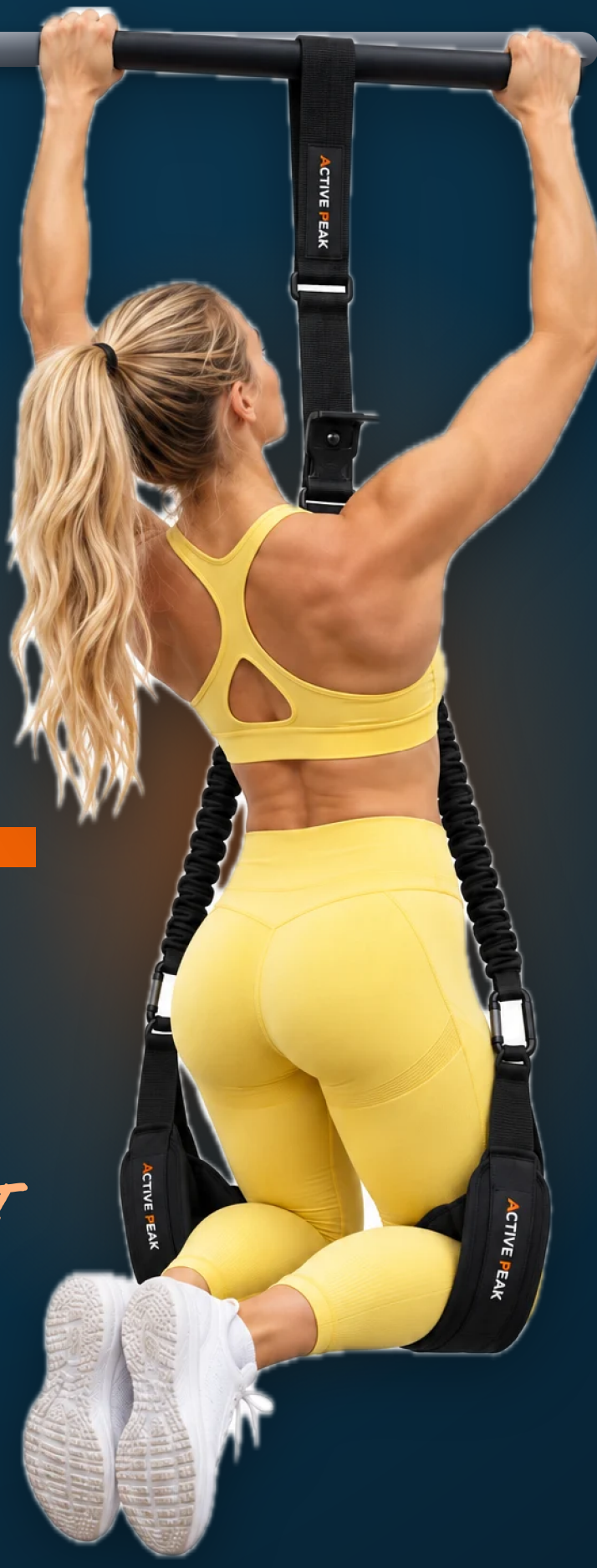
ZIEH DURCH.



KLIMMZÜGE UND GANZKÖRPERTRAINING

MIT DEM KLIMMZUG-BÄNDER-SET

10 Übungen · Plan Band für Band

ACTIVE PEAK

SCHÖN, DASS
DU DA BIST

Mit deinem Klimmzug-Bänder-Set trainierst du an der Klimmzugstange und an der Tür. Die Bänder helfen dir beim Klimmzug – und machen andere Übungen schwerer.

GRUNDLAGEN

Das steckt im Set 3

Aufbau an der Klimmzugstange 4

Training mit dem Türanker 5

Das richtige Band wählen 6

Sicherheit zuerst 7

DEIN TRAINING

Dein Plan Band für Band 18

Trainingsprotokoll 19

Häufige Fragen und Pflege 20

DIE ÜBUNGEN

1 Klimmzug mit Band 8

2 Halten und ablassen 9

3 Knieheben im Hängen 10

4 Latzug kniend 11

5 Rudern im Stand 12

6 Brustdrücken 13

7 Schulterdrücken 14

8 Bizeps-Curls 15

9 Trizepsdrücken 16

10 Po-Kickback 17



Am Bildschirm zeigen die Figuren jede Übung in Bewegung, im Druck siehst du Start und Ziel nebeneinander. Der orange Pfeil zeigt die Bewegung.

DAS STECKT *IM SET*

Alles für zwei Trainingsorte: an der Klimmzugstange und an der Tür.



3 × WIDERSTANDSBAND
je 75 lbs (34 kg), Latex in einer Textilhülle, mit Karabinern



1 × GURT
verstellbar, mit Schnalle und D-Ring – für die Klimmzugstange



1 × FUSS- UND KNIESCHLAUFE
zwei gepolsterte Schlaufen an einem Ring – für Knie, Füße oder Knöchel



1 × TÜRANKER
für Übungen an der Tür – oben, auf Brusthöhe oder unten



2 × GRIFF
gepolstert, mit D-Ring zum Einhängen



1 × BEUTEL
zum Aufbewahren und Mitnehmen

AUFBAU AN DER KLIMMZUGSTANGE

1. Leg den Gurt mittig über eine stabile Klimmzugstange oder einen tragfähigen Querträger.
2. Führ das Gurtende durch die Schnalle und zieh es fest. Der D-Ring zeigt nach unten.
3. Häng ein bis drei Bänder mit den Karabinern in den D-Ring.
4. Häng die Fuß- und Knieschlaufe unten in die Karabiner der Bänder.
5. Stell die Länge über die Schnalle so ein, dass du mit gestreckten Armen an der Stange bequem in die Schlaufe kommst.

MEHR ODER WENIGER HILFE

Mehr Bänder helfen mehr. Feinjustieren kannst du mit dem Gurt: Hängt die Schlaufe höher, ist das Band unten stärker gespannt und schiebt dich kräftiger an.

Nur an fest montierten Stangen, die dein Gewicht sicher tragen. Eine Stange im Türrahmen vorher prüfen.



Knie in der Schlaufe



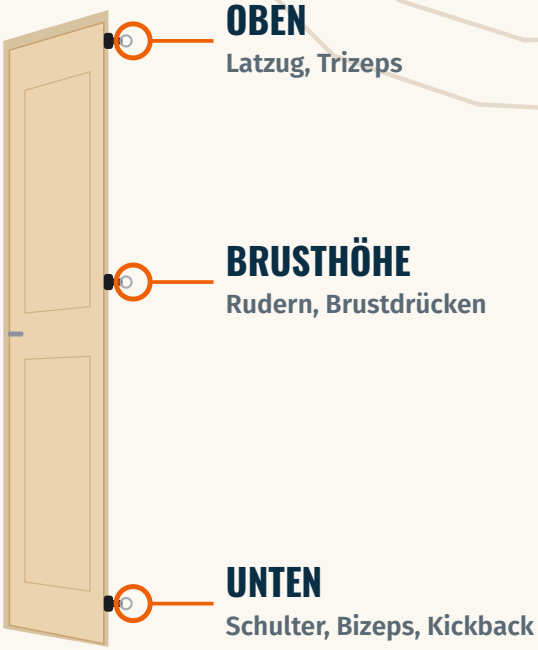
Füße in der Schlaufe



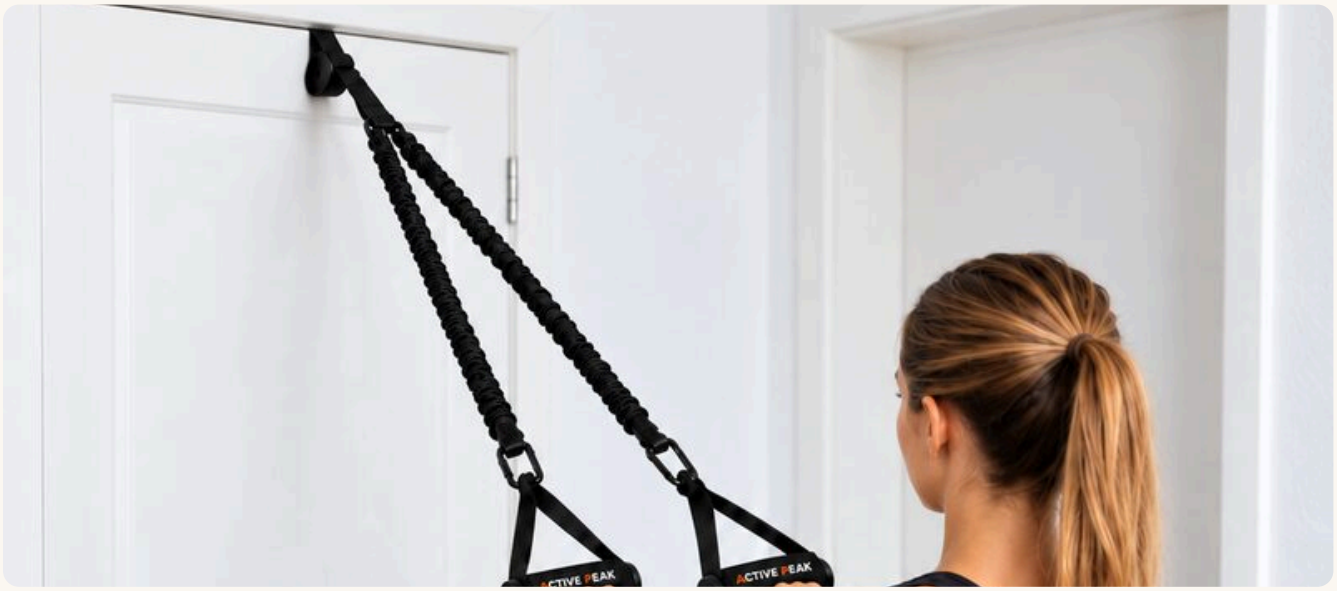
Die gepolsterten Schlaufen geben Halt, ohne einzuschneiden.

TRAINING MIT DEM *Türanker*

1. Öffne die Tür und leg den Türanker mit der dicken Seite über die Türkante – oben, auf Brusthöhe oder unten, je nach Übung.
2. Schließ die Tür ganz. Die dicke Seite liegt hinter der Tür, die Schlaufe zeigt zu dir.
3. Prüf mit einem kräftigen Zug, ob die Tür fest geschlossen ist und der Anker sitzt.
4. Häng die Bänder mit den Karabinern in den Anker und an jedes Band einen Griff.



Nur an stabilen Türen, die sich von dir weg öffnen und fest ins Schloss fallen – nicht an Glas-, Schiebe- oder Falttüren. Am besten abschließen, damit niemand die Tür öffnet, während du trainierst.

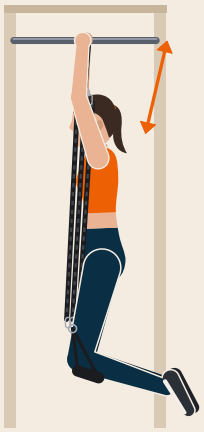


DAS RICHTIGE
Band wählen

Drei gleich starke Bänder, die du kombinierst. Wichtig ist, wo du trainierst – an der Stange wirken sie anders als an der Tür.

AN DER STANGE

Mehr Bänder = mehr Hilfe

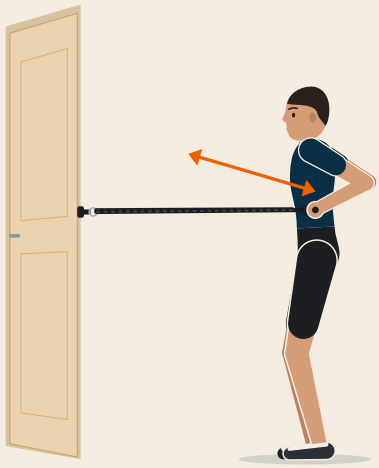


▮▮▮	**3 Bänder** – viel Hilfe, ideal zum Start
▮▮▯	**2 Bänder** – mittlere Hilfe
▮▯▯	**1 Band** – wenig Hilfe

Nimm so viele Bänder, dass du 5 bis 8 saubere Klimmzüge schaffst – und nach und nach eins weniger.

AN DER TÜR

Mehr Bänder = mehr Widerstand



▮▯▯	**1 Band** – leicht
▮▮▯	**2 Bänder** – mittel
▮▮▮	**3 Bänder** – schwer

Bei Übungen mit zwei Griffen hängst du an jeden Griff ein Band. Schwerer wird es, wenn du weiter weg gehst: Je weiter das Band gedehnt ist, desto stärker zieht es.

FAUSTREGEL

Die letzten zwei Wiederholungen eines Satzes sollen anstrengend sein, aber noch sauber gelingen. Klappt das nicht mehr, nimm mehr Hilfe oder weniger Widerstand.

SICHERHEIT
ZUERST

FRAG VORHER DEINE ÄRZTIN ODER DEINEN ARZT, WENN …

- du Beschwerden an Schultern, Ellbogen, Handgelenken oder Rücken hast,
- du Herz-Kreislauf-Probleme oder hohen Blutdruck hast,
- du schwanger bist,
- du vor Kurzem verletzt oder operiert wurdest.

Latex: Die Bänder enthalten Latex in einer Textilhülle. Bei einer Latexallergie verwende sie nicht.

VOR JEDEM TRAINING

- **Material prüfen:** Bänder, Gurt, Schlaufe, Anker und Karabiner auf Risse, Abrieb und Schäden ansehen. Beschädigte Teile nicht mehr benutzen.
- **Karabiner ganz schließen** und den Haltepunkt testen: Stange fest, Tür zu, Anker sitzt.
- **Platz schaffen:** rundum frei, nichts Zerbrechliches in der Nähe.

BEIM TRAINING

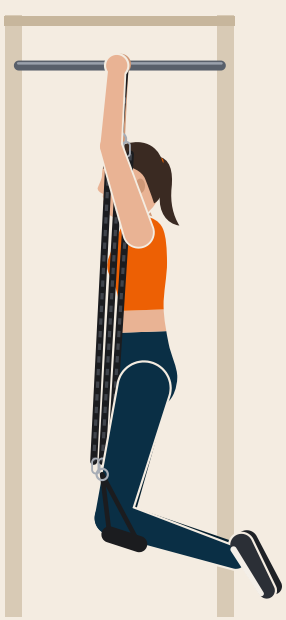
- **Kontrolliert statt mit Schwung:** langsam bewegen, nicht ruckartig ziehen oder springen.
- **Gespanntes Band nie loslassen** – es schnellt zurück. Erst entlasten, dann aussteigen.
- **Sofort aufhören** bei Schmerzen, Schwindel oder wenn etwas nachgibt.
- **Nicht für Kinder:** Bänder außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

Dieses Heft ersetzt kein Training mit einer Trainerin oder einem Trainer und keine ärztliche Beratung. Du trainierst auf eigene Verantwortung.

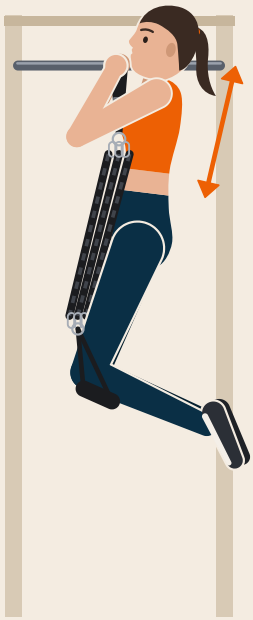
KLIMMZUG
MIT BAND

Das Band nimmt dir einen Teil deines Gewichts ab – so schaffst du saubere Wiederholungen, lange bevor du sie allein kannst.

DU BRAUCHST Stange · Gurt · 1–3 Bänder · Fuß- und Knieschlaufe



1 Arme lang



2 Kinn über die Stange

1. Häng die gewählten Bänder mit den Karabinern in den D-Ring am Gurt und die Schlaufe unten in die Bänder.
2. Greif die Stange etwas weiter als schulterbreit, die Handrücken zeigen zu dir. Stell ein Knie oder beide Füße in die Schlaufe.
3. Zieh die Schultern nach unten, spann Bauch und Po an – und zieh dich hoch, bis das Kinn über der Stange ist.
4. Lass dich langsam ab, bis die Arme fast gestreckt sind. Dann die nächste Wiederholung.

SO OFT
3 Sätze à 5–8 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Nicht schwingen und nicht aus der Schlaufe abfedern – das Band hilft, ziehen musst du.

STEIGERUNG
Schaffst du 3 × 8 sauber, nimm ein Band weniger. Variante: Untergriff, die Handflächen zeigen zu dir.

ÜBUNG 2

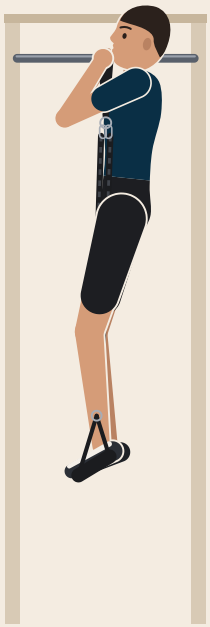
RÜCKEN · BIZEPS · GRIFFKRAFT

● ● ○ MITTEL

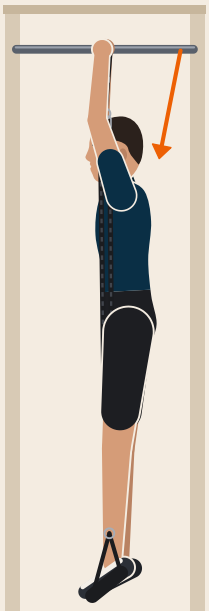
HALTEN UND *ABLASSEN*

Oben halten und langsam ablassen baut Kraft genau dort auf, wo der Klimmzug am schwersten ist.

DU BRAUCHST Stange · Gurt · 1–2 Bänder · Fuß- und Knieschlaufe



1 Oben halten



2 Langsam ablassen

1. Zieh dich mit Band-Hilfe nach oben, bis das Kinn über der Stange ist.
2. Halte diese Position. Die Schultern bleiben unten, weg von den Ohren.
3. Lass dich in 3 bis 5 Sekunden ganz gleichmäßig ab, bis die Arme fast gestreckt sind.
4. Kurz durchatmen, wieder hochziehen – und von vorn.

SO OFT
3–5 Durchgänge · oben 10–30 Sekunden halten

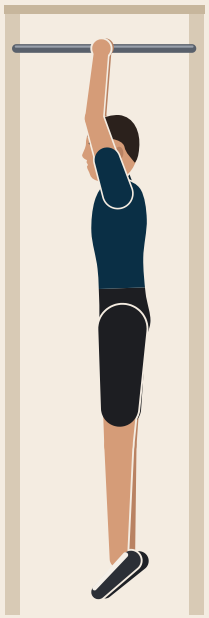
ACHTE DARAUF
Nicht fallen lassen: Je langsamer du ablässt, desto mehr bringt es.

STEIGERUNG
Das Ablassen auf 6–8 Sekunden verlängern, danach mit einem Band weniger üben.

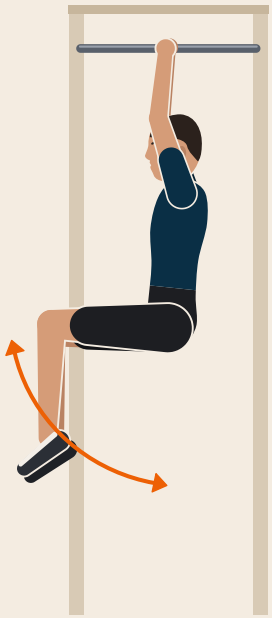
KNIEHEBEN
IM HÄNGEN

Eine feste Körpermitte hält dich beim Klimmzug ruhig – und das Pendeln hört auf.

DU BRAUCHST Stange – die Bänder brauchst du hier nicht



1 Ruhig hängen



2 Knie auf Hüfthöhe

1. Häng dich mit gestreckten Armen an die Stange und zieh die Schultern aktiv nach unten.
2. Spann den Bauch an und heb die Knie langsam bis auf Hüfthöhe.
3. Halte kurz und senk die Beine kontrolliert wieder ab.

SO OFT
3 Sätze à 6–10 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Kein Schwung: Wenn du pendelst, kurz warten, bis du wieder ruhig hängst.

STEIGERUNG
Die Knie höher Richtung Brust ziehen oder die Beine gestreckt heben.

ÜBUNG 4

RÜCKEN · BIZEPS

● ○ ○ EINSTEIGER

LATZUG

KNIEND

Dieselbe Zugbewegung wie beim Klimmzug – ideal, um Rücken und Arme vorzubereiten.

DU BRAUCHST Türanker oben · 2 Bänder · 2 Griffe



1 Arme schräg nach oben

2 Griffe zur Brust

1. Setz den Türanker oben in die Tür und hänge an jeden Griff ein Band.
2. Knie dich mit etwas Abstand vor die Tür. Die Arme sind schräg nach oben gestreckt.
3. Zieh die Griffe zur oberen Brust. Die Ellbogen gehen nach unten und hinten.
4. Führ die Arme langsam zurück, bis sie wieder gestreckt sind.

SO OFT
3 Sätze à 10–15 Wiederholungen

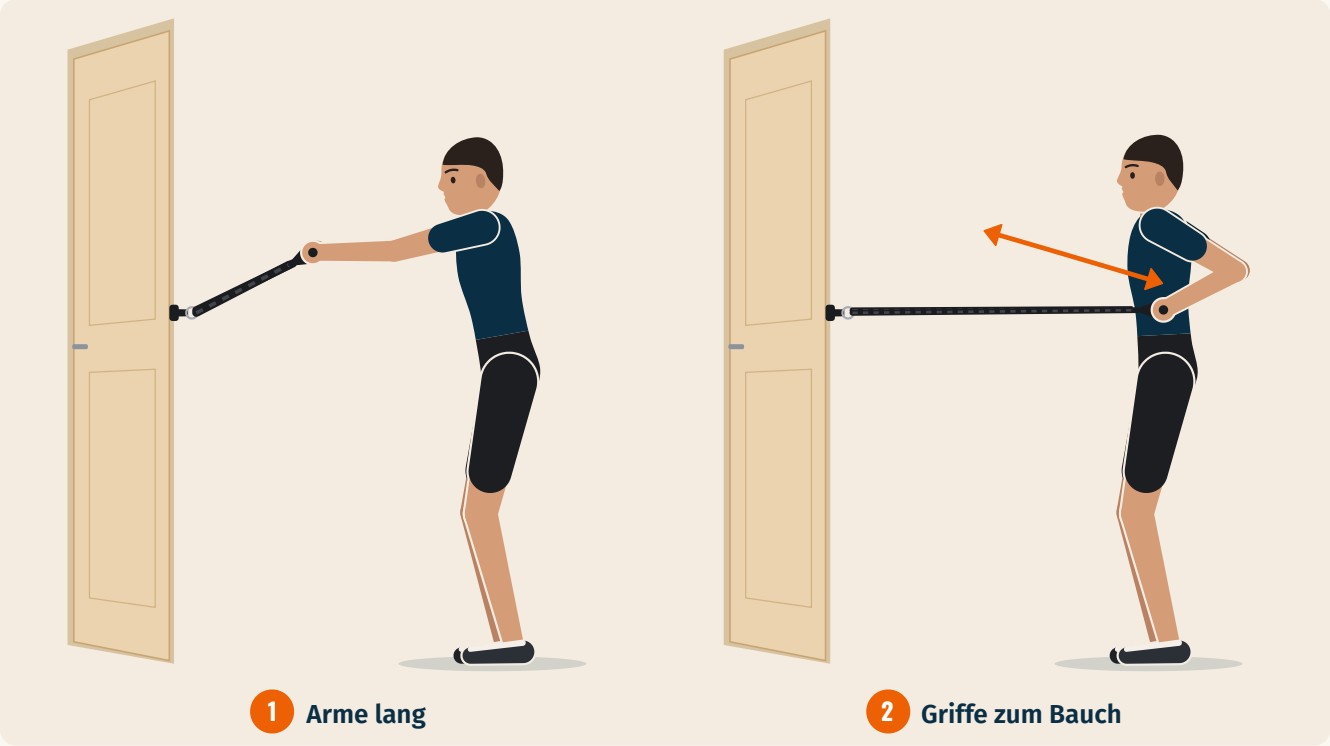
ACHTE DARAUF
Den Oberkörper nur leicht zurücklehnen und nicht mit Schwung ziehen.

STEIGERUNG
Weiter weg knien oder einarmig mit zwei Bändern ziehen.

RUDERN
IM STAND

Kräftigt den oberen Rücken – das Gegenstück zu allem, was du vor dir drückst.

DU BRAUCHST Türanker auf Brusthöhe · 2 Bänder · 2 Griffe



1 Arme lang

2 Griffe zum Bauch

1. Setz den Türanker auf Brusthöhe und stell dich mit Blick zur Tür hin.
2. Geh so weit zurück, dass die Bänder bei gestreckten Armen leicht gespannt sind. Knie locker.
3. Zieh die Griffe zum Bauch, die Ellbogen eng am Körper nach hinten, die Schulterblätter zusammen.
4. Langsam zurück, bis die Arme wieder gestreckt sind.

SO OFT
3 Sätze à 12–15 Wiederholungen

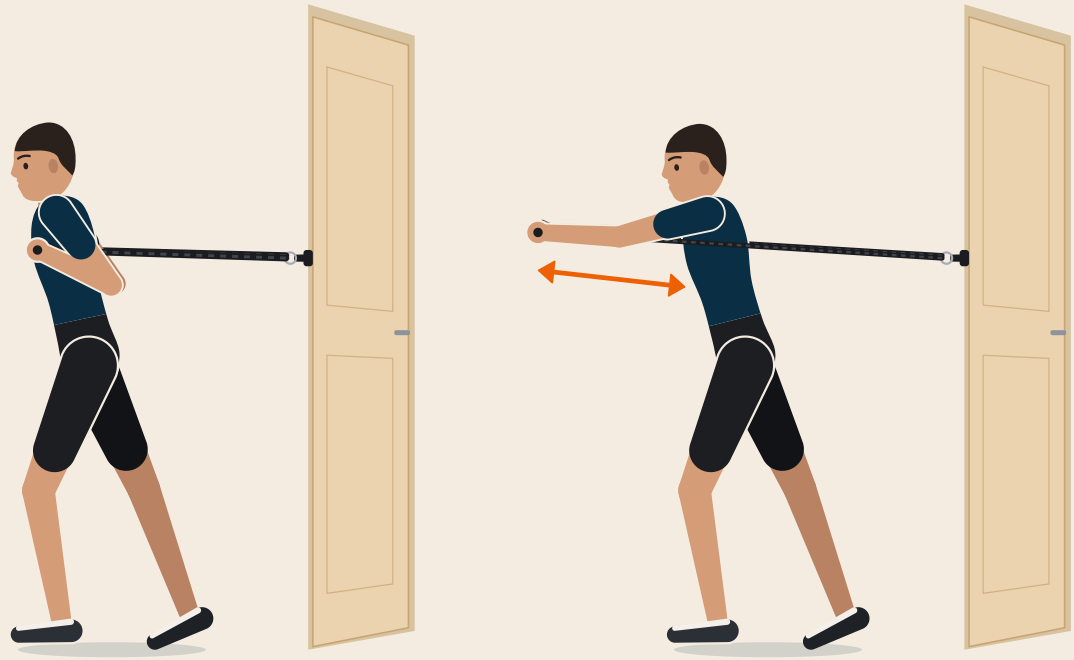
ACHTE DARAUF
Der Oberkörper bleibt aufrecht – nicht nach hinten lehnen.

STEIGERUNG
Einen Schritt zurückgehen oder hinten 2 Sekunden halten.

BRUST DRÜCKEN

Wie Bankdrücken, nur im Stehen – für Brust, Schultern und Trizeps.

DU BRAUCHST Türanker auf Brusthöhe · 2 Bänder · 2 Griffe



1 Griffe an der Brust

2 Arme nach vorn

1. Setz den Türanker auf Brusthöhe und stell dich mit dem Rücken zur Tür.
2. Mach einen Schritt nach vorn in die Schrittstellung. Die Griffe liegen neben der Brust.
3. Drück die Griffe nach vorn, bis die Arme fast gestreckt sind.
4. Langsam zurück, bis die Hände wieder neben der Brust sind.

SO OFT
3 Sätze à 10–15 Wiederholungen

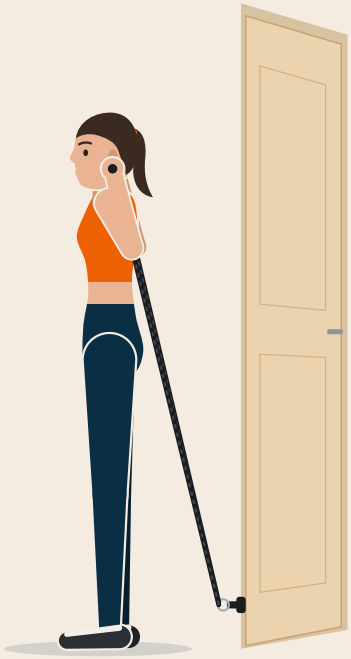
ACHTE DARAUF
Handgelenke gerade, Rumpf fest – kein Hohlkreuz.

STEIGERUNG
Einen halben Schritt weiter nach vorn gehen.

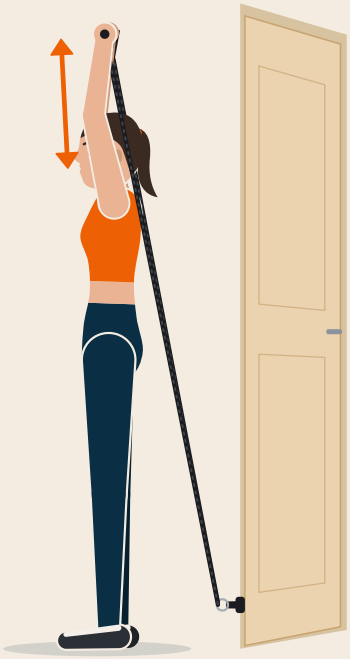
SCHULTER DRÜCKEN

Kräftigt die Schultern – und die Arme, mit denen du dich später an die Stange hängst.

DU BRAUCHST Türanker unten · 2 Bänder · 2 Griffe



1 Griffe auf Schulterhöhe



2 Arme nach oben

1. Setz den Türanker unten in die Tür und stell dich mit dem Rücken nah an die Tür.
2. Führ die Griffe auf Schulterhöhe, die Ellbogen zeigen nach unten.
3. Drück die Griffe nach oben, bis die Arme fast gestreckt sind.
4. Langsam zurück auf Schulterhöhe.

SO OFT
3 Sätze à 10–12 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Bauch und Po anspannen, damit du nicht ins Hohlkreuz fällst.

STEIGERUNG
Oben 2 Sekunden halten oder einen kleinen Schritt nach vorn gehen.

BIZEPS
Curls

Kräftige Arme für den letzten Zentimeter bis über die Stange.

DU BRAUCHST Türanker unten · 2 Bänder · 2 Griffe



1 Arme lang

2 Griffe zur Schulter

1. Setz den Türanker unten in die Tür und stell dich mit Blick zur Tür hin.
2. Die Arme hängen gestreckt, die Handflächen zeigen nach oben.
3. Beug die Arme und führ die Griffe Richtung Schultern. Die Ellbogen bleiben am Körper.
4. Streck die Arme langsam wieder.

SO OFT
3 Sätze à 12–15 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Nicht mit dem Oberkörper Schwung holen – nur die Unterarme bewegen sich.

STEIGERUNG
Einen Schritt zurückgehen oder oben 2 Sekunden halten.

TRIZEPS
DRÜCKEN

Für die Rückseite der Oberarme – sie strecken den Arm beim Drücken.

DU BRAUCHST Türanker oben · 2 Bänder · 2 Griffe



1 **Ellbogen gebeugt**



2 **Arme gestreckt**

1. Setz den Türanker oben in die Tür und stell dich mit Blick zur Tür hin.
2. Neig den Oberkörper leicht nach vorn. Die Ellbogen liegen an den Seiten, die Griffe auf Brusthöhe.
3. Streck die Arme nach unten, bis sie gerade sind.
4. Langsam zurück – die Ellbogen bleiben, wo sie sind.

SO OFT
3 Sätze à 12–15 Wiederholungen

ACHTE DARAUF
Die Ellbogen nicht nach vorn wandern lassen.

STEIGERUNG
Einen Schritt zurückgehen oder unten 2 Sekunden halten.

PO
KICKBACK

Für Po und Beinrückseite – mit der gepolsterten Schlaufe um den Knöchel.

DU BRAUCHST Türanker unten · 1–2 Bänder · Schlaufe um den Knöchel



1 Bein unten

2 Bein nach hinten

1. Setz den Türanker unten in die Tür. Häng die Schlaufe in ein Band und leg sie um einen Knöchel.
2. Stell dich mit Blick zur Tür hin, stütz dich mit den Händen ab und neig den Oberkörper leicht nach vorn.
3. Führ das Bein mit leicht gebeugtem Knie nach hinten oben und spann den Po an.
4. Langsam zurück. Nach allen Wiederholungen die Seite wechseln.

SO OFT
3 Sätze à 12–15 Wiederholungen je Seite

ACHTE DARAUF
Kein Hohlkreuz – die Bewegung kommt aus der Hüfte, nicht aus dem Rücken.

STEIGERUNG
Oben 2 Sekunden halten oder ein zweites Band einhängen.

DEIN PLAN
Band für Band

Zwei bis drei Einheiten pro Woche, dazwischen mindestens ein Tag Pause. Wie schnell du vorankommst, ist bei jedem anders – sauber geht vor schnell.

STUFE	KLIMMZUG MIT	WEITER, WENN DU …
1	 3 Bändern	3 × 8 saubere Wiederholungen schaffst
2	 2 Bändern	3 × 8 saubere Wiederholungen schaffst
3	 1 Band	3 × 8 saubere Wiederholungen schaffst
4	ohne Band	erste freie Klimmzüge – dazu Halten und ablassen

Ein Tag fühlt sich schwer an? Bleib auf deiner Stufe. Der Wechsel zur nächsten Stufe darf sich anfangs ungewohnt anfühlen.

SO LÄUFT EINE EINHEIT AB

5 Min. — AUFWÄRMEN
Arme und Schultern kreisen, dann Rudern und Latzug mit leichtem Band.

10 Min. — KLIMMZUG
Klimmzug mit Band, danach Halten und ablassen. Zwischen den Sätzen 1–2 Minuten Pause.

12 Min. — GANZKÖRPER AN DER TÜR
Rudern, Brustdrücken, Schulterdrücken und Po-Kickback als Runde – zwei bis drei Durchgänge.

3 Min. — ABSCHLUSS
Knieheben im Hängen, danach Arme, Brust und Rücken locker dehnen.

DEIN
Trainingsprotokoll

Druck die Seite aus und trag jede Einheit ein. Wenn die Bänder weniger werden, siehst du es schwarz auf weiß.

Mein Ziel: _____

DATUM	ÜBUNGEN	BÄNDER / WDH.	SO WAR'S

HÄUFIGE FRAGEN
UND PFLEGE

Wie viele Bänder nehme ich am Anfang?

Für den Klimmzug so viele, dass du 5 bis 8 saubere Wiederholungen schaffst – meist sind das alle drei. An der Tür startest du mit einem Band je Griff.

Knie oder Füße in die Schlaufe?

Beides geht. Probier aus, wo du sicherer stehst und dich ruhig hochziehen kannst.

Welche Stange passt?

Eine fest montierte Klimmzugstange oder ein stabiler Querträger, der dein Gewicht sicher trägt und um den der Gurt passt.

Hält der Türanker an jeder Tür?

Nur an stabilen Türen, die sich von dir weg öffnen und fest schließen. Teste vor jedem Training mit einem kräftigen Zug.

Wie oft soll ich trainieren?

Zwei- bis dreimal pro Woche mit mindestens einem Tag Pause dazwischen.

Geht das auch unterwegs?

Ja: Für die Übungen an der Tür reicht eine stabile Tür, im Hotel wie zu Hause. Alles passt in den Beutel.

PFLEGE

- Mit einem feuchten Tuch reinigen, nicht in die Waschmaschine.
- Trocken lagern, nicht in die Sonne oder an die Heizung legen.
- Nach dem Training im Beutel aufbewahren und vor jeder Nutzung auf Schäden prüfen.

ACTIVE PEAK

VIEL ERFOLG – ZUG UM ZUG!

