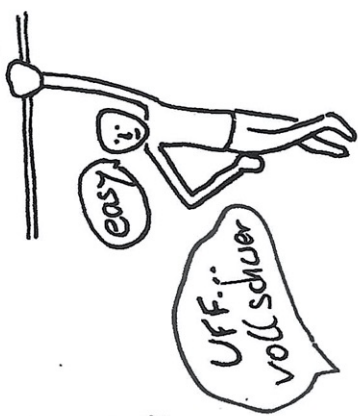




www.variarchiv.de

Klimmzug (Pull-up)

FR 2026
How to

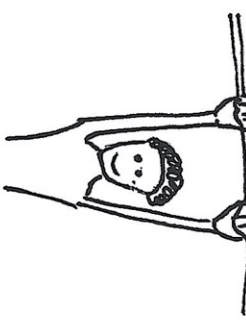
Butter bei die Fische
Ich konnte ja mal 13
Klimmzüge ... damals...
naja so lang auch wieder
nicht. So jetzt aber wieder
als Ziel!

Wir starten langsam!
Einen Schritt nach dem
anderen. Erst wenn einer
vollbracht, perfektioniert
ist, dann der nächste.
Meine Quelle? 3 YouTube-Videos
oder so

Schritt 6
assistierte Klimmzüge
mit dünnem Gummiband
auf einem Stuhl
Ziel: 2 x 3 x 10 Stück
und man darf sich ein bisschen bewegen

Schritt 1

sich hängen lassen!



Ziel: sein eigenes
Körpergewicht
60 Sek. halten
können.

Schritt 5
Negativ Klimmzüge
auf einen Stuhl stehen...
auf langsam herunter lassen
5 Sek. lang
Ziel: na klar 3 x 10 Stück
chi chi chi

Schritt 2

Schulter-klimmzüge

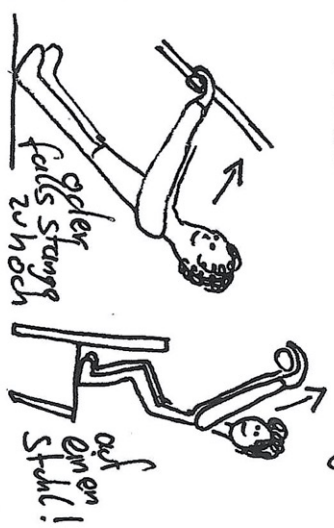


Ziel: 3 x 10 Stück
hintereinander.
Also 3 Sets.

Schritt 4
assistierte Klimmzüge
mit Band
Breites Gummiband
auf einem Stuhl
Ziel: 2 x 10 Stück
über Kopf
auf einen Stuhl
auf einen Stuhl
auf einen Stuhl

Schritt 3

Australische Klimmzüge



Ziel: 3 x 10 Stück
3 Sets also!