

# Pull up's

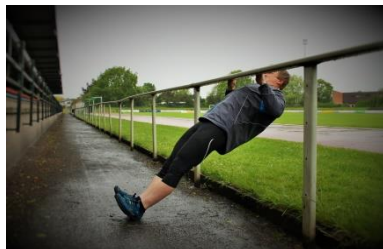
---

# FITON GRID

Ebenso wie die Push up's gehören natürlich auch **Pull up's** zu den Klassikern des Krafttrainings. Richtig ausgeführt und adäquat dosiert passen Pull up's perfekt in ein Fitnessprogramm für Rennfahrer. Leider stellt sich in unserer modernen Gesellschaft immer wieder heraus, dass Menschen, die mehr als 5 Pull up's schaffen, absolute Exoten sind.

Deshalb fangen wir mit einer abgeschwächten Version der Pull up's an. Sucht euch ein vergleichbares Gelände, so wie ich eins nutze. Wichtig bei der Übungsausführung ist es, wie bei fast allen Übungen, eine gute Körperspannung zu haben. Ansonsten trainiert ihr nicht effektiv. Also haltet die Konzentration hoch und entwickelt ein gutes Körpergefühl.

**Anfänger** machen **3x10** Wiederholungen von Version 1 mit 40sec. Pause;  
**Semi-Pro's** machen **3x15** Wiederholungen von Version 1 mit 40sec. Pause  
**Pro's** machen **3x15** Wiederholungen von Version 2 mit 40sec. Pause  
**Weltmeister** machen immer noch **einen mehr!!!**



**Version 1:** Ausgangsposition (seht ihr rechts oben auf dem Bild) nur eure Fersen berühren den Boden  
Arme sind gestreckt und locker  
der Rest des Körpers ist unter Spannung, also aktiviert. Ihr seid wieder stabil wie ein Brett  
die Bewegung der Pull up's resultiert nur aus der Armkraft und der Greif bzw. Haltekraft der Hände  
ihr zieht euch nun hoch bis ihr mit dem Brustbein ca. 5cm vor dem Geländer seid (Foto links)  
dann geht's wieder abwärts



**Version 2:** Die Bewegungsausführung ist mit der oberen Variante identisch. Der Unterschied: Ich nutze hier ein Handtuch, das uns den Fixpunkt für die Hände bietet. D.h. Wir ziehen uns nicht am Geländer, sondern am Handtuch hoch.  
Das erschwert die Arbeit der Hand. Die Greifkraft wird trainiert.

Viel Spaß !!!