

Dein erster Klimmzug?

Dazu wird noch mehr kommen, vielleicht sogar mal ein ganzes e-Book. Doch wenn Du *JETZT* was machen willst? Ja, Du bekommst was. Ich kenne Deine Verletzungshistorie nicht. Ich kenne Deiner Schulteranatomie nicht. Ich kenne Deinen Trainingsstand nicht. Was soll ich Dir jetzt geben? Ein Programm, mit dem wenig schief gehen kann. Ein vorsichtiges Programm, das damit steht und fällt, dass Du es einfach durchziehst. Nicht mal hier zwei Wochen Pause, mal da. Das klappt nicht. Nimm es Dir vor und *zieh durch*, dann schaffst Du es auch.

Kurzanleitung:

- Mach keine Chinups. Also nicht im Untergriff, auch, wenn Du denkst, dass das einfacher ist. Ist es tatsächlich, aber kann Ellenbogen und Schulterverletzungen provozieren.
- Nutze, wenn möglich, einen neutralen Griff.
- Trainier im vollen Bewegungsumfang: Arme komplett strecken, hochziehen, mit der Brust bis an die Stange(n).
- Ja, man kann viel mehr zum Klimmzug erzählen, aber ganz ehrlich? Häng Dich dran und zieh. Mach keinen Quatsch mit der Schulterblättern, der gerade modern ist. Einfach ziehen.

Ein mögliches Programm?

1. Du nimmst Dir Gummibänder, z.B. [diese hier](#) oder irgendwelche anderen, mir egal (damit verdiene ich nicht mein Geld ;)). Wieviele? So viele, dass Du 12 Klimmzüge schaffst. Trainier 2-4 Mal pro Woche, aber nicht mit Muskelkater in den Armen oder dem Rücken. **Ziel:** 3 Sätze mit 12 Klimmzügen. Satzpause? Bis zu 3 Minuten, lass Dir Zeit.
2. *Geschafft? Stark!* Damit hast Du die erste große Hürde genommen. Jetzt nimm ein Band Weg (wenn Du dickere/stärkere Bänder verwendest, ersetze ein dickes durch ein dünneres) und arbeite noch einmal auf 3 X 12 Klimmzüge hin.

Wenn Du die ersten beiden Phasen nach ein paar Wochen/Monaten geschafft hast, bist Du dem Klimmzug bereits näher als je zuvor. Die Grundstruktur passt nun – jetzt kommen Nervensystem, Mechanorezeptoren und die Kopfsache ins

Spiel – natürlich abhängig davon, was Deine sonstigen Voraussetzungen und Einflüsse sind.

3. Nimm wieder ein Band weg oder ersetze ein dickes durch ein dünneres. Jetzt machst Du 4 X 8 Klimmzüge. Zusätzlich, ganz ohne Band: Spring in die oberste Position des Klimmzugs. Halte Dich dort für 3 Sekunden. Lass Dich kontrolliert auf die mittlere Position (90° Armwinkel) ab. Halte dich dort 3 Sekunden. Lass Dich kontrolliert ab, bis Deine Arme nur noch leicht angewinkelt sind. Halte Dich dort 3 Sekunden. Du hältst Dich als statisch in 3 Position für jeweils 3 Sekunden. Davon machst Du 5 Wiederholungen. Gerne mit längeren Pausen. ABER: Das nur 1-2 mal pro Woche!
4. Weitere Bänder wegnehmen, Volumen erhöhen.... Der erste Klimmzug steht sehr kurz vor der Tür.

Du siehst, das ist nichts Kompliziertes und dieser Weg ist dabei noch ziemlich sicher. Dennoch ist das alleine gar nicht so einfach umzusetzen. Klar, Deine Ernährung sollte dabei auch halbwegs passen. Wenn Du das alles alleine schaffst: **Mega!** Schreibs mir und schick mir gerne n Video von Deinem Klimmzug! **Wenn Du Hilfe brauchst: Um sowas kümmerst ich mich im Coaching ganz nebenbei, während Du noch all die anderen Dinge schaffst, die Dir wichtig sind, Deine Wunschfigur erreichst und Dich selbst nichtmal damit befassen musst. Mehr Infos dazu bekommst Du jetzt [hier](#) (und für die Herren: [hier](#)).**

