

# Krafttraining im Berufsfachschulsport – Oberkörper: Klimmzüge

Die trainierten Muskeln mit den Klimmzügen sind primär der Rücken und der Bizeps, sekundär die Rumpfmuskulatur und die Unterarme.



1. Die Stange etwas breiter als schulterbreit greifen, die Arme komplett durchgestreckt hängen lassen. Die Füße befinden sich vor dem Körper.
2. Nun mit der Brust voran hochziehen und dabei ausatmen.
3. Anschliessend langsam und kontrolliert nach unten sinken und wieder in eine volle Streckung der Arme kommen.

## einfacher

- Die Klimmzüge mit einem Band ausführen. Dieses reduziert das Körpergewicht und macht das Hochziehen einfacher.

## schwieriger

- Besonders langsam nach unten gehen (4 Sekunden +) oder den Oberkörper mit einem Gewicht erschweren (z.B. mit einer Hantel zwischen den Füßen oder einem Rucksack).

## Bemerkungen

- Je enger der Griff, desto mehr Beugung im Arm. Das beansprucht vermehrt den Bizeps anstatt den Rücken.
- Nicht jeder muss mit dem Kopf über die Stange kommen! Wie hoch man ziehen muss, hängt von der Länge der Unterarme ab. So weit hochziehen, bis sich die Ellenbogen am Oberkörper befinden.

Quelle: Urs Böller, Fachvorstand und Sportlehrperson an der Allgemeinen Gewerbeschule Basel;  
Joshua Strub, Personal Fitness Trainer in Basel (Bereiche Fitness und Ernährung)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**