wenn Dir diese Übung noch schwer fällt, kannst Du Deine Beine anwinkeln und die Füße näher an den Griffen aufstellen. Wer schon gut im „dippen“ ist, legt die Füße auf eine Erhöhung.

TOP 5 ÜBUNGEN CARDIO

4.3

Mit der HAMMER Klimmzugstange Pull-Up 2.0 lassen sich neben zahlreichen Kraftübungen auch verschiedene Cardio-Übungen durchführen. Damit wird dein Bodyweight-Training zur Allzweckwaffe für Deine Fitness und Gesundheit. Probiere doch einmal diese 5 Fat-Burner-Übungen aus.

■ **Mountain-Climbers**

Diese anstrengende Cardio-Übung führst Du im Stütz auf Deinen Liegestützgriffen aus. Halte Deinen Körper auf einer Geraden, spanne alle Muskeln an und ziehe abwechselnd ein Knie nach vorne unter die Brust. Stelle den Fuß wieder hinten ab und wiederhole die Bewegung mit der anderen Seite. Dadurch trainierst Du Deine Bauchmuskeln und zusätzlich dein Herz-Kreislaufsystem. Als Einsteiger kannst Du die Bewegung sehr langsam ausführen, während Fortgeschrittene gerne richtig Gas geben dürfen!

■ **Kick-Throughs**

Auch die sogenannte „Kick-Throughs“ beginnen im Stütz auf den Griffen. Wie bei den Mountain-Climbers hebst Du ein Bein an, löst aber zusätzlich noch die gegenüberliegende Hand vom Griff und rotierst mit dem Oberkörper der gleichen Seite auf. Drehe Deinen Oberkörper um die Längsachse und mache einen satten Kick in die Luft mit Deinem freien Bein, nachdem Du es unter dem Körper hindurch gezogen hast. Die Kicks bringen Dich ordentlich ins Schwitzen und Verbessern Deine Ausdauer und Explosivität!

■ **Spider-Mountain-Climbers**

Bei dieser Variante der Mountain-Climbers, ziehst Du das Knie nicht nur nach vorne, sondern setzt den Fuß zudem vorne neben der gleichseitigen Hand auf. Diese Ausführung erfordert eine gute Hüftbeweglichkeit aber belohnt Dich mit einer starken Rumpf- und Stützkraft und gleichzeitig kräftigen Beinen. Kontrollierte und abwechselnde Wiederholungen sind für den Einstieg perfekt. Mit ein wenig Übung kannst Du die Wechsel springen und Dein Workout noch effektiver gestalten.

■ **Plank-Jacks**

Bei den Plank-Jacks führst Du praktisch einen Hampelmann im Stütz auf den Griffen aus. Halte den Stütz auf den Griffen stark und achte auf eine gerade Haltung. Springe nun mit beiden Füßen gleichzeitig nach außen und direkt im Anschluss wieder nach innen. Lass dabei Deine Hüfte nicht nach oben, unten oder seitwärts bewegen und halte die Spannung im Körper. Durch die Sprünge verbesserst Du die Kraft in Deinen Beinen und der Hüfte bei gleichzeitiger Anspannung aller Oberkörpermuskeln. Doch auch eine langsamere abwechselnde Ausführung ist für Anfänger eine großartige Übung.

■ **Alternierendes Beinheben**

Das alternierende Beinheben funktioniert fast genauso wie das beidbeinige Beinheben hängend (s.o.), mit dem Unterschied, dass Du jeweils nur ein Bein anhebst. Dadurch kannst Du mehr Tempo aufnehmen und trainierst ganz nebenbei noch Deine Ausdauer. Lass dabei das inaktive Bein herunterhängen, bis Du etwas Übung hast. Dann kannst Du sicher bald jeweils ein Bein von unten bis auf 90° bewegen, während das andere auf 90° angewinkelt bleibt.



DEINE WORKOUT-HACKS FÜR MEHR LIEGESTÜTZE UND KLIMMZÜGE:

5

CLUSTERTRAINING

5.1

Vor allem Klimmzüge gehören zu den Übungen, bei denen sich viele Einsteiger schwertun und sich mit gewöhnlichem Training nur mühsam steigern können. Doch auch korrekt ausgeführte Liegestütze sind sicherlich nicht zu unterschätzen. Mit dem Clustertraining können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene langfristig mehr Wiederholungen schaffen, ohne dabei die Technik zu vernachlässigen.

Ein Clustersatz besteht dabei aus kleineren Teilsätzen zwischen 2 und 5 Wiederholungen. Du absolvierst also nicht so viele Wiederholungen am Stück, wie Du schaffst, sondern absolvierst lediglich 2 - 5 Wiederholungen, unterbrichst den Trainingssatz bewusst für 20 - 30 Sekunden und führst dann den nächsten Teilsatz aus. Dabei ist es nicht wichtig, wie viele Teilsätze Du benötigst, um eine bestimmte Anzahl an Gesamtwiederholungen zu erreichen. Somit gelingen in der Regel mehr Gesamtwiederholungen und Du schaffst früher oder später auch mehr Klimmzüge ohne Pause!

Angenommen Du schaffst 6 Klimmzüge für 3 Sätze, also insgesamt 18 Klimmzüge. Mit der Clustermethode schaffst Du wahrscheinlich problemlos $4+4+3+2+2+2+1+1+1=20$ Klimmzüge. Nutze die Cluster-Technik daher als Einsteiger, um Dich schnell zu steigern, oder als Fortgeschrittener, um Leistungsplateaus zu überwinden.

EXZENTRISCHE WIEDERHOLUNGEN

5.2

Eine weitere Möglichkeit, um Deine Klimmzüge und Liegestützen zu verbessern, sind exzentrische Wiederholungen. Diese Technik eignet sich vor allem für Einsteiger, die sich mit diesen beiden Übungen noch schwertun und endlich ihre ersten Wiederholungen schaffen möchten.

Konzentriere dich dabei auf eine bewusst sehr langsame, nachgebende Bewegung und absolviere die Aufwärtsbewegung mit ein wenig Hilfe. Bei Klimmzügen kannst Du hierbei eine Stufe nutzen oder nach oben springen und Dich anschließend so langsam wie möglich nach unten ablassen. Bei Liegestützen beginnst Du im Stütz auf den Griffen, lässt Dich ebenfalls so langsam wie möglich nach unten und verzichtest auf das Hochdrücken. Diese Negativwiederholungen bauen ebenso wie vollständige Wiederholungen Muskeln auf, helfen Dir Deine Bewegungskoordination zu verbessern und geben Dir mehr Sicherheit.

Durch diese Technik wirst du schon bald mehr Wiederholungen schaffen.

6

TRAININGSPLÄNE

Ein Ziel ohne einen Plan ist nur ein Wunsch. Damit Du für deine individuellen Ziele und deinen persönlichen Leistungsstand den idealen Fahrplan erhältst, haben wir für dich die folgenden Trainingspläne zusammengestellt.



6.1

WARM-UP MIT DEM MOBILITY TRAININGSPLAN

Beginnen wir mit dem Aufwärmen. Denn zu einem guten Workout gehört immer auch ein ausgiebiges Warm-Up. Es dient dazu Deine Körpertemperatur langsam zu erhöhen und Deine Gelenke auf die bevorstehende Belastung vorzubereiten. Mit dem Klimmzugstangen-Set stehen Dir dafür vielfältige Möglichkeiten zur Verfügung. Verwende dieses Warm-Up vor allen weiteren Workouts!

Übung	Ausführung	Dauer / Wiederholungen
Hängen	Im Obergriff mit ausgestreckten Armen an die Stange hängen	30-60 Sekunden
Shoulder-Shrugs	An der Stange hängend den Körper nur über die Schulterblattbewegung nach oben ziehen	10-15 Sekunden
Dynamischer Stütz	Auf die Griffe stützen und aus den Sprunggelenken vor und zurück schieben	20-25 Sekunden
Serratus-Push-Ups	„Liegestütze“ mit gestreckten Armen, nur im Schultergürtel tief sinken und herausdrücken ohne die Ellenbogen zu beugen.	15-20 Sekunden
Außenrotation Schulter	Greife ein Gummiband oder Tube (Link) im Untergriff, winkle die Ellenbogen um 90° an und lege diese eng an den Körper. Ziehe das Band über eine Außenrotation auseinander, halte kurz und löse die Spannung langsam wieder	25-30 Sekunden

6.2

KRAFTAUSDAUERTRAINING

Mit diesen Workouts verbesserst Du Deine Kraftausdauer, baust Muskeln auf und verbrennst ordentlich Kalorien. Führe zuerst alle Sätze einer Übung durch und gehe dann zur nächsten über. Generell gilt: Solltest Du die angegebene Wiederholungszahl nicht erreichen, nutze eine der genannten Möglichkeiten zur Regression, wie eine erhöhte Handposition, Griffhilfen oder exzentrische Wiederholungen. Gelingt Dir das Training bereits gut, wage Dich an schwerere Varianten heran. Verwende eine tiefere Handposition bei Liegestützen, langsamere Ausführung oder das Aushängen bei Klimmzügen



FÜR EINSTEIGER

6.2.1

Dauer: 30-40 Minuten
Häufigkeit: 2x / Woche
Pause zwischen den Übungen: 1-2 Minuten

Übung	Ausführung	Wiederholungen	Sätze	Pause zwischen den Sätzen
Klimmzüge	Exzentrisch, beliebiger Griff	10	2-3	90 s
Liegestütze schulterbreit	Ggf. mit erhöhter Griffposition, vollständig oder exzentrisch	15	2-3	90 s
Kick-Throughs	s.o. langsam	Je 15	2-3	90 s
Mountain-Climbers	s.o. langsam	Je 20	2-3	90 s
Beinheben	Alternierend	Je 12	2-3	90 s
Plank-Jacks	s.o. langsam, abwechselnd	Je 15	2-3	90 s

FÜR FORTGESCHRITTENE

6.2.2

Dauer: 45-60 Minuten

Häufigkeit: 3x / Woche

Pause zwischen den Übungen: 1-2 Minuten

Übung	Ausführung	Wiederholungen	Sätze	Pause zwischen den Sätzen
Klimmzüge	Breit	Maximal	3-4	60 s
Liegestütze	Eng	Maximal	3-4	60 s
Beinheben	Beidbeinig mit gestreckten Beinen	15	3	60 s
Spiderman-Push-Ups	s.o.	Je 10	3	60 s
Klimmzüge	Eng	Maximal	3	60 s
Burpees	Push-Up auf Griffen, nach vorn in die Hocke springen, Strecksprung und wiederholen	10-15	3	60 s
Plank-Jacks	s.o. gesprungen	25-30	3	60 s
Dips	s.o. ggf. Füße aufgelegt	15-20	3	60 s
Seitstütz	Mit einer Hand auf einen Griff stützen und mit ausgestrecktem Arm in die Seitenlage kommen	Je 45 Sekunden halten	3	60 s

HYPERTROPHIE-TRAINING

6.3

Hypertrophie-Training ist optimal, um schnellstmöglich Muskulatur aufzubauen, leistungsfähiger zu werden und Deinen Stoffwechsel so richtig auf Touren zu bringen. Das Training wird etwas schwerer, die Pausen dafür etwas länger. Lass Deine Muskeln brennen!

FÜR EINSTEIGER

6.3.1

Dauer: 30-40 Minuten

Häufigkeit: 2x / Woche

Pause zwischen den Übungen: 1-2 Minuten

Übung	Ausführung	Wiederholungen	Sätze	Pause zwischen den Sätzen
Klimmzüge	Beliebiger Griff, ggf. Griffhilfen verwenden	Cluster 15	1	90 Sekunden
Liegestütze schulterbreit	Ggf. mit erhöhter Griffposition	8-12	3	90 Sekunden
Dips	s.o. ggf. Füße aufgelegt	Cluster 25	1	90 Sekunden
Mountain-Climbers	s.o. langsam	Je 20	2-3	90 Sekunden
Plank-Jacks	s.o. langsam, abwechselnd	Je 15	2-3	90 Sekunden
Beinheben	Beidbeinig	Cluster 25	1	90 Sekunden
Kick-Throughs	s.o. langsam	Je 10	3	90 Sekunden

FÜR FORTGESCHRITTENE

6.3.2

Dauer: 45-60 Minuten

Häufigkeit: 2x / Woche

Pause zwischen den Übungen: 1-2 Minuten

Übung	Ausführung	Wiederholungen	Sätze	Pause zwischen den Sätzen
Klimmzüge oder Muscle-Up	Obergriff	Cluster 30 / 12	1	90 Sekunden
Klimmzüge	Enger Untergriff	8	3	90 Sekunden
Spiderman-Push-Ups	Schulterbreiter Griff	Je 12-15	3-4	90 Sekunden
Dips	s.o. ggf. Füße aufgelegt	Cluster 50	1	90 Sekunden
Spider-Mountain-Climbers	s.o. gesprungen	Je 25	3-4	90 Sekunden
Plank-Jacks	s.o. gesprungen	Je 15	3-4	90 Sekunden
Beinheben	Beidbeinig mit gestreckten Beinen	Cluster 30	1	90 Sekunden
Burpees	s.o.	12-15	3-4	90 Sekunden
Diamond-Push-Ups	s.o.	15	3-4	90 Sekunden



FUNCTIONAL-BODYWEIGHT-ZIRKELTRAINING

6.4

Dieses funktionelle Zirkeltraining verbindet Übungen an der Stange, an den Griffen und Übungen ohne Hilfsmittel, um Dich rundum fit zu machen. Führe in der angegebenen Zeit so viele saubere Wiederholungen aus, wie möglich. Trainiere jede Übung für einen Satz hintereinander, im Anschluss wirst Du mit einer kurzen Pause belohnt. Kraft, Ausdauer und Koordination sind hier gefordert – Schwitzen ist erlaubt!

FÜR EINSTEIGER

6.4.1

Dauer: 30 Minuten

Häufigkeit: 2x / Woche

2-3 Durchgänge

Pause nach einem Durchgang: 3 Minuten

Übung	Ausführung	Dauer	Pause zwischen den Übungen
Liegestütze schulterbreit	Beliebiger Griff, ggf. Griffhilfen verwenden	30 s	20 s
Klimmzüge	Beliebiger Griff, ggf. Griffhilfen verwenden	30 s	20 s
Mountain- Climbers	Langsam	30 s	20 s
Beinheben	Alternierend, ggf. Griffhilfen verwenden	30 s	20 s
Plank-Jacks	langsam, abwechselnd	30 s	20 s
Kick-Throughs	s.o. langsam, abwechselnd	30 s	20 s

FÜR FORTGESCHRITTENE

6.4.2

Dauer: 40 Minuten
Häufigkeit: 3-4x / Woche
3-4 Durchgänge
Pause nach einem Durchgang: 3 Minuten

Übung	Ausführung	Dauer	Pause zwischen den Übungen
Diamond Push-Ups	s.o.	50 s	10 s
Klimmzüge	Weiter Obergriff	50 s	10 s
Mountain-Climbers	Gesprungene Wechsel	50 s	10 s
Beinheben	Beidbeinig	50 s	10 s
Klimmzüge	Enger Untergriff	50 s	10 s
Burpees	s.o.	50 s	10 s
Plank-Jacks	Gesprungen	50 s	10 s
Spiderman Push-Ups	s.o.	50 s	10 s
Dips	s.o.	50 s	10 s



6.5

COOL-DOWN

Zu einem erfolgreichen Workout gehört auch immer ein gezieltes Abwärmen der Muskulatur. Hierfür eignen sich optimal 5-10 Minuten auf einem Cardiogerät, eine Faszien-Massage und leichte Dehnübungen. Achte beim aktiven Cool-down auf einem Cardiogerät auf eine geringe Anstrengung. Zusätzlich helfen Dir folgende Mobility-Übungen beim Runterkommen und verbessern Deine Regeneration und Beweglichkeit:

■ **Dehnung der Brustmuskeln**

Lege Deine Handfläche eines ausgestreckten Arms an eine Wand oder einen Türrahmen und drehe Deinen Oberkörper in die gegengesetzte Richtung bis Du eine Dehnung in Brust und Schulter spürst. Halte die Spannung für 45-60 Sekunden und wechsele anschließend die Seite.

■ **Dehnung Trizeps**

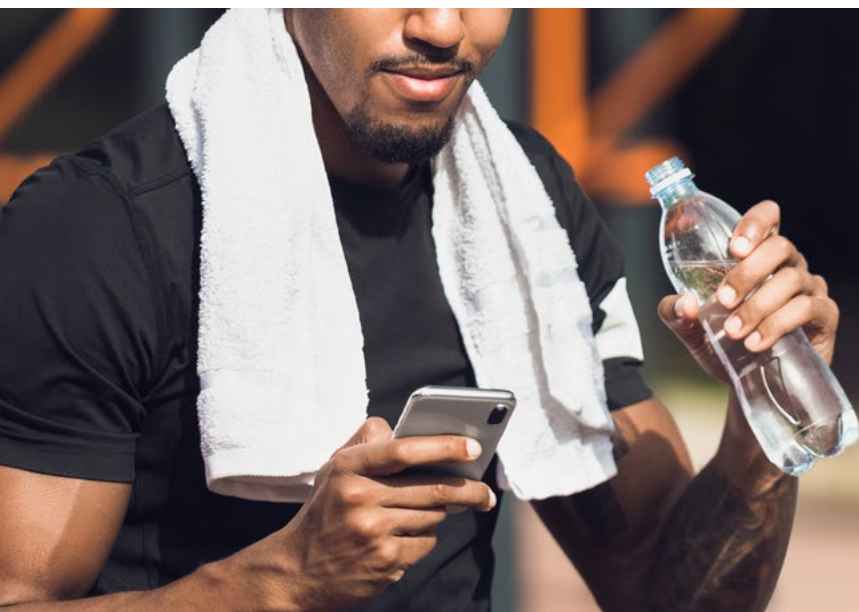
Platziere die Hand eines Arms zwischen Deinen Schulterblättern, sodass Dein Ellenbogen des gleichen Arms nach vorne oben zeigt. Drücke den Ellenbogen mit der freien Hand leicht nach unten, halte die Spannung im Trizeps für 45-60 Sekunden und wiederhole danach den Stretch mit der anderen Seite.

■ **Faszien-Massage Latissimus**

Lege Dich seitlich auf Deine Matte und platziere die Faszienrolle unter Deiner Achsel. Rolle vorsichtig den großen Rückenmuskel vom Armansatz bis zur Mitte der Rippenbögen aus. Verwende 1-2 Minuten pro Seite.

■ **Faszien-Massage Brustwirbelsäule**

Lege Dich auf Höhe der Brustwirbelsäule in Rückenlage auf die Faszienrolle und rolle langsam einige Zentimeter auf und ab. Dadurch entspannst Du Deine Wirbelsäule und löst verspannte Muskeln und Faszien nach dem Training.



Mit diesen Trainingsplänen und Hinweisen steht Deinem optimalen Training nun nichts mehr im Wege. Wir wünschen Dir viel Spaß beim Training.

ERNÄHRUNG

Ohne eine ausgewogene, gesunde Ernährung, kann auch das beste Training nicht optimal wirken. Um also effektiv Muskulatur aufbauen zu können, sowie fitter und gesünder zu werden, solltest Du einige Punkte beachten.

- **Nur mit einem leichten Kalorienüberschuss, kann Muskulatur aufgebaut werden. Nimm also etwas mehr Kalorien zu Dir, als Du verbrauchst. Achte jedoch auf die Qualität der Lebensmittel!**
- **Die Vielfalt macht's: Je gesünder der Ernährungsplan, desto mehr Muskelmasse anstelle von ungewollten Fettpölsterchen baust Du auf. Nimm täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst zu Dir!**
- **Je größer das Trainingspensum, desto höher sollte auch der Anteil von Proteinen in der Ernährung sein. Die Kombination aus pflanzlichen Eiweißen wie Hülsenfrüchten, mit tierischen Proteinquellen wie Milchprodukte eignet sich am besten. Pro Kilogramm Körpergewicht kann mit 2 g Eiweiß gerechnet werden.**
- **Je mehr Du trainierst, desto mehr Kohlenhydrate sind erlaubt: Greife vor allem bei Vollkornprodukten und unverarbeiteten Kohlenhydratquellen zu!**
- **Bevorzuge pflanzliche Öle vor tierischen Fetten.**

Grundsätzlich sollte das Essen schmecken, Freude bereiten und möglichst bunt aufgestellt sein. Verwende Salz und Zucker in Maßen, Gemüse, Proteine und pflanzliche Fette dafür umso häufiger. Achte außerdem auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Mindestens 1,5 l pro Tag sind Pflicht!





GLÜCKWUNSCH!

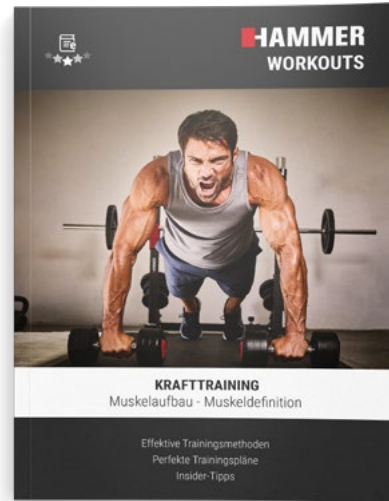
Vielen Dank, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book zu lesen. Wir hoffen sehr, du konntest einige Tipps für dein Training mit dem Klimmzugstangen-Set mitnehmen und hast viel Freude beim Üben!

Interessierst Du Dich für Krafttraining?

Mit unseren E-Books hast Du das perfekte Fitness 1x1 für zu Hause.



hammer.de



Folgt uns auf Social Media.



ABSCHLIESSENDE WORTE

Nun ist es an der Zeit vom Leser zum Athleten zu werden! Starte noch heute mit Deinem Training und wende Dein neues Wissen an. Bei Fragen zu Deinem Klimmzugstangen-Set kontaktiere uns gerne unter 0731 / 974 88 518, unter info@hammer.de oder besuche uns in einem unserer HAMMER-Stores.

Wie zufrieden bist Du mit Deinem Produkt? Lass es uns wissen und bewerte uns auf Google. Weiterhin freuen wir uns auch über Anregungen, Lob und Kritik zu diesem Buch und unserem Service. Vielen Dank dafür.

Wir wünschen Dir nun viel Spaß und Erfolg beim Training!



Herausgeber

Hammer Sport AG

Von-Liebig-Str. 21
89231 Neu-Ulm
Deutschland

Telefon +49 (0) 731 974 88 0

Fax +49 (0) 731 974 88 40

Web www.hammer.de

E-Mail info@hammer.de

Co-Autor

Alexander Seifried

Alle Inhalte dieses Buches, insbesondere Bilder, Grafiken und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt, soweit nicht anders gekennzeichnet, bei der HAMMER Sport AG.