

# **KLIMMZUG**

**ist eine technische Sportart**

**Früher galt der Klimmzug als der Maßstab des Mannes. Der aus Espoo stammende Sportlehrer und Trainer Martti Iivonen erteilt Ratschläge, wie auch die Männer und Frauen von heute den Klimmzug wieder erlernen können. Mit Hilfe des Trainingsgeräts IRON GYM bringt er den MFi-Lesern die Geheimnisse des Klimmzugs nahe.**

Text: Martti Iivonen, Sportlehrer und Trainer

**V**iele denken, dass es ja keine große Sache sein kann, ein paar Klimmzüge zu machen. Wenn man am IRON GYM hängt, stellt sich aber oft relativ schnell die schmerzende Wahrheit heraus. Oft schafft man keinen einzigen Klimmzug oder vielleicht nur ein Mal bis zur halben Höhe.

Natürlich gibt es auch Menschen, die nach der Schule kein einziges Mal am Reck hingen, aber trotzdem leicht ein paar Klimmzüge ausführen können. Sie haben ihre Klimmzugtechnik im Laufe der Zeit nicht verlernt.

### **Schulterblätter in Bewegung setzen!**

Beim modernen westlichen Lebensstil sitzt man oft in einer unrichtigen Position. Infolgedessen werden die Schultern nach vorne sinken, die Körperhaltung wird schlechter und die Aktivität der Schulterblätter ist fast Null, weil man diese einfach nicht einsetzt. IRON GYM bietet die hervorragende Möglichkeit, die Aktivität der Schulterblätter mit Hilfe von unterschiedlichen Zugsbewegungen zu erhöhen. Der gewöhnlichste unter diesen ist der bekannte KLIMMZUG. Dies wird einem Otto-Normalverbraucher am Anfang vielleicht schwer fallen, aber dies zu erlernen ist nicht unmöglich.



Bei meiner Lehrer- und Trainerarbeit habe ich vielen Jungen und Erwachsenen, sowohl Männern als auch Frauen, die bei Null angefangen haben, dazu verholfen, dass sie in ein paar Wochen schon mehrere Klimmzüge ausführen konnten. So weit kommt man durch regelmäßige Übungen am IRON GYM, wenn es sich dabei nicht um einen stark übergewichtigen Menschen handelt.

### **Zugkraft**

IRON GYM ist ein vielseitiges, Zugkraft entwickelndes Trainingsmittel. Es ermöglicht, Zugsbewegungen mit Hilfe von unterschiedlichen Handg-

riffen zu üben: mit Ristgriff, mit Kammgriff, weit, eng und mit Mischgriffen. Mit IRON GYM kann man Klimmzüge auf die übliche Weise ausführen, mit Hockeyschlägergriff oder mit breitem Ristgriff, in den Nacken ziehend oder zum Beispiel mit zusätzlicher Belastung – es gibt eine Menge von Auswahlmöglichkeiten.

### **Auch für den Bauch und Beckengürtel**

Neben dem Klimmzug eignet sich IRON GYM auch für das Ausführen von vielen anderen Übungen.

**Vom Standpunkt der Funktionalität der Schultergelenke sollte das Training mehr Zug- als Druckkraft entwickeln, weil beim täglichen Tun und Handeln die Druckkraft nicht so schnell nachlässt wie die Zugkraft.**



**Die traditionellen Liegestütze kann man mit Hilfe des IRON GYM auf verschiedene Art und Weise ausführen. Die Auswirkung der Bewegungen kann zum Beispiel durch das Ändern der Handgriffe beeinflusst werden.**



## Schultergelenke stark machen!

Schultertraumata sind oft auf schwache Stützmuskeln des Schultergürtels zurückzuführen. Deshalb ist ein Training, das die Zugkraft entwickelt, für die Förderung der Stützmuskeln der Schultergelenke das Beste.

## Üben des Klimmzugs nach den Grundsätzen des Zugkrafttrainings.

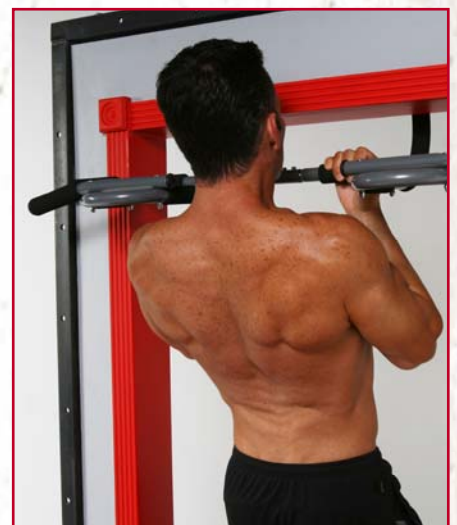
Das Ziel des Trainierens der Zugkraft ist die Entwicklung der funktionalen Zugkraft. IRON GYM ist hierfür ein hervorragendes Hilfsmittel.

Wenn Sie am Anfang keinen einzigen Klimmzug schaffen, können Sie mit dem Training wie folgt beginnen.

1. Trainieren Sie am Anfang einfacher, gehen Sie von einem Stuhl an die Stange und halten Sie das Kinn auf der Stange. Mit starkem drückendem Griff führen Sie nur langsam innerhalb von sechs Sekunden das Herablassen aus, wobei Sie durchzählen: 101, 102, 103, 104, 105 und 106. Während des Herablassens halten Sie in den Muskeln eine ständige Gegenspannung. Daraufhin gehen Sie wieder vom Stuhl an die Stange, führen Sie das langsame Herablassen aus usw.
2. Zur Vereinfachung der Zugphase beim Hochziehen können Sie ein Knie auf den Hilfsgummi stützen. Fassen Sie die Stange fest an und machen Sie den Klimmzug. Der Gummi wird Sie geradezu hochheben, was die Zugphase erleichtert.

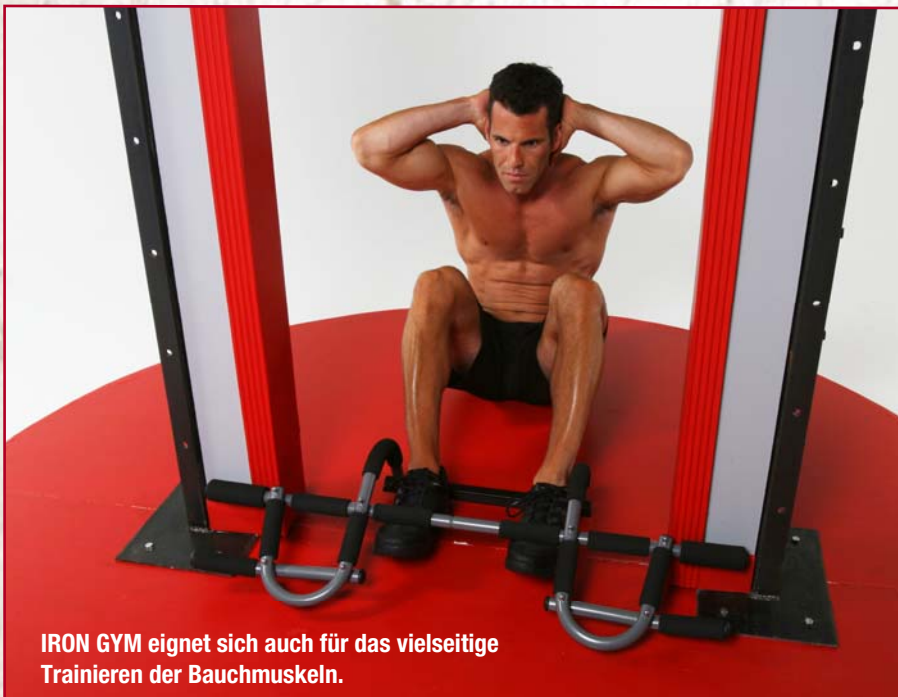
Wenn Sie soweit sind, dass Sie gleich am Anfang ein paar Klimmzüge ausführen können, können Sie die Trainings modifizieren.

1. Wechseln Sie die Griffe oder ziehen Sie sich nur den halben Weg hoch, halten Sie so drei Sekunden und lassen Sie sich langsam herab.
2. Sie können sich auch nur den halben Weg herablassen, für drei Sekunden stoppen und dann langsam bis zum Ende nach unten bewegen.
3. Sie können auch möglichst schnell kleine und kürzere Züge ausführen, was die Durchblutung des Schultergürtels beschleunigt. Führen Sie auf einmal beispielsweise 3 x 3–4 Serien aus.





**Das Trainingsgerät IRON GYM™ wurde im Herbst 2008 in den USA entwickelt und auf dem Markt eingeführt. Mit dessen Hilfe kann man Bizeps, Trizeps, Brust-, Rücken-, Schulter- und Bauchmuskeln trainieren. Das Gerät lässt sich auch komfortabel auf eine Reise mitnehmen. Nähere Informationen: [www.irongym.fi](http://www.irongym.fi).**



**IRON GYM eignet sich auch für das vielseitige Trainieren der Bauchmuskeln.**

## Grundwahrheiten des Klimmzugs

Je stärker Sie die Stange drücken, desto größere Muskelspannung können Sie herstellen.

1. Vor den Zugbewegungen fassen Sie die IRON GYM-Stange fest an.
2. Spannen Sie die Körper- und Gesäßmuskeln an. Drücken Sie die Beine aneinander.
3. Hängen Sie nicht schlaff. Bevor Sie mit dem Hochziehen beginnen, spannen Sie den ganzen Körper an.
4. Machen Sie als Einleitung des Ziehens einen kleinen Ruck. Benutzen Sie die Hand- und Rückenmuskeln.
5. Während der Klimmzüge, sowohl beim Hochziehen als auch Herablassen, halten Sie den ganzen Körper angespannt.
6. Merken Sie sich: Klimmzüge beginnt man mit gestreckten Armen, das Kinn muss sich höher als die Hände bewegen.

**SITUP** bzw. das Training der Bauch- und Lendenmuskeln, wobei die Beine unter der Stange stecken, kann man aufrecht oder mit Körperdrehung ausführen.

Man kann lange Bewegungen machen, wobei man sich ganz nach oben aufrichtet. Die andere Möglichkeit ist es, die Bewegungen kürzer zu halten, so dass sich nur die Schultern vom Boden heben.

Man kann die Bewegungen auch zwischendurch stoppen und den Körper still halten. Es gibt viele Möglichkeiten.

### Liegestütze auf verschiedene Weise

Die traditionellen Liegestütze bzw. PUSH-UPS kann man mit Hilfe des IRON GYM auf verschiedene Weise ausführen. Die Varianten sind zum Beispiel Übungen mit weitem und engerem Griff. Die Übungen können auch so ausgeführt werden, dass sich die Ellenbogen parallel oder angewinkelt zum Körper bewegen.

Eine sehr effektive Übung ist die, bei der eine Hand auf dem Boden und die andere an der Stange ist. Den Körper angespannt halten, den Bauch einziehen.

Ein Bein ist die ganze Zeit gestreckt in der Luft und das andere auf dem Boden. Nach jedem Aufrichten wird das Bein gewechselt. Garantierter Erfolg!

Auch das gute alte Aufrichten gelingt mit Hilfe des IRON GYM hervorragend. Nur beim Trizeps-Training sind die Beine auf dem Boden, bei komplizierterer Variante höher über dem Boden, auf einer Unterlage. Zusätzlich kann man zum Beispiel ein Bein anheben und das andere auf dem Boden lassen, die Beine wechseln. Man kann immer auch selbst verschiedene Modifizierungen und Tricks erfinden.

### Zugkraft wichtiger als Druckkraft

Die Entwicklung der Zugkraft beim vielseitigen Körpertraining ist sehr wichtig. Sowohl vom Standpunkt der gesunden Schultergelenke als auch der guten Körperhaltung ist es nicht sinnvoll, zu viel Druckkraft zu trainieren.

Die Zugkraft der Muskeln um die Schulterblätter hat ausgehend vom heutigen Lebensstil nachgelassen. Die Schultern eines sitzenden Menschen sinken nach vorne und die Schulterblätter treten hervor. Vom Standpunkt der Funktionalität der Schultergelenke sollte das Training mehr Zug- als Druckkraft entwickeln, weil beim täglichen Tun und Handeln die Druckkraft nicht so schnell nachlässt wie die Zugkraft.

Bei den traditionellen Stoßübungen, wie zum Beispiel Liegestütze auf der Bank, ist die Aktivität der Schulterblätter fast Null. Das Trainieren der Zugkraft trägt auch zur Beibehaltung einer guten Körperhaltung bei. Das Trainieren der Zugkraft aktiviert die Stützmuskeln der Schulterblätter und zieht die Schultern nach hinten, was dem Hervortreten der Schulterblätter vorbeugt. Die Schulterblätter müssen an der Wirbelsäule liegen.

Darüber hinaus wirkt sich die Zugkraft auch wesentlich auf die Druckkraft der Hände aus, was wiederum den Studien zufolge mit einer langen Lebenserwartung verbunden ist.