

## **Die besten Fitnessübungen der Welt:**

Diese Rubrik zeigt Fitnessübungen, die bei geringem Zeitaufwand viele Vorteile bezüglich ihrer Fitness- und Gesundheitswirkung bieten.

### **Diesmal: Klimmzüge**

Wie Kniebeugen gehören auch Klimmzüge zu den Königsübungen im Krafttraining. Sie sind aus unterschiedlichen Gründen äußerst wichtig und immer in ein Krafttrainingsprogramm mit einzubauen. Sie stellen *die* Gegenbewegung zur gebeugten Oberkörperhaltung am Schreibtisch dar, richten somit wieder die Brustwirbelsäule auf und bringen die Schultern zurück. Dadurch können Sie Nackenverspannungen und Schulterbeschwerden vorbeugen und auch lindern. Beim Sport stellen sie den wichtigen Gegenpart zu allen drückenden Bewegungen dar, die häufig im Fitnesstraining überbetont werden, was zu vielen Schulterproblemen und Schulterverletzungen führt. Klimmzüge bieten somit einen wichtigen Verletzungs- und Überlastungsschutz für den Schultergürtel. Hinzu kommt, dass dabei große Muskelbereiche des Oberkörpers gleichzeitig aktiv sind, was den Trainingseffekt erhöht und die Trainingszeit verkürzen kann. Hierbei lässt sich ein enormer Kraftzuwachs erzielen. Wer noch keine Klimmzüge schafft, kann zunächst den kleinen Bruder der Klimmzüge ausführen, das Latziehen. Hierbei wird ein Bügel im Sitzen (wenn möglich, besser im Stand) hinter, besser vor dem Kopf bis auf Schulterhöhe herabgezogen.

In meinem Buch „Fitness mit dem eigenen Körpergewicht“ finden Sie etwa 30 Klimmzugvarianten für alle Könnensstufen vom Einsteiger bis zum Profi und es gibt noch mehr (siehe [www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)). Anfänger können mit Tisch- oder Affenklimmzügen beginnen und Profis führen z. B. Handtuchklimmzüge aus.

## Klimmzug



## Latziehen



[www.tillsukopp.de](http://www.tillsukopp.de)

[www.healthconception.de](http://www.healthconception.de)

[www.kettlebellfitness.de](http://www.kettlebellfitness.de)

[www.bodyweightexercises.de](http://www.bodyweightexercises.de)