

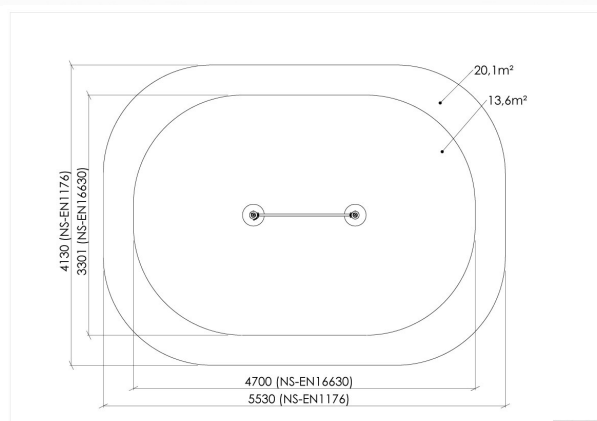
# Pull up - for én, to eller tre personer

## 16-102-135



### Teknisk informasjon

|                                     |                |
|-------------------------------------|----------------|
| Høyde:                              | 2.45 m         |
| Lengde:                             | 1.51 m         |
| Bredde:                             | 0.11 m         |
| Stolpe/rør                          | Aluminium/Stål |
| Estimert monterings-<br>tid         | 2 t            |
| Anbefalt fra alder:                 | 12 år          |
| Tilpasset nedsatt<br>funksjonsevne: | Ja             |
| Produsent:                          | Søve           |
| TÜV                                 | Ja             |
| Fundament alt. 1                    | Støpes         |



### Miljø

|               |       |
|---------------|-------|
| Svanemerket   | Ja    |
| Produsentland | Norge |

### Beskrivelse

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