

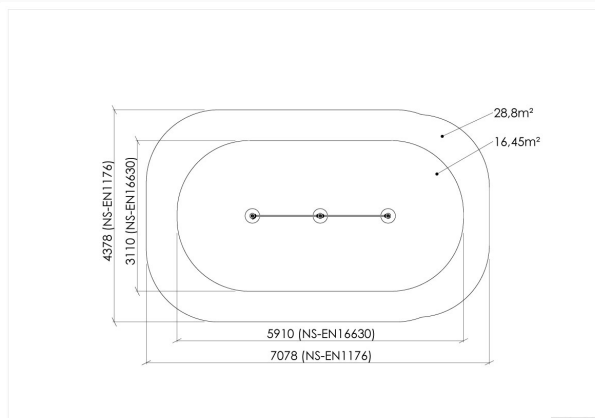
# Pull up - for én, to eller tre personer

## 16-100-190



### Teknisk informasjon

Høyde:	2.61 m
Lengde:	2.91 m
Bredde:	0.11 m
Stolpe/rør	Aluminium/Stål
Estimert monterings- tid	2 t
Anbefalt fra alder:	12 år
Tilpasset nedsatt funksjonsevne:	Ja
Produsent:	Søve
TÜV	Ja
Fundament alt. 1	Støpes



### Miljø

Svanemerket	Ja
Produsentland	Norge

### Beskrivelse

	Enkel	Dobbel	Trippel
Fallhøyde EN 1176	2.3	2.43	2.45
Fallhøyde EN 16630	1.5	1.5	1.5
Sikkerhetszone EN 1176	5.53 x 4.13	7.8 x 4.38	8.38 x 4.38
Sikkerhetszone EN 16630	4.7 x 3.31	5.91 x 3.11	7.31 x 3.11
Sikkerhetsareal m2 EN 1176	20.1	28.8	33.3
Sikkerhetsareal m2 EN 16630	13.6	16.45	21
LxBxH	1.51 x 0.11 x 2.45	2.91 x 0.11 x 2.61	4.2 x 0.11 x 2.3
Anslått monterings- tid	1t	2t	2.5t

Et pull-up-stativ er en utmerket enhet for å trene mange forskjellige muskelgrupper. Her er noen varierte øvelser du kan prøve:

**Pull-ups:** Den grunnleggende øvelsen der du løfter kroppen opp til stangen ved å trekke skulderbladene sammen og bruke arm- og ryggmusklene.

**Chin-ups:** Lignende pull-ups, men med underhåndsgrep (håndflatene mot deg). Dette fokuserer mer på bicepsmuskulaturen.

**Neutral-grep pull-ups:** En variant der håndflatene vender mot hverandre. Dette gir en naturlig stilling for skuldrene og kan være lettere på skulderleddene.

**Wide-grip pull-ups:** Her holder du stangen bredere enn skulderbredde. Dette fokuserer på de øvre ryggmusklene og gir en annen vinkling på treningen.

**Commando pull-ups:** Med dette grep holder du en hånd over stangen og en hånd under den. Dette er flott for å trene skrå ryggmuskulatur.

**Leg raises:** Heng fra stangen og løft bena rett opp foran deg. Dette trener magemusklene.

**Knee raises:** Løft knærne opp mot brystet mens du henger fra stangen. Dette er en enklere versjon av leg raises.

**L-sit pull-ups:** Løft bena rett ut foran deg og hold dem i en L-form mens du gjør pull-ups. Dette krever styrke i kjernemuskulaturen.

**Muscle-ups:** En avansert øvelse der du trekker deg opp slik at brystet går over stangen og deretter presser deg opp til armene er rette. Den kombinerer pull-ups og dips og krever god styrke og teknikk.

**Negative pull-ups:** Hopp opp til toppen av pull-up-bevegelsen og senk deg deretter langsomt ned. Denne øvelsen fokuserer på musklene som brukes i pull-ups og kan hjelpe med å bygge styrke.

Husk alltid å varme opp før du starter treningen, og sørg for å opprettholde riktig form for å unngå skader. Hvis du er nybegynner eller usikker på teknikken, kan det være lurt å få veiledning fra en erfaren trener.

**Treningsaktiviteter:** Kondisjon | Styrke

**Muskelgruppe:** Armer | Skuldre | Mage | Rygg | Lår