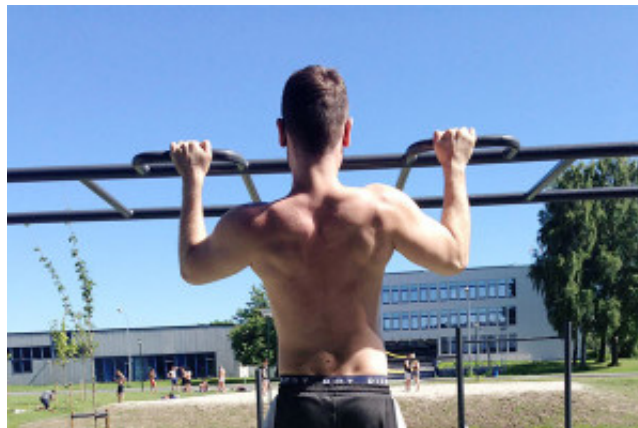


## Pull-up Varianter

Author : chrisriis



[Sist gang](#) var det den overlegne øvelsen for overkroppens front - push-ups - som ble skrevet om, og nå er det duket for overkroppens bakside, altså ryggen (øvre del). Det å ha en god oversikt over både push-up og pull-up varianter er to store steg i riktig retning. Du kan da tilpasse vanskelighetsnivåene slik at du treffer de riktige repetisjonsområdene, oppnå mer variert trening, og ikke minst ha mål du jobber mot.

### Australian Pull-up - lett

Dette er nok den enkleste varianten av pull-ups jeg vet om. Bøy benene dersom du ikke klarer det med rette ben. Klarer du ikke dette heller anbefaler jeg at du starter med diverse roøvelser med vekter for å bygge opp tilstrekkelig styrke.

Denne øvelsen er også glimrende å utføre i pausene mens du trener benkpress eller andre press øvelser, dersom du er sterk nok til å utføre dem lett.

Vektalternativet til denne øvelsen er roing med stang.

<https://www.youtube.com/watch?v=sJe5xLbxaxg>

### Pull-up - lett/middels

Her viser Scooby hvordan du kan trene for å bli sterk nok til å klare din første pull-up og deretter enda flere. Du bør også lese denne [artikkelen fra Kaliber Gym](#) som forklarer det samme, men tilbyr litt flere fremgangsmåter så det ikke blir så ensidig.

<https://www.youtube.com/watch?v=mRznU6pzez0>

### Narrow-grip Pull-up - lett/middels

Denne gangen bruker du hammergrep. Du vil da blant annet aktivere indre del av ryggen og armene mer. Vektalternativet til denne øvelsen er [T-bar Row](#).

[https://www.youtube.com/watch?v=DltwoA\\_UCus](https://www.youtube.com/watch?v=DltwoA_UCus)

## **Explosive Pull-up - vanskelig**

En variant for dem som liker tøffe utfordringer, men vær forsiktig så du ikke skader deg. Jeg er på ingen måte ansvarlig for det. Nøkkelord er eksplosivitet og teknikk. Du bør nok kunne klare minst 10 perfekte pull-ups før du i det hele tatt tenker på denne øvelsen.

<https://www.youtube.com/watch?v=vk3OuWhoS5Y>

## **Archer Pull-up - vanskelig**

Her legger du mesteparten av vekten din over på den ene hånden. Slik vil du etterhvert bli sterk nok til å klare en one-arm pull-up.

<https://www.youtube.com/watch?v=u5fstaqKVVg>

## **One-arm Pull-up - ekstrem**

Det er mange som hevder de klarer denne brutale øvelsen, men så holder de tak i den hånden de løfter opp med med den andre hånden, noe som ikke er gyldig. Tren negatives og archer pull-ups for å bli sterk nok.

<https://www.youtube.com/watch?v=kfXEra2Pxe4>