

## 4 Pull-up-Varianten

Wenn du an diesen 4 Pull-up-Varianten (vorzugsweise mehr) arbeitest, stellst du sicher, daß deine Arme stark und ausgeglichen werden. Für eine perfekte Armbeweglichkeit werden Bizepslocken benötigt, wenn du dich nur an diese Übungen hältst.

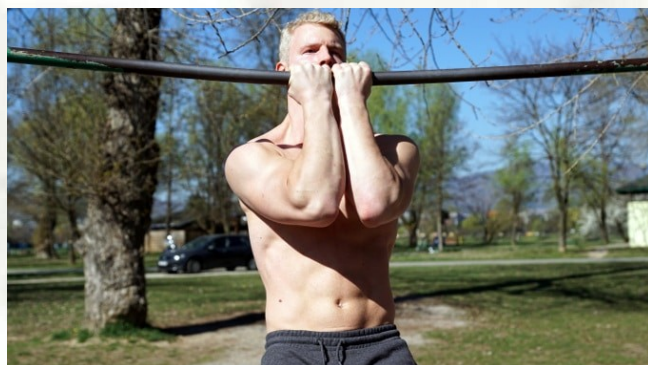
### **1. Wide Grip Pull Up - breite Klimmzüge für Brachialis**



Das Hochziehen mit breitem Griff zielt hauptsächlich auf die Teres major, die unteren Fellen, die hinteren Deltamuskeln und die Lats von hinten ab. Deine Armmuskeln wie der Brachioradialis (Unterarmmuskel) und insbesondere der Brachialis (unter dem Bizeps) werden deine Arbeit erledigen.

Verwende langsame und kontrollierte Wiederholungen. Es ist in Ordnung, den Rücken zu krümmen und die Beine entspannt zu halten (je mehr du dich krümmst, desto mehr wirst du hintere Deltamuskeln rekrutieren).

### **2. Shield Pull Up - Schild Klimmzüge für den inneren Kopf des Bizeps**



Shield Pull Up ist eine spezielle Klimmzugvariante, bei der sich deine Arme vor dir bewegen und überhaupt nicht zur Seite gehen (wie beim Klimmzug mit engem Griff).

Das Hochziehen des Schildes rekrutiert hauptsächlich die Lats und Brustmuskeln, aber in Bezug auf die Arme ist dein innerer Kopf des Bizeps ebenso stark beansprucht wie dein Brachialis-Muskel. Für den inneren Kopf des Bizeps ist das Hochziehen des Schildes ein absoluter Killer.

Je mehr du deine Ellbogen hineinziehen kannst, desto mehr kannst du die Brachialis rekrutieren.

### **3. Chin Up (Unterhandgriff) - Klimmzüge für langen Kopf des Bizeps**



Klimmzug ist eine fantastische Übung und zielt sowohl auf den kurzen als auch auf den langen Kopf des Bizeps ab. Der schulterbreitere Griff (oder etwas breiter) sollte den langen Kopf am meisten treffen. Dein Latissimus dorsi ist der dominanteste Muskel im Kinn.

Konzentriere dich darauf, wie der Bizeps arbeitet, und wiederhole langsam und kontrolliert. Du kannst den unteren Rücken flach machen, indem du die Bauchmuskeln anspannst.

### **4. Pull Up (Überhandgriff) - Überhand für Brachioradialis hochziehen**



Nehme die Stange schulterbreit oder etwas breiter. Deine Arme sollten nach unten und nicht zur Seite gehen, wie beim breiten Griff nach oben ziehen.

Bei den Armen wirkt das Hochziehen hauptsächlich auf die Brachioradialis, aber auch auf deinen Brachialis-Muskel.

Quelle: <https://vahvafitness.com>