

KLIMMZUG

STEMME DICH GEGEN DIE SCHWERKRAFT

BIBEL



SPORTSTECH



SPORTSTECH

INHALT

WAS MACHT KLIMMZÜGE SO BESONDERS?	S. 03
WIE BEKOMME ICH EINEN KLIMMZUG HIN?	S. 06
WIE KANN ICH MEHR KLIMMZÜGE SCHAFFEN?	S. 09
HÄUFIGE FEHLER BEI KLIMMZÜGEN?	S. 11
EFFEKTIVES TRAINING AUCH FÜR FRAUEN? UNBEDINGT!	S. 12
WIE VIELE SÄTZE FÜR DEN MAXIMALEN MUSKEL-AUFBAU?	S. 14



SPORTSTECH

WAS MACHT KLIMMZÜGE SO BESONDERS?

01

DER NATÜRLICHE BEWEGUNGSABLAUF

Früher war körperliche Bewegung normal, die dadurch erworbene Kraft ein notwendiger Bestandteil, um den Alltag zu bestehen. Die Menschen waren täglich viele Stunden auf den Beinen, zum Jagen, zum Sammeln, zum Laufen, um auf Bäume zu klettern. Sie mussten Fußmärsche über Wälder und Berge in Kauf nehmen, um von einem Ort zum anderen zu kommen.

Heute ist alles anders. Unsere Lebensumstände sind geprägt von der Schnellebigkeit. Leider vergessen wir dabei gerne unseren Körper, der auf diese schnellen Veränderungen nicht einmal annähernd reagieren kann. Unsere Muskulatur ist nicht darauf ausgelegt, so wenig gefordert zu werden, sie ist für viel Bewegung geschaffen. Sie leidet unter dem Bewegungsmangel, die Muskeln werden schlaff und verkürzen sich. Die Folge sind leidige Rückenschmerzen, Fehlstellungen des Körpers, unser Stoffwechsel wird geschädigt - unser Körper baut ab. Wir fühlen uns unfit, träge, müde, schlapp.

Es ist unsere Aufgabe, etwas gegen die sogenannte chronische Unterforderung zu tun, die durch stundenlanges Sitzen und mangelnde Bewegung entsteht. Klimmzüge sind ein ideales Training, um eine körperliche Grundkraft zu schaffen. Bei der Ausführung dieser Verbundübung werden besonders viele Muskelgruppen gleichzeitig beansprucht. Was früher automatisch durch die konstante Bewegung trainiert wurde, können wir heute mit relativ wenig Aufwand bei der Ausführung von Klimmzügen erreichen.

BEANSPRUCHUNG VIELER MUSKELGRUPPEN GLEICHZEITIG

Bei der Ausführung von Klimmzügen werden eine Vielzahl verschiedener Muskelgruppen beansprucht. Nahezu alle Muskeln des kompletten Oberkörpers werden bei dieser Übung angesprochen. Neben der Rücken- und Nackenmuskulatur, bei der die Muskelgruppen breiter Rückenmuskel (Latissimus Dorsi), oberer Rückenmuskel sowie Nackenmuskulatur (Trapezius) trainiert werden, berücksichtigen die Klimmzüge den hinteren Teil der Schultermuskulatur (Deltoids) sowie die Armmuskulatur (Bizeps, Brachialis, Unterarmmuskulatur). Ein angespannter Bauch bei der Durchführung dieser Übungen versteht sich von selbst. Die gesamte Rumpfmuskulatur hat eine intensive Zusammenarbeit zu leisten. Übungen wie Hantel-Curls für den Bizeps, Sit-Ups für den Bauch, Rudern an der Maschine (für Schultern und Rücken) und Nackenheben gehören der Vergangenheit an, wenn die Klimmzüge ordentlich ausgeführt werden.

EIN STARKER RUMPF TROTZ ZEITEINSPARUNG

Wenn Klimmzüge künftig das Mittel Deiner Wahl sind, um eine optimale Stärkung und Aufbau der Rumpfmuskeln zu erhalten, kannst Du Dir viele Übungen an Fitnessgeräten sparen. Was Du im Fitnessstudio für die untere Rückenmuskulatur und den oberen Rücken sowie den hinteren Schulterbereich durch Übungen an Rückenstrecker und Rudermaschine trainierst, erreichst Du mit einer

einzigsten, regelmäßigen Übung - Klimmzüge. Das Training mit Klimmzügen ist jedoch viel intensiver und dadurch effektiver. Die Rückenmuskulatur hat bei der Ausübung von Klimmzügen viel Arbeit zu bewältigen, da sie Dich unterstützt, dein gesamtes Körpergewicht hochzuziehen. Das fördert ein schnelleres Wachstum der einzelnen Muskelgruppen.

INDIVIDUELLE TRAININGSAUSFÜHRUNG

Für das Ausführen von Klimmzügen braucht es kein Fitness-Studio. Das wenige Equipment, das Du bei der Ausübung von Klimmzügen benötigst, erlaubt Dir eine große räumliche Flexibilität. Anders dagegen bei Übungen, für die spezielle Geräte erforderlich sind wie Kreuzheben, Latzug oder Bankdrücken. Für die Klimmzüge brauchst Du zwei Dinge: Dein eigenes Körpergewicht, das Du automatisch mitbringst, und dann lediglich noch eine Vorrichtung, an der Du die Klimmzüge ausführen kannst. Es gibt viele massive Klimmzugstangen für Zuhause, die an Wand oder Decke montiert werden können. Auch die Natur bietet viele Gelegenheiten für diese Übung. Lass Dich einfach inspirieren.

Durch diese Übungen zum gezielten Muskelaufbau steigt Dein Energiebedarf, Dein Kreislauf kommt in Höchstform. Das geschieht jedoch nur bei Verbundübungen. Bei Isolationsübungen sieht es anders aus. Bei diesen Übungen wie z. B. Seitheben mit Kurzhanteln oder auch Bizeps-Curls wird lediglich ein Gelenk bzw. eine Muskelgruppe konzentriert trainiert. Klimmzüge haben noch einen schönen Nebeneffekt: Das „Nachbrennen“, d. h. Dein Körper

hat auch noch Stunden nach dem Training einen erhöhten Energiebedarf. Und das ist ein ultimativer Fatburner.

EINE ÜBUNG – VIELE AUSFÜHRUNGEN

Mit der regelmäßigen Ausführung von Klimmzügen lässt sich zum einen eine Grundkraft des Rumpfes trainieren, zum anderen kann der Fokus durch verschiedene Ausführungen auf einzelne Muskelgruppen gelegt werden.

Was jedoch bei allen Ausführungen gilt – die Übung sollte unbedingt in einer sauberen Technik ausgeführt werden. Denn eine falsche Technik führt zu Beschwerden durch Überbelastung.

SAUBERE KLIMMZUG-TECHNIK

- Je nach Griffvariante sollte der Abstand der Hände etwa schulterbreit sein
- Die Ellenbogen müssen beim Herablassen gestreckt sein
- Während des gesamten Bewegungsablaufes sind die Schultern nach hinten unten gezogen
- Der Bauch ist angespannt
- Der Blick geht nach vorne oder nach vorne unten
- Hochziehen, bis das Kinn die Stange passiert



WIE BEKOMME ICH EINEN KLIMMZUG HIN?

02

Aller Anfang ist schwer! Doch keine Sorge, die saubere Klimmzug-Technik unterstützt Dich bei der Herausforderung des ersten Klimmzuges. Zusätzlich helfen Dir drei verschiedene Methoden, Dein Ziel mit Ausdauer zu erreichen.

NEGATIVE KLIMMZÜGE – DIE ERSTE METHODE

Mit dieser Methode gelingt es Dir nach kurzer Zeit, einen ersten, technisch sauberen Klimmzug zu bewältigen. Zudem setzen negative Klimmzüge einen starken Wachstumsreiz.

Bei negativen Klimmzügen wird nur das Herunterlassen des Körpers von der Stange trainiert. Dazu greifst Du die Stange in der gewünschten Griffart (Unter-, Über- oder neutraler Griff). Mithilfe eines Stuhles hängst Du Dich nun an die Stange. Kontrolliere Deine Körperhaltung auf die technisch saubere Ausführung hin. Lass Dich dann so langsam als möglich nach unten ab.

ARBEITSWEISE DER MUSKULATUR BEI NEGATIVEN KLIMMZÜGEN

Die Muskulatur kann bei der Ausführung von negativen Klimmzügen auf drei Arbeitsweisen zurückgreifen.

1 Konzentrische Muskelaktivität – positive Bewegung

Meint die Phase, in der die Muskulatur sich zusammenzieht. Ursprung und Ansatz der Muskulatur nähern sich bei jeder Bewegung einander an.

2 Exzentrische Muskelaktivität – negative Bewegung

Ursprung und Ansatz der Muskulatur entfernen sich voneinander, während der Belastung wird die Muskulatur gedehnt.

3 Isometrische Muskelaktivität – statische Bewegung

Ursprung und Ansatz der Muskulatur bleiben im gleichen Abstand zueinander, während der Muskel kontrahiert und so Kraft entwickelt.

ZUFRIEDENSTELLENDEN MUSKELWACHSTUM

Wenn Du die Ausübung der negativen Klimmzüge so langsam und kontrolliert als möglich ausführst, wirst Du auf Dauer zufriedenstellende Resultate erzielen. Die Tatsache, dass der Muskel in der negativen Bewegung, also der exzentrischen Muskelaktivität, etwa 40 Prozent stärker als in der positiven Bewegung, also der konzentrischen Muskelaktivität ist, solltest Du in Deinem Trainingsplan berücksichtigen.

STATISCHE KLIMMZÜGE – DIE ZWEITE METHODE

Passend zu deinem aktuellen Kraftniveau hältst Du den Klimmzug in einer statischen Position, sprich ohne Bewegung. Um hier die nötige Griffkraft zu erlangen, kannst Du Dich auch erstmal nur mithilfe eines Stuhles an die Klimmzugstange hängen.

Deine Kraft nimmt zu, je öfter Du Dich so lange als möglich in dieser Position hältst. Den größtmöglichen Wachstumsreiz für den Muskelaufbau erhältst Du bei einer Haltedauer von 20 bis 60 Sekunden.

Bei Chin-ups, dem Untergriff die Handflächen zeigen nach hinten innen zeigen, Durchführung etwa schulterbreit), steht die Arbeit mit dem Bizeps im Vordergrund. Mit dieser Griffart sind die Klimmzüge anfangs einfacher zu meistern, daher ist es zu empfehlen, die statischen Klimmzüge in Chin-ups zu trainieren. Wenn diese Art des Trainings quasi in Fleisch und Blut übergegangen ist, können Pull-ups trainiert werden.

Was Du über statische Klimmzüge noch wissen solltest:

Bewegungsradius

Dein Bewegungsradius kann bei der Ausführung von Klimmzügen +/- 20 % variieren. Auf den Kraftaufbau hat das keine Auswirkungen, egal, in welcher Position Du die Klimmzüge statisch trainierst.

Gut für Abwechslung und Gelenkschonung

Dass statische Übungen eine sehr effektive Methode für den Muskelaufbau sind, kann man

im Internet ausführlich nachlesen. Auch, dass das Muskelwachstum anfangs konstant zunimmt und nach einer gewissen Zeit stagniert. Das ist dann der Zeitpunkt für ein neues Training. Merke: Deine Muskeln lieben Abwechslung. Da die Gelenke bei statischen Übungen wenig bis gar nicht beansprucht werden, kann diese Position auch bei Gelenkproblemen bedenkenlos trainiert werden.

UNTERSTÜTZTE KLIMMZÜGE – DIE DRITTE METHODE

Zur Durchführung von unterstützten Klimmzügen benötigst Du die Unterstützung eines Trainingspartners oder die eines Gummibandes. Das Gummiband wird an der Klimmzugstange befestigt, die Füße stellst Du in das andere Ende des Bandes. Das ermöglicht Dir die Ausführung von Klimmzügen, selbst wenn die Kraft fehlt. Du bekommst hier ein sehr gutes Gefühl für den gesamten Bewegungsablauf und ein ganz allgemein besseres Körpergefühl.

Sportstech KS200 Klimmzugstange

Hexagonales Befestigungssystem bietet Halt und optimale Kraftverteilung
2 Sicherheitsspannhebel verhindern Drehen der Stange
3-schichtige, schweißabweisende und strapazierfähige Polsterung
Teleskopstange stufenlos einstellbar (65-103cm) und belastbar bis 300KG
Extra: trendige Trainingshandschuhe inklusive





WIE KANN ICH MEHR KLIMMZÜGE SCHAFFEN?

Das ewige Kräftemessen macht auch vor dem Sport keinen Halt. Um auf die Frage nach der Anzahl der Klimmzüge eine befriedigende Antwort zu geben, hilft nur Training, Training, Training. Wie Du das schaffst, erfährst Du jetzt.

Was Du auch hier nicht vergessen solltest, es ist immens wichtig, die Klimmzüge technisch sauber und langsam auszuführen. Also lieber am Anfang nur 5 Wiederholungen, dafür aber sauber und dadurch eine Überbelastung ausschließen.

GRIFFARTEN BEI KLIMMZÜGEN

Bei der Ausführung von Klimmzügen werden eine Vielzahl von Muskelpartien unterschiedlich stark beansprucht. Die Anwendung verschiedener Griffarten- und Positionen ermöglicht Dir die gezielte Steuerung der einzelnen Muskeln. Nachfolgende Griffarten bewirken eine unterschiedlich starke Beanspruchung der gewünschten Muskelgruppen.

Pull-ups – auch Übergriff genannt

Bei diesem Griff wird überwiegend die Rückenmuskulatur (der große Latissimus) angesprochen. Das Training des Bizepses steht eher im Hintergrund. Die Ellenbogen befinden sich neben dem Körper, die Handflächen zeigen nach vorne außen. Der Abstand der Hände ist etwas mehr als Schulterbreit.

Chin-ups – auch Untergriff genannt

Hier wird vor allem der Bizeps angesprochen, das Training der Rückenmuskulatur steht eher im Hintergrund. Die Ellenbogen befinden sich vor dem Körper, die Handflächen zeigen nach hinten innen. Die Hände sind schulterbreit auseinander. Um einen stetigen Trainingseffekt zu erzielen, sollten beide Griffvarianten abwechselnd angewandt werden. Die Muskeln mögen keine Gewohnheit, sie müssen immer wieder gefordert werden, um zu wachsen.

Veränderung der Intensität von Klimmzügen

Eine Grundkraft erreichst Du durch ausdauerndes Training und die richtige Technik. Hierbei ist das Fixieren der Schulterblätter grundlegend für die Stabilisation der Schultern und des gesamten Rumpfes. So erhältst Du die notwendige Kraft und ein gutes Körpergefühl, was Dir ermöglicht, die Klimmzüge sauber auszuführen.

Hast Du diese Grundkraft erreicht, kannst Du die Intensität der Geschwindigkeit ändern. Entweder kannst Du die Wiederholungen besonders langsam ausführen, sodass sie bis zu 30 Sekunden dauern, oder Du konzentrierst Dich auf die einzelnen Methoden, die positiven und die negativen Klimmzüge, und führst die einzelnen Auf- oder Abwärts-Bewegungen langsam aus.

Verbesserung durch mehr Gewicht

Fällt es Dir leicht, 10 und mehr sauber ausgeführte Klimmzüge zu machen, wird es Zeit für mehr Gewicht. Du weißt, Deine Muskeln mögen keine Gewohnheit. Also fordere sie. Dafür gibt es einige Möglichkeiten, Du solltest die für Dich Geeignetste aussuchen. Einen kräftigen und breiten Rücken bekommst Du durch zusätzliches Gewicht mit einem Dip-Gürtel, einer Trainingskette im Nacken, Gewichte in einem Rucksack oder Hanteln zwischen den Beinen. Auch mit dem zusätzlichen Gewicht solltest Du in der Lage sein, mindestens 6 weitere kontrollierte und sauber ausgeführte Wiederholungen zu absolvieren.

Überbelastungen vermeiden – STOPP vor dem Muskelversagen

Von einem Muskelversagen beim Krafttraining spricht man, wenn die Muskeln durch Überbelastung nicht mehr in der Lage sind, die nötige Kraft für die Bewältigung von Gewichten bereitzustellen. In diesem Fall ist das Training dann erst einmal vorbei. Wenn man es rechtzeitig bemerkt, ist der Muskel auch nicht beschädigt, er hat sich nach einer gewissen Regenerationszeit wieder vollständig erholt. Es ist jedoch sehr gefährlich und birgt unnötige Risiken, bis zum Muskelversagen zu trainieren. Oder wolltest Du schon immer mal wissen wie es sich anfühlt, eine 60 kg Langhantel auf dem Gesicht zu haben? Wohl eher nicht!

Also daher gilt: Vor dem absoluten Muskelversagen einfach mit dem Training stoppen!

Du kannst relativ gut kontrollieren, ob Du an der Grenze des Muskelversagens bist. Führe Deine Übungen einfach vor einem Spiegel aus oder filme Dich mit einer Kamera. Jede Wiederholung sollte gleich gut ausgeführt sein. Bemerkest Du gegen Schluss sichtbare Veränderungen im Bewegungsablauf, Stopp! Auch für die richtige Körpereinschätzung und die aufgewendete Kraftanstrengung ist es sinnvoll, sich entweder im Spiegel zu beobachten oder zu filmen.

Also: Vermeidest Du Muskelversagen, kannst Du mehr Sätze trainieren, kommst deinem Ziel schneller näher und riskierst keine Trainingspause durch unnötige Verletzungen!

Sportstech KS300 Klimmzugstange

4in1 Multitalent: Ersetzt 4 andere Geräte
3 Ösen: Ideal für Boxsack, Power Ropes, TRX-Band-Übungen
3 Griffpositionen: breit, parallel oder enge Haltung
Schweißabweisende und atmungsaktive Griffe
Intelligente Konstruktion bietet viel Halt, Stabilität und Belastbarkeit



HÄUFIGE FEHLER BEI KLIMMZÜGEN?

04

KEIN REGELMÄSSIGES TRAINING

Ein erfolgreiches Training setzt eine gewisse Regelmäßigkeit voraus. Erstelle Dir Deinen individuellen Trainingsplan, um Dein gestecktes Ziel zu erreichen (in 3, 5, 7 Wochen schaffe ich 10 saubere Klimmzüge etc.). Lege fest, wie oft und wann Du trainierst und dann: TU ES EINFACH! Denk an Dein Ziel!

MANGELNDE ODER FEHLENDE KÖRPERSPANNUNG

Wir wissen, um überhaupt Klimmzüge ausführen zu können, bedarf es einer gewissen Grundkraft. Hast Du diese erreicht, gilt es, die Klimmzüge kontrolliert und langsam auszuführen. Keinen Schwung holen, kein Kicken der Beine, kein Pendeln des Rumpfes. Das erzeugt lediglich Gelenkschmerzen. Durch eine optimale Körperspannung werden die Kräfte, die auf Deinen Körper einwirken, sicher verteilt. Merke: Gerade Bauchmuskeln bilden einen wichtigen Gegenpart zur Rückenmuskulatur. Der Bauch ist also idealerweise bei jedem Training automatisch angespannt.

KLIMMZÜGE WERDEN ZU SCHNELL AUSGEFÜHRT

Den besten Trainingseffekt erzielst Du, je langsamer Du die Klimmzüge ausführst. Die Muskeln mögen keine Routine. 5 extrem langsame Klimmzüge sind effektiver und erfolgversprechender als 10 schnell hintereinander ausgeführte Klimmzüge.

Sportstech HGX200 Home Gym - Kraftstation

Über 45 Übungsmöglichkeiten in einem Gerät!
Individuelle Belastung dank der 12 Steckgewichte (insgesamt 55 kg)
Qualitative Verarbeitung mit EVA-Material und hochwertigen Griffen
Extreme Stabilität dank T-Struktur
U. a. Latissimus-Zugturm, Bizeps-Curlstang, Beinstrecker und Stepper



AUCH FÜR FRAUEN? UNBEDINGT!

05

Auch für Frauen, die in kurzer Zeit sichtbare Ergebnisse wollen und langfristig Wert auf einen durchtrainierten Körper legen, sind Klimmzüge ein ideales und effektives Training. Doch die wenigsten Frauen trauen sich, Hand an die Klimmzugstange zu legen. Warum?

KEIN BREITES KREUZ UND DICKE ARME

Für viele Frauen ist das Ergebnis von Klimmzügen ein breites Kreuz und überproportionierte Armmuskeln. Doch keine Sorge, um ein breites Kreuz zu erhalten, benötigt es Testosteron und eine anatomische Grundvoraussetzung. Dafür ist der weibliche Körper nicht geschaffen.

Es ist möglich, durch regelmäßiges Training der Klimmzüge Muskelmasse an Rücken und Armen aufzubauen, wie dieser Muskelaufbau aussieht, hängt jedoch einzig von den gewählten Trainingsmethoden und der Ernährung ab. Du bestimmst also selbst, wie breit Dein Kreuz und wie dick Deine Arme sind.

KEINE HERVORTRETENDEN ADERN

Wenn Frauen eines nicht mögen, dann sind das hervortretende Adern. Viele denken, dass diese durch Klimmzugtraining entstehen. Das ist jedoch einzig einem Zusammenspiel aus Ernährung und Körperfettanteil zu verdanken. Wenn der Körperfettanteil zu niedrig ist, treten diese Adern sichtbar hervor. Liegt der Körperfettanteil jedoch im Normalbereich, treten die Adern nicht arg hervor.

Frauen haben im Schnitt einen 10 % höheren Körperfettanteil als Männer, diese Sorge ist daher kein Grund für Frauen, auf die wichtigen Klimmzüge zu verzichten.

ZU WENIG KRAFT IM OBERKÖRPER

Viele sind der Meinung, dass Klimmzüge mangels Kraft für die meisten Frauen sowieso nicht zu bewältigen sind. Das ist so nicht richtig. Sicher ist, dass der Weg einer Frau länger ist, bis sich der gleiche Erfolg einstellt wie bei einem Mann. Aber mit etwas Durchhaltevermögen ist es möglich. Und sie profitiert genauso von der neu erworbenen Stärke, festeren Knochen, weniger Fettanteil und einem allgemein fitteren Körperzustand.

Wie aber sieht das perfekte Training für Frauen aus, um ja nicht zu viel Muskelmasse zuzulegen? Das Vorgehen unterscheidet sich nicht grundlegend und ist das Gleiche wie beim Männern. Um die ersten Klimmzüge erfolgreich zu absolvieren und die Wiederholungen sukzessive zu erhöhen, ist das Vorgehen wie in Kapitel 2 und 3 zu empfehlen. Als Frau solltest Du jedoch mit dem Chin-up Training, also mit dem Untergriff an der Klimmzugstange beginnen. Beim regelmäßigen Training reichen dann beispielsweise 5 Sätze mit je 5 Wiederholungen, damit die Punkte 1 und 2 prinzipiell ausgeschlossen sind.

Nutze auch Du die Vorteile, die Dein Körper durch die regelmäßige Ausübung von Klimmzügen erfährt.



WIE VIELE SÄTZE FÜR DEN MAXIMALEN MUSKEL-AUFBAU?

Dr. Brad Schoenfeld gilt als "The Hypertrophy Specialist." Bei ihm dreht sich alles um Krafttraining und das optimale Muskelwachstum.

In seinem Artikel „How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?“ veröffentlichte er eine mit seinem Freund durchgeführte Meta-Analyse, um Klarheit bzgl. dieser Frage zu erhalten. 15 verschiedene Studien wurden dafür ausgewertet. Ergebnis war die Analyse des Muskelwachstums über 6 Wochen.

Gemessen wurde das effektive Muskelwachstum nach folgenden Voraussetzungen:

- Unterschiedliche Trainingsvolumen
- Gleiche Übungen mit 8 - 12 Wiederholungen pro Trainingssatz

1 Hohes Trainingsvolumen mit 10 Sätzen und mehr je Muskel pro Woche – Muskelwachstum von 9,8 %

2 Mittleres Trainingsvolumen mit 5 - 9 Sätzen je Muskel pro Woche – Muskelwachstum von 6,6 %

3 Niedriges Trainingsvolumen mit unter 5 Sätzen je Muskel pro Woche – Muskelwachstum von 5,4 %

Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung

- Entscheidend für das Muskelwachstum ist das Trainingsvolumen. Dabei sollten die Regelmäßigkeit und Langfristigkeit im Fokus stehen.

- Je höher das Trainingsvolumen, desto stärker das Wachstum (Beispiel: 3 Sätze mit je 10 Wiederholungen bei 80 kg Gewicht ergibt ein Trainingsvolumen von 2.400 kg).
- Ein niedriges Trainingsvolumen sorgt jedoch auch für ein Muskelwachstum, ist eben in Summe fast um die Hälfte geringer als bei hohem Trainingsvolumen.

DIE OPTIMALE ANZAHL DER SÄTZE

Diese Zahl ist von vielen Faktoren abhängig. Allgemein gesagt hängt das von Deiner physischen und psychischen Verfassung ab (viel gegessen, zu wenig getrunken, Schlafmangel etc.). Hier hilft nur ausprobieren. Sobald Du an Deine Belastungsgrenze stößt, solltest Du aufhören. Möglich Symptome hierfür sind Gelenkschmerzen, Müdigkeit oder außergewöhnlich starker Muskelkater.

DIE OPTIMALE ANZAHL DER WIEDERHOLUNGEN

Die meisten Trainingspläne empfehlen 8 - 12 Wiederholungen pro Satz. Auch hier veröffentlichte Dr. Schoenfeld eine Studie, die besagt, dass das nicht unbedingt der „Königsweg“ ist. Über 8 Wochen absolvierte eine Gruppe erfahrener Krafttraining-Athleten ihre Sätze mit 20 - 30 Wiederholungen während eine zweite Gruppe normaler Sportler mit 8 - 12 Wiederholungen trainierte. Das Ergebnis überrascht: Bei beiden Gruppen verhält sich das Muskelwachstum in etwa gleich. Bei 8 - 12

Wiederholungen war der Kraftzuwachs höher. Bei 20 - 30 Wiederholungen hat sich die Muskelausdauer erhöht.

Man kann also bei 20 - 30 Wiederholungen genauso Muskeln aufbauen als bei Trainingssätzen mit 8 - 12 Wiederholungen. Diese Anzahl ist somit eine gute Alternative und quasi der Mittelweg.

Dass Trainingssätze von 8 - 12 Wiederholungen mit 75 - 80 % des Maximalgewichtes ein besseres Muskelwachstum hervorbringen als Trainingssätze bei 30 - 50 % des Maximalgewichtes, ergibt eine Studie aus dem Jahr 2014.1

Wenn Du also Deine Klimmzüge mit deinem Eigengewicht absolvierst, kannst Du Dich ruhig an einer hohen Wiederholungszahl orientieren.

MUSCLE-MIND-CONNECTION

Die Muscle- Mind-Connection meint die Verbindung unserer Gedanken/unsere Geistes mit unseren Muskeln. Während des Trainings fühlen wir uns in unseren Muskel ein, visualisieren, wie wir gerne hätten, dass er aussieht. Langsame, sauber ausgeführte Übungen sowie Konzentration stärken unsere Muskel-Geist-Verbindung.

Arnold Schwarzenegger hat in seiner Zeit als Bodybuilder folgende These aufgestellt:

„What puts you over the top? It is the mind that really makes you work out ...

... heißt: eine funktionierende Körper- Geist-Verbindung ist wichtig, um Ziele im Kraftsport zu erreichen. Der Geist ist es, der visualisiert, wie der Körper als fertiges „Produkt“ aussehen soll. So kannst Du alles erreichen!

Durch die richtige Anspannung des Körpers wird durch die Aktivierung möglichst vieler Muskelfasern Dein Muskelwachstum entscheidend optimiert.

Eine bewusste Muscle-Mind-Connection hilft Dir, eine ausgewogene Muskelsymmetrie zu erreichen. Was früher für die Partnerwahl entscheidend war, ist heute einfach ein schöner Nebeneffekt. Es geht darum, dass bei deinem Körper das Gesamterscheinungsbild passt. Dass bei beiden Körperhälften beispielweise Dein Bizeps gleich

ausgeprägt ist. Daher ist es im Training wichtig, beiden Seiten gleichermaßen Aufmerksamkeit zu schenken.

Viele Kraftsportler legen Wert auf einen muskulösen Oberkörper. Wenn man dazu dann im Vergleich deren Beine anschaut, kann man von einer klaren Asymmetrie sprechen. Und das sieht alles andere als schön aus. Vergiss also nicht, Deine Beine in gleichem Maße zu trainieren wie den Oberkörper. Wenn Du darauf achtest, dass alle Körperpartien in etwa gleich stark ausgeprägt sind, hast Du die perfekte Muskelsymmetrie – wie stark sie ist, kann jeder für sich selbst entscheiden.

Auch bei der Ausübung von Klimmzügen ist die Muscle-Mind-Connection von entscheidender Wichtigkeit. Du kannst mit Sicherheit bewusst Deinen Wadenmuskel oder den Bizeps anspannen, aber gelangt Dir das auch bei der Rückenmuskulatur? Das liegt an der nicht ausgeprägten Verbindung

Sportstech KS700

Klimmzugstange & Dip Bar

2in1 Multitalent mit 40+ Übungsvariationen für Indoor & Outdoor
 4 versch. Griffvarianten + sicherer Halt
 inkl. Sicherungsbolzen für mehr Stabilität
 kompakte Bauweise + steckbaren Stangen, ultra leicht montiert
 extrem hochwertig, Stahl (2mm Wandstärke) kaltgewalzt
 Im Set: Spanngurt, Rucksack, Anti-Rutsch Baumschutz,
 2 Befestigungsplatten



zwischen Gehirn und Rückenmuskulatur. Arbeite daran und Du wirst ein ganz neues Gefühl für Deinen Rücken bekommen. Du kannst also mithilfe deines Geistes bessere Resultate beim Muskelaufbau erreichen.

GREASE THE GROOVE METHODE

Der beste Weg, um Deine Kraft zu verbessern, ist regelmäßiges Training. Dazu stellen wir Dir das Trainings-Konzept von Pavel Tsatsouline vor.

Generell gilt – Grease the Groove

Speichere den Bewegungsablauf einer Übung perfekt im Gehirn ab. So kannst Du schnell auf Deine Kraft zurückgreifen und schwere Übungen absolvieren.

Dank unserer Tipps in diesem eBook bist Du irgendwann an dem Punkt, mehr als 8 Klimmzüge sauber und langsam auszuführen. Dann wird es Zeit für einen neuen Trainingsansatz mit Grease the Groove.

Das Konzept von Pavel beruht auf fünf Säulen:

- Focus – je weniger, desto besser
- Flawless – Saubere und perfekte Ausführung
- Frequent – je öfter, desto besser
- Fresh – vor dem Muskelversagen – STOPP!
- Fluctuating – Variiere die einzelnen Übungen

Pavel empfiehlt:

- Mehrere submaximale Sätze über den Tag verteilt
- Wiederholungszahlen von 50 % des Maximums

Möglicher Trainingsansatz:

Du schaffst momentan 8 Klimmzüge. Bei Grease the Groove nimmst Du 4 Wiederholungen. Führe jetzt mehrere Sätze à 4 Wiederholungen durch – über den Tag verteilt und integriert in deinen Tagesablauf (beispielsweise jedes Mal, wenn Du von der Toilette kommst). Bei beispielsweise 6 durchgeführten Sätzen am Tag kommst Du so auf stolze 24 Wiederholungen. Nach einer gewissen Zeit passt Du die Anzahl der Wiederholungen an, höre hierbei stets auf deinen Körper.

„Nach dem Training solltest Du Dich immer stärker fühlen als davor.“

Sportstech KS400

Klimmzugstange

- 4in1 Multitalent: Ersetzt 4 andere Geräte
- 3 Ösen: Ideal für Boxsack, Power Ropes, TRX-Band-Übungen
- 3 Griffpositionen: breit, parallel oder enge Haltung
- Schweißabweisende und atmungsaktive Griffe
- Intelligente Konstruktion bietet viel Halt, Stabilität und Belastbarkeit.



DIES KÖNNTE SIE AUCH INTERESSIEREN

Sportstech KS200 Klimmzugstange

Hexagonales Befestigungssystem bietet Halt und optimale Kraftverteilung
2 Sicherheitsspannhebel verhindern Drehen der Stange
3-schichtige, schweißabweisende und strapazierfähige Polsterung
Teleskopstange stufenlos einstellbar (65-103cm) und belastbar bis 300KG
Extra: trendige Trainingshandschuhe inklusive



Sportstech KS300 Klimmzugstange

4in1 Multitalent: Ersetzt 4 andere Geräte
3 Ösen: Ideal für Boxsack, Power Ropes, TRX-Band-Übungen
3 Griffpositionen: breit, parallel oder enge Haltung
Schweißabweisende und atmungsaktive Griffe
Intelligente Konstruktion bietet viel Halt, Stabilität und Belastbarkeit



Sportstech KS400 Klimmzugstange

4in1 Multitalent: Ersetzt 4 andere Geräte
3 Ösen: Ideal für Boxsack, Power Ropes, TRX-Band-Übungen
3 Griffpositionen: breit, parallel oder enge Haltung
Schweißabweisende und atmungsaktive Griffe
Intelligente Konstruktion bietet viel Halt, Stabilität und Belastbarkeit





Sportstech HGX100

Home Gym - Kraftstation

Über 30 Übungsmöglichkeiten in einem Gerät!
Individuelle Belastung dank der 12 Steckgewichte (insgesamt 55 kg)
Qualitative Verarbeitung mit EVA-Material und hochwertigen Griffen
Extreme Stabilität dank T-Struktur
U. a. Latissimus-Zugturm, Bizeps-Curlstange und Beinstrecker

Sportstech HGX200

Home Gym - Kraftstation

Über 45 Übungsmöglichkeiten in einem Gerät!
Individuelle Belastung dank der 12 Steckgewichte (insgesamt 55 kg)
Qualitative Verarbeitung mit EVA-Material und hochwertigen Griffen
Extreme Stabilität dank T-Struktur
U. a. Latissimus-Zugturm, Bizeps-Curlstange, Beinstrecker und Stepper





Sportstech PT300

7in1 Power Tower

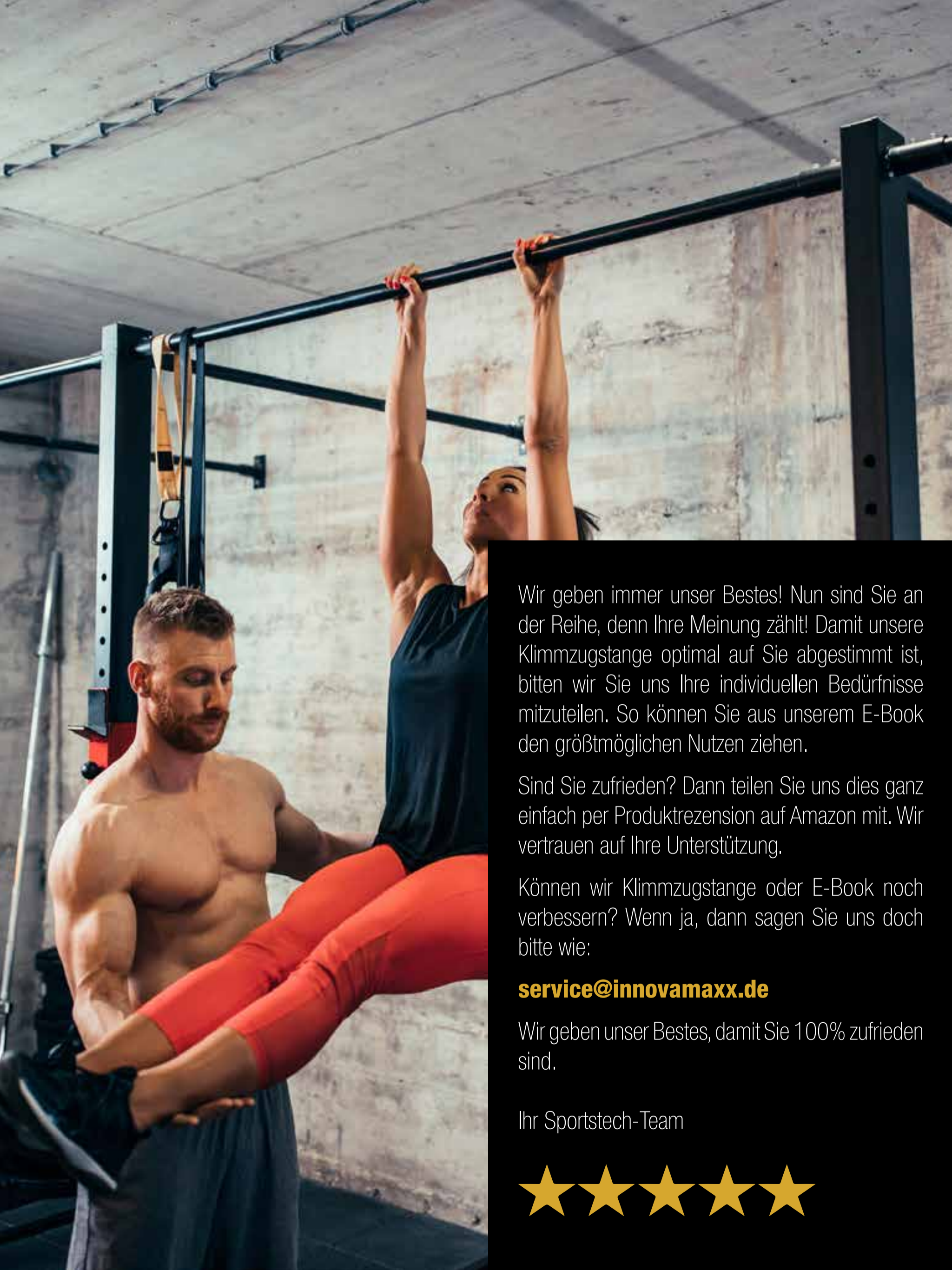
7 in 1 Multitalent: Ersetzt 7 andere Geräte. Unzählige Trainingsmöglichkeiten: Klimmzugstange, Bauch- & Rückentrainer, Trizeps-Trainer, Liegestütze, Sit-Ups und Dips. Höhenverstellbare Klimmzugstange, Rücken & Armpolsterung. Intelligente Konstruktion bietet Sicherheit, hohe Stabilität und Komfort. 4 Ösen für TRX, Power Ropes & Schlingen.

Sportstech KS500

4in1 Klimmzugstange

Dip-Station und Power-Ropes inklusive. Klappbar zum einfachen Verstauen. Multifunktional für Klimmzug, Push-ups, Dips und Sit-ups. 3 verschiedene Griffpositionen: schulterbreit, eng und breit. Extrem stabile Konstruktion mit Verstrebung. Intelligentes Faltsystem. Verstellbare Türschoner zur individuellen Anpassung.





Wir geben immer unser Bestes! Nun sind Sie an der Reihe, denn Ihre Meinung zählt! Damit unsere Klimmzugstange optimal auf Sie abgestimmt ist, bitten wir Sie uns Ihre individuellen Bedürfnisse mitzuteilen. So können Sie aus unserem E-Book den größtmöglichen Nutzen ziehen.

Sind Sie zufrieden? Dann teilen Sie uns dies ganz einfach per Produktrezension auf Amazon mit. Wir vertrauen auf Ihre Unterstützung.

Können wir Klimmzugstange oder E-Book noch verbessern? Wenn ja, dann sagen Sie uns doch bitte wie:

service@innovamaxx.de

Wir geben unser Bestes, damit Sie 100% zufrieden sind.

Ihr Sportstech-Team





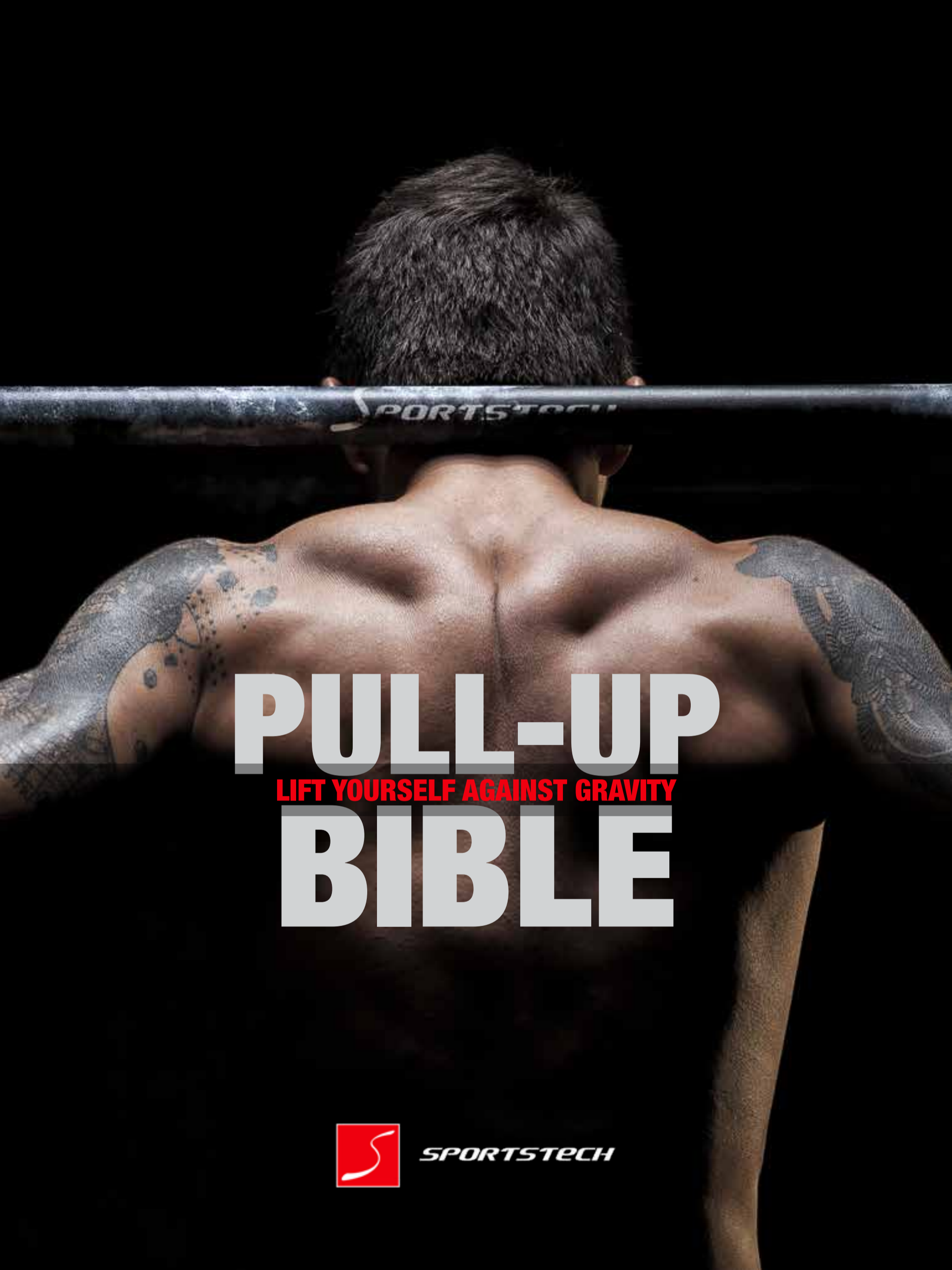
**ENTDECKEN SIE UNSERE SHOWROOMS
IN BERLIN, DÜSSELDORF ODER MÜNCHEN.**

Jetzt unsere Produkte vor Ort testen und auf Amazon kaufen!

Quellen:

The Naked Warrior: Pavel Tsatsouline
www.marathonfitness.de: Dein Dranbleiben Fitness Coach
www.klimmzugstange.de
www.fitnessmagnet.com
www.lookgreatnaked.com: How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?

Bildmaterial: fotolia.de - Urheber (pavel_shishkin / Olena Bloschynska)



PULL-UP

LIFT YOURSELF AGAINST GRAVITY

BIBLE



SPORTSTECH



SPORTSTECH

CONTENT

WHAT IS SO SPECIAL ABOUT PULL-UPS?

S. 24

HOW DO I DO A PULL-UP?

S. 27

HOW CAN I ACCOMPLISH MORE PULL-UPS?

S. 30

COMMON MISTAKES WHILE DOING PULL-UPS?

S. 32

EFFECTIVE TRAINING ALSO FOR WOMEN? ABSOLUTELY!

S. 33

HOW MANY SETS FOR MAXIMUM MUSCLE BUILDING?

S. 35

WHAT IS SO SPECIAL ABOUT PULL-UPS?

01

THE NATURAL MOTION SEQUENCE

In the past, physical exercise was normal and the acquired strength was a necessary part of everyday life. People spent many hours a day on their feet hunting, gathering, running and climbing trees. They had to accept marches through forests and mountains to get from one place to another.

Everything is different now. Our living conditions are characterized by the fast pace of life. Unfortunately, we tend to forget our body, which cannot even come close to reacting to these rapid changes. Our musculature is not designed to be challenged so little, it is created for a lot of movement. It suffers from lack of exercise, the muscles become limp and shorten. The consequences are painful back pains, malpositions of the body, our metabolism is damaged - our body degrades. We feel unfit, sluggish, tired, weak.

It is our job to do something about the so-called chronic understrain, which results from sitting for hours and lack of movement. Pull-ups are an ideal training to create a basic physical strength. During the execution of this compound exercise many muscle groups are used at the same time. What used to be trained automatically by constant movement can now be achieved with relatively little effort while performing pull-ups.

USING MANY MUSCLE GROUPS SIMULTANEOUSLY

During the execution of pull-ups, a large number of different muscle groups are used. Almost all muscles of the entire upper body are trained in this exercise. In addition to the back and neck muscles, in which the muscle groups broad back muscle (latissimus dorsi), upper back muscle and neck muscles (trapezius) are trained, the pull-ups take into account the rear part of the shoulder muscles (deltoids) and the arm muscles (biceps, brachialis, forearm muscles). A tense stomach during the performance of these exercises speaks for itself. The entire rump musculature has to perform an intensive cooperation. Exercises such as barbell curls for the biceps, sit-ups for the abdomen, rowing on the machine (for shoulders and back) and lifting the neck are a thing of the past if the pull-ups are done properly.

A STRONG RUMP DESPITE TIME SAVING

If pull-ups are the means of your choice in the future to get an optimal strengthening and build-up of the rump muscles, you can save a lot of exercises on fitness equipment. What you train in the gym for the lower back muscles and the upper back as well as the rear shoulder area through exercises on the back extensors and rowing machine, you can achieve with

one single regular exercise - pull-ups. Training with pull-ups is much more intensive and therefore more effective. The back musculature has a lot of work to do when doing pull-ups, because it supports you in pulling up your entire body weight. This promotes faster growth of the individual muscle groups.

INDIVIDUAL TRAINING EXECUTION

You don't need a gym to do pull-ups. The little equipment that you need for the pull-up exercise allows you a great space of flexibility. The opposite is true for exercises that require special equipment such as deadlifts, lat pulls or bench presses. You need two things for pull-ups: your own body weight, which you automatically bring with you, and then only a device on which you can perform the pull-ups. There are many solid home pull-up bars that can be mounted on the wall or ceiling. Even nature offers many opportunities for this exercise. Let yourself be inspired.

Through these exercises for targeted muscle building, your energy needs increase, your circulation comes in top form. However, this only happens during compound exercises. It's different for isolation exercises. During exercises such as side lifting with dumbbells or biceps curls, only one joint or muscle group is trained in a concentrated manner. Pull-ups have another nice side effect: the "afterburning", i.e. your body

ONE EXERCISE - MANY VERSIONS

With regular pull-ups, on the one hand a basic strength of the rump can be trained, on the other hand the focus can be put on individual muscle groups by different executions.

However, what goes for all versions - the exercise should be carried out in a smooth technique. Because a wrong technique leads to problems due to overstretching.

SMOOTH PULL-UP TECHNIQUE

- Depending on the grip variant, the distance between the hands should be about shoulder with
- The elbows must be stretched when lowering
- The shoulders are pulled down and back during the entire movement
- The stomach is tense
- Face is turned forwards or forwards and down
- Pull up until the chin passes the bar.



HOW DO I DO A PULL-UP?

02

Every new start is difficult! But don't worry, the smooth pull-up technique supports you during the challenge of the first pull-up. Three different methods will help you to achieve your goal with endurance.

NEGATIVE PULL-UPS - THE FIRST METHOD

With this method you will be able to master a first, technically smooth pull-up after a short amount of time. In addition, negative pull-ups provide a strong growth stimulus.

With negative pull-ups, only the lowering of the body from the bar is trained. To do this, grasp the bar in the desired grip type (lower, upper or neutral grip). With the help of a chair you now hang yourself on the bar. Check your posture for a technical smooth execution. Then lower yourself down as slowly as possible.

MUSCULATURE WORKING METHOD DURING NEGATIVE PULL-UPS

The musculature can resort to three working methods when performing negative pull-ups.

1 Concentric muscle activity - positive movement

The phase in which the musculature contracts. The origin and approach of the musculature converge with each movement.

2 Eccentric muscle activity - negative movement

The origin and approach of the musculature moving away from each other, while the musculature is stretched during strain.

3 Isometric muscle activity - static movement

The origin and approach of the musculature remain at the same distance from each other, while the muscle contracts and thus develops strength.

SATISFACTORY MUSCULAR GROWTH

If you perform the negative pull-ups as slowly and controlled as possible, you will achieve satisfying results in the long run. The fact that the muscle in the negative movement, i.e. the eccentric muscle activity, is about 40 percent stronger than in the positive movement, i.e. the concentric muscle activity, should be taken into account in your training plan.

STATIC PULL-UPS- THE SECOND METHOD

You hold the pull-up in a static position, i.e. without movement, according to your current strength level. To get the necessary grip, you can also hang yourself on the pull-up bar with the help of a chair.

Your strength increases the more often you hold yourself in this position as long as possible. The greatest possible growth stimulus for muscle build-up is achieved with a holding period of 20 to 60 seconds.

With chin-ups, the underhand grip, the palms of the hands pointing backwards inwards (about shoulder width), the focus is pointed towards the biceps. With this type of grip the pull-ups are easier to master in the beginning, therefore it is recommended to train the static pull-ups in chin-ups. When this kind of training has become habitual, pull-ups can be trained.

What else you should know about static pull-ups:

Range of motion

Your radius of movement can vary +/- 20 % while performing pull-ups. This has no effect on the strength build-up, no matter in which position you train the pull-ups statically.

Good for variety and joint protection

static exercises are a very effective method for muscle building, you can look it up on the Internet. Also that the muscle growth increases constantly at the beginning and stagnates after a certain

time. This is the time for a new training. Note: your muscles love diversity. Since the joints are not used at all during static exercises, this position can also be trained without hesitation in case of joint problems.

SUPPORTED PULL-UPS- THE THIRD METHOD

To perform supported pull-ups you need the support of a training partner or a rubber belt. The rubber belt is attached to the pull-up bar, you place the feet in the other end of the belt. This allows you to do pull-ups even when you don't have the strength. Here you get a very good feeling for the whole movement sequence and a generally better body feeling.

Sportstech KS200 Pull-up bar

Hexagonal fastening system provides support and optimum force distribution
2 safety tension levers prevent the bar from turning
3-layer, sweat-repellent and hard-wearing padded telescopic bar freely adjustable (65-103cm) and loadable up to 300KG
Extra: trendy training gloves included





HOW CAN I ACCOMPLISH MORE PULL-UPS?

03

The endless test of strength does not stop at sport either. In order to give a satisfactory answer to the question of the number of pull-ups, only training, training, training helps. You'll learn how to do it here.

What you should not forget here is that it is immensely important to perform the pull-ups technically smooth and slowly. So at the beginning it is better to do only 5 repetitions, but smooth and thus exclude an overstretching.

GRIP TYPES FOR PULL-UPS

While performing pull-ups, a large number of muscle groups are subjected to different levels of stress. Using different grip types and positions enables you to control the individual muscles in a targeted way. The following grip types cause different levels of strain on the desired muscle groups.

Pull-ups - also called over grip

This grip is focused predominantly on the back muscles (the large latissimus). The training of the bicep is not so much in focus. The elbows are next to the body, the palm of the hands point forward and outward. The distance of the hands is slightly more than shoulder width.

Chin-ups - also called under grip

The biceps are the main target, the training of the back muscles is not so much in focus. The elbows

are in front of the body, the palm of the hands point backwards inwards. The hands are shoulder width apart.

In order to achieve a constant training effect, both grip variants should be used alternately. The muscles don't like habits, they have to be challenged again and again to grow.

Changing the intensity of pull-ups

You will achieve a basic strength through persistent training and the right technique. The fixation of the shoulder blades is essential for the stabilization of the shoulders and the entire rump. This is how you get the necessary strength and a good body feeling, which enables you to perform the pull-ups smoothly.

Once you have reached this basic force, you can change the intensity of the speed. Either you can do the repetitions particularly slowly, so that they last up to 30 seconds, or you can concentrate on the individual methods, the positive and the negative pull-ups, and do the individual upward or downward movements slowly.

Improvement through more weight

If you find it easy to perform 10 or more smooth pull-ups, it's time for more weight. You know, your muscles don't like habits. So challenge them. There are several possibilities, you should choose the one that is most suitable for you. You get a strong and wide back by additional weight with a dip belt, a training chain in the neck, weights in a backpack or dumbbells between the legs. Even with the extra weight you should be able to do at least 6 more controlled and smooth repetitions.

Avoid overstretching - STOP before muscle failure

Muscle failure in strength training is when the muscles are no longer able to provide the necessary strength to cope with weights due to overstretching. In this case the training is over for the time being. If it is noticed in time and the muscle is not damaged either, it will fully recover after a certain period of regeneration. However, it is very dangerous and involves unnecessary risks to train to muscle failure. Or have you always wanted to know what it feels like to have a 60 kg barbell on your face? Probably not!

Therefore, the following applies: simply stop training before absolute muscle failure!

You can control relatively well whether you are at the limit of muscle failure. Just do your exercises in front of a mirror or film yourself with a camera. Each repetition should be performed equally well. If you notice visible changes in the motion sequence

towards the end, stop! It also makes sense to either observe yourself in the mirror or film yourself for the correct body assessment and the exertion exerted.

So: if you avoid muscle failure, you can train more sets, get closer to your goal faster and you won't risk a break due to unnecessary injuries!

Sportstech KS300

Pull-up bar

4in1 All-round talent: replaces 4 other devices
3 eyelets: ideal for punching bag, power ropes, sling trainer exercises
3 grip positions: wide, parallel or tight position sweat repellent and breathable grips
Intelligent design offers plenty of support, stability and resilience.



04

COMMON MISTAKES WHILE DOING PULL-UPS?

NO REGULAR TRAINING

Successful training requires a certain regularity. Create your individual training plan to reach your goal (in 3, 5, 7 weeks I can do 10 smooth pull-ups etc.). Determine how often and when you train and then: JUST DO IT! Think of your goal!

LACK OR ABSENCE OF BODY TENSION

We know that in order to be able to perform pull-ups at all, a certain basic strength is required. Once you have achieved this, you have to control the pull-ups and perform them slowly. No swinging, no kicking of the legs and no swinging of the torso. That only causes joint pain. Through an optimal body tension, the forces that affect your body are safely distributed. Note: especially abdominal muscles form an important counterpart to the back muscles. Ideally, the abdomen is automatically tightened during every workout.

PULL-UPS ARE PERFORMED TOO FAST.

The best training effect is achieved the slower you do the pull-ups. Muscles don't like routine. 5 extremely slow pull-ups are more effective and promising than 10 quick pull-ups.

Sportstech HGX200

Home Gym - Weight Station

Over 45 exercise possibilities in one device!
Individual strain thanks to 12 plug-in weights (total 55 kg) qualitative workmanship with EVA material and high-quality handles extreme stability thanks to T-structure
Among others latissimus pulling tower, biceps curl stalk, leg extension and stepper.



FOR WOMEN, TOO? ABSOLUTELY!

05

Also for women who want to achieve visible results in a short period of time and who attach importance to a well-trained body in the long run, pull-ups are an ideal and effective training. But very few women have the courage to put their hands on the pull-up bar. Why?

NO BROAD BACK AND THICK ARMS

For many women, the result of pull-ups is a broad back and disproportionate arm muscles. But do not worry about getting a broad back, it requires testosterone and a basic anatomical requirement. The female body is not made for that.

It is possible to build muscle mass on the back and arms through regular pull-up training, but how this muscle mass is built depends solely on the chosen training methods and diet. So you decide for yourself how broad your back is and how thick your arms are.

NO PROTRUDING VEINS

If there's one thing women don't like, it's protruding veins. Many people think that these are the result of pull-up training. However, this is due solely to the interplay of diet and body fat. If the body fat percentage is too low, these veins become visible. However, if the body fat percentage is within the normal range, the veins do not protrude too much.

On average, women have a 10% higher body fat percentage than men, so this concern is no reason for women to do without the important pull-ups.

NOT ENOUGH STRENGTH IN THE UPPER BODY

Many people have the opinion that for lack of strength most women cannot cope with pull-ups anyway. That is not correct. What is certain is that a woman's path is longer until she achieves the same success as a man. But with some endurance, it's possible. And they also benefit from the newly acquired strength, firmer bones, less fat and a generally fitter body.

But what does the perfect training for women look like in order not to gain too much muscle mass? The procedure is not fundamentally different and is the same as for men. In order to successfully complete the first pull-ups and successively increase the number of repetitions, the procedure described in chapters 2 and 3 is recommended. As a woman, however, you should start with the pull-up training, i.e. with the under grip on the pull-up bar. In regular training, for example, 5 sets of 5 repetitions each are sufficient to rule out points 1 and 2.

You too can benefit from the advantages your body experiences through the regular exercise of pull-ups.



HOW MANY SETS FOR MAXIMUM MUSCLE BUILDING?

Dr. Brad Schoenfeld is known as “The Hypertrophy Specialist.” For him it’s all about strength training and optimal muscle growth.

In his article “How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?” he published a meta-analysis with his friend to get clarity on this question. 15 different studies were evaluated. The result was an analysis of muscle growth over 6 weeks.

The effective muscle growth was measured according to the following conditions:

- Different training volumes
- Same exercises with 8 - 12 repetitions per training set

1 High training volume with 10 sets and more per muscle per week - muscle growth of 9.8%

2 Average training volume with 5 - 9 sets per muscle per week - muscle growth of 6.6%.

3 Low training volume with less than 5 sets per muscle per week - muscle growth of 5.4%.

This leads to the conclusion that

- the training volume is decisive for muscle growth. The focus should be on regularity and a long-term approach.

- The higher the training volume, the stronger the growth (example: 3 sets with 10 repetitions each at 80 kg weight results in a training volume of 2,400 kg).
- A low training volume, however, also ensures muscle growth and is almost half that of a high training volume.

THE OPTIMAL NUMBER OF SETS

This number depends on many factors. Generally speaking, this depends on your physical and mental condition (ate a lot, drunk too little, lack of sleep, etc.). It only helps to try. As soon as you reach your limit, you should stop. Possible symptoms are joint pain, fatigue or exceptionally strong muscle soreness.

THE OPTIMAL NUMBER OF REPETITIONS

Most training plans recommend 8 - 12 repetitions per set. Here, too, Dr. Schoenfeld published a study which states that this is not necessarily the “silver bullet”. Over 8 weeks a group of experienced strength training athletes completed their sets with 20 - 30 repetitions while a second group of normal athletes trained with 8 - 12 repetitions. The result is surprising: muscle growth in both groups is roughly the same. At 8 - 12

The increase in strength was higher with repetitions. With 20 - 30 repetitions the muscle endurance increased.

So you can build up muscles with 20 - 30 repetitions in the same way as with training sets with 8 - 12 repetitions. This number is therefore a good alternative and the middle way.

That training sets of 8 - 12 repetitions with 75 - 80 % of the maximum weight produce a better muscle growth than training sets with 30 - 50 % of the maximum weight, results of a study from the year 2014.

So if you do your pull-ups with your own weight, you can orientate yourself on a high number of repetitions.

MUSCLE-MIND-CONNECTION

The Muscle-Mind-Connection means the connection of our thoughts/spirit with our muscles. During the training we feel into our muscle, visualize how we would like it to look like. Slow, smooth exercises and concentration strengthen our muscle-mind-connection.

Arnold Schwarzenegger put up the following thesis in his time as a bodybuilder:

“What puts you over the top? It is the mind that really makes you work out ...

... means: a functioning body-spirit-connection is important to achieve goals in weight training. It is the mind that visualizes how the body should look as a finished “product”. So you can achieve anything!

Through the correct tension of the body and the activation of as many muscle fibers as possible, your muscle growth is decisively optimized. A conscious muscle-mind-connection helps you to achieve a balanced muscle symmetry. What used to be decisive for choosing a partner is now simply a nice side effect. It's about your overall appearance. That in both body halves, for example, your biceps

are equally pronounced. Therefore it is important to pay equal attention to both sides during training.

Many strength athletes attach importance to a muscular upper body. If you look at their legs in comparison, you can speak of a clear asymmetry. And that looks everything but beautiful. So don't forget to train your legs in the same way as your upper body. If you make sure that all parts of the body are equally strong, you have the perfect muscle symmetry - how strong it is, everyone can decide for themselves.

Muscle-mind-connection is also of decisive importance when performing pull-ups. You can certainly consciously tighten your calf muscle or biceps, but can you also do this with your back muscles? That's because of the lack of a distinctive connection

Sportstech KS700

Pull-up bar & Dip Bar

2in1 multi-talent with over 40 exercise variations for indoor & outdoor
 4 different types of exercise grip variations + secure hold
 incl. safety bolt for more stability
 compact design + pluggable rods, ultra easy to mount
 extremely high quality, cold rolled steel (2mm wall thickness)
 in the set, tension belt, backpack, anti-slip tree protector mat, 2 fixing plates



between the brain and back muscles. Work on it and you will get a whole new feeling for your back. So with the help of your mind you can achieve better results in muscle building.

GREASE THE GROOVE METHOD

The best way to improve your strength is to train regularly. We will introduce you to the training concept of Pavel Tsatsouline.

Generally applies - Grease the Groove

Store the movement sequence of an exercise perfectly in your brain. So you can quickly fall back on your strength and complete difficult exercises.

Thanks to our tips in this eBook, you will eventually reach the point of performing more than 8 pull-ups smoothly and slowly. Then it's time for a new training approach with grease the groove.

Pavel's concept is based on five pillars: Focus - the less the better

Flawless - smooth and perfect performance

Frequent - the more often, the better

Fresh - before muscle failure - STOP!

Fluctuating - vary the individual exercises

Pavel recommends:

- Several submaximum sets distributed over the day
- Number of repetitions of 50 % of the maximum

Possible training approach:

you can do eight pull-ups right now. With grease the groove you take 4 repetitions. Now do several sets of 4 repetitions each - spread over the day and integrated into your daily routine (for example every time you come from the toilet). If, for example, 6 sentences are performed per day, you will get a proud 24 repetitions. After a certain time you adjust the number of repetitions, always listening to your body.

"After training, you should always feel stronger than before."

Sportstech KS400

Pull-up bar

4in1 Multitalent: replaces 4 other devices

3 eyelets: ideal for punching bag, power ropes, TRX band exercises

3 grip positions: wide, parallel or tight position sweat repellent and breathable grips

Intelligent design offers plenty of support, stability and resilience.



YOU MAY ALSO BE INTERESTED IN

Sportstech KS200

Pull-up bar

Hexagonal fastening system provides support and optimum force distribution
2 safety tension levers prevent the bar from turning
3-layer, sweat-repellent and hard-wearing padded telescopic bar freely adjustable (65-103cm) and loadable up to 300KG
Extra: trendy training gloves included



Sportstech KS300

Pull-up bar

4in1 All-round talent: replaces 4 other devices
3 eyelets: ideal for punching bag, power ropes, TRX band exercises
3 grip positions: wide, parallel or tight position sweat repellent and breathable grips
Intelligent design offers plenty of support, stability and resilience



Sportstech KS400

Pull-up bar

4in1 All-round talent: replaces 4 other devices
3 eyelets: ideal for punching bag, power ropes, TRX band exercises
3 grip positions: wide, parallel or tight position sweat repellent and breathable grips
Intelligent design offers plenty of support, stability and resilience





Sportstech HGX100

Home Gym - Weight Station

Over 30 exercise possibilities in one device!
Individual strain thanks to 12 plug-in weights (total 55 kg) qualitative workmanship with EVA material and high-quality handles extreme stability thanks to T-structure
Among others latissimus pulling tower, biceps curl stalk, leg extension and stepper



Sportstech HGX200

Home Gym - Weight Station

Over 45 exercise possibilities in one device!
Individual strain thanks to 12 plug-in weights (total 55 kg) qualitative workmanship with EVA material and high-quality handles extreme stability thanks to T-structure
Among others latissimus pulling tower, biceps curl stalk, leg extension and stepper



Sportstech PT300

7in1 Power Tower

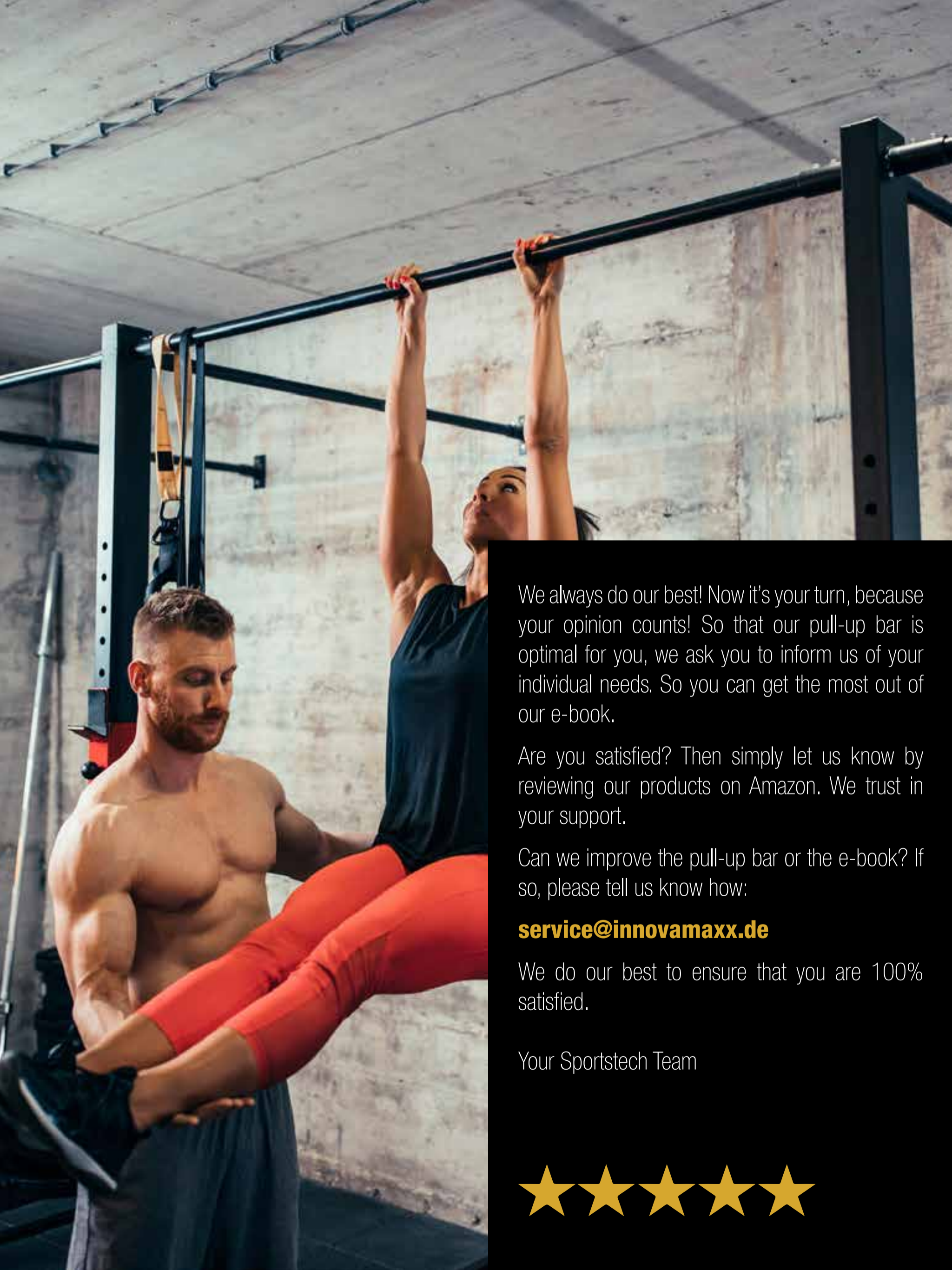
7 in 1 all-rounder: replaces 7 other devices. Countless training possibilities: pull-up bar, abdominal & back trainer, triceps trainer, push-ups, sit-ups and dips. Height adjustable pull-up bar, back & arm padding. Intelligent construction offers security, high stability and comfort. 4 eyelets for TRX, power ropes & loops.

Sportstech KS500

4in1 Pull-Up bar

Dip station and power ropes included. Foldable for easy storage. Multifunctional for pull-ups, push-ups, dips and sit-ups. 3 different grip positions: shoulder width, narrow and wide. Extremely stable construction with bracing. Intelligent folding system. Adjustable door protectors for individual adjustment.





We always do our best! Now it's your turn, because your opinion counts! So that our pull-up bar is optimal for you, we ask you to inform us of your individual needs. So you can get the most out of our e-book.

Are you satisfied? Then simply let us know by reviewing our products on Amazon. We trust in your support.

Can we improve the pull-up bar or the e-book? If so, please tell us know how:

service@innovamaxx.de

We do our best to ensure that you are 100% satisfied.

Your Sportstech Team





**DISCOVER OUR SHOWROOMS IN BERLIN,
DÜSSELDORF OR MUNICH.**

Test our products at our stores and buy them on Amazon!

Sources:

The Naked Warrior: Pavel Tsatsouline
www.marathonfitness.de: Dein Dranbleiben Fitness Coach
www.klimmzugstange.de
www.fitnessmagnet.com
www.lookgreatnaked.com: How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?

Photographic Material: fotolia.de - Author (pavel_shishkin / Olena Bloschynska)



GUÍA DE

DESAFIA LA GRAVEDAD

DOMINADAS



SPORTSTECH



SPORTSTECH

Contenido

¿POR QUÉ SON LAS DOMINADAS TAN ESPECIALES?	S. 45
¿CÓMO HACER DOMINADAS?	S. 48
¿CÓMO PUEDO HACER MÁS DOMINADAS?	S. 51
ERRORES FRECUENTES	S. 53
¿LAS MUJERES TAMBIÉN PUEDEN HACERLAS? ¡CLARO QUE SÍ!	S. 54
¿CUÁNTAS DOMINADAS HAY QUE HACER PARA OBTENER EL MÁXIMO DESARROLLO MUSCULAR?	S. 56



¿POR QUÉ SON LAS DOMINADAS TAN ESPECIALES?

01

EL MOVIMIENTO NATURAL

Antiguamente, la actividad física era habitual y la fuerza era necesaria para la vida cotidiana. La gente pasaba de pie muchas horas al día, cazando, reuniéndose y subiéndose a los árboles. Se cruzaban bosques y montañas para desplazarse de un lugar a otro.

Hoy ya no es lo mismo. Nuestros ritmos de vida se han acelerado. Desafortunadamente, solemos olvidarnos de nuestro cuerpo, que no se adapta a estos cambios tan fácilmente. Nuestra musculatura está pensada para hacer frente a desafíos más exigentes. Sufre de falta de ejercicio. Los músculos se vuelven flácidos y se atrofian provocando dolores de espalda, malas posturas del cuerpo, daños al metabolismo: una degradación completa del cuerpo. Nos sentimos impotentes, perezosos, cansados y agobiados.

Nuestro trabajo es hacer algo para remediar el cansancio crónico causado por el exceso de horas que pasamos sentados y la falta de ejercicio. Las dominadas son un entrenamiento ideal para mejorar la fuerza física. Al realizar este ejercicio se entrenan muchos grupos musculares simultáneamente. Lo que antes de ejercitaba de forma natural por el movimiento constante, lo podemos lograr hoy con relativamente poco esfuerzo realizando dominadas.

ENTRENAMIENTO DE MÚLTIPLES GRUPOS MUSCULARES AL MISMO TIEMPO

Cuando se realizan dominadas se entrena una gran variedad de grupos musculares, como casi todos los de la parte superior del cuerpo. Además de los músculos de la espalda y del cuello, en el que se entrenan el músculo dorsal ancho (Latissimus) y el músculo superior de la espalda y los músculos del cuello (trapecio), las dominadas también comprenden la parte trasera de los músculos del hombro (deltoides) y los músculos del brazo (bíceps, braquial y los músculos del antebrazo). Obviamente, el abdomen también se tensa durante la ejecución de estos ejercicios. Toda la musculatura central coopera intensamente. Al hacer las dominadas correctamente, se realizan ejercicios similares a las mancuernas para los bíceps, abdominales para el abdomen y remo (por los hombros y la espalda).

UN TORSO FUERTE EN POCO TIEMPO

Puedes evitar realizar muchos ejercicios con distintos aparatos cambiándolos por dominadas para fortalecer y desarrollar de forma óptima los músculos del tronco. Todo lo que se hace en el gimnasio para los músculos de la parte baja y superior de la espalda y el hombro posterior con aparatos como la máquina de remo se resumen en un



ejercicio individual y habitual. El entrenamiento con dominadas es mucho más intenso y, por lo tanto, más efectivo. Los músculos de la espalda se someten a un gran esfuerzo porque ayudan a levantar todo el peso corporal. Así se acelera el crecimiento de los grupos musculares.

ENTRENAMIENTO PERSONALIZADO

Para la realización de dominadas no se necesita un gimnasio. Solo se necesita una gran flexibilidad y disponibilidad de espacio. No se requieren equipos especiales como peso muerto, torre ni banco. Solo se necesitan dos cosas: el propio peso corporal y una barra. Hay muchas barras para dominadas domésticas que se adhieren a la pared o en el techo. La naturaleza también ofrece muchas posibilidades. Déjate inspirar.

Mediante estos ejercicios de desarrollo muscular, se quema más energía y se mejora la circulación. Sin embargo, solo se consigue realizando movimientos compuestos. En los ejercicios aislados el resultado es diferente. Los ejercicios con pesas o dominadas de bíceps activan un determinado grupo de músculos que se centran en la articulación. Las dominadas también tienen un efecto secundario interesante: la «postcombustión» del cuerpo, es decir, que se requiere una mayor cantidad de energía incluso horas después del ejercicio. Es la mejor forma de quemar grasa.

UN EJERCICIO - MUCHAS OPCIONES

Con la ejecución regular de dominadas, puedes fortalecer tanto el torso como grupos musculares específicos.

Sin embargo, lo que debe tenerse en cuenta siempre es que el ejercicio debe llevarse a cabo siguiendo una técnica precisa. Por lo contrario, una técnica mal ejecutada o equivocada y el uso excesivo puede provocar lesiones.

UNA TÉCNICA PRECISA

- Dependiendo del tipo de agarre, la distancia entre las manos debe ser aproximadamente del ancho de los hombros
- El codo debe ser estirado durante el descenso
- Los hombros se tiran hacia abajo durante toda la secuencia
- El abdomen debe estar tenso
- La cabeza debe mantenerse alzada
- hasta que el mentón sobrepase la barra





¿CÓMO HACER DOMINADAS?

02

¡Comenzar nunca es fácil! Pero no te preocupes, una técnica correcta para hacer dominadas te ayudará en el desafío que supone realizarlas por primera vez. Además, hay tres métodos diferentes que te ayudarán a alcanzar tus propios objetivos.

DOMINADAS NEGATIVAS - EL PRIMER MÉTODO

Con este método verás resultados en poco tiempo y aprenderás la técnica correcta con la que empezar. Además, las dominadas negativas estimulan increíblemente el crecimiento muscular.

En ellas se entrena el descenso del cuerpo desde la barra. Para hacerlo, agarra la barra con el tipo de agarre deseado (agarre inferior, superior o neutral). Con la ayuda de una silla, sujétate a ella. Controla tu postura para una ejecución técnicamente correcta. Déjate caer lo más lento posible.

DESARROLLO MUSCULAR CON DOMINADAS NEGATIVAS

Proponemos 3 métodos para realizar dominadas negativas.

1 Actividad muscular concéntrica - movimiento positivo

En esta fase los músculos se contraen, exigiéndose al máximo con cada movimiento.

2 Actividad muscular excéntrica - movimiento negativo

Los músculos se alejan entre sí mientras se estiran los músculos.

3 Actividad muscular isométrica - movimiento estático

La musculatura permanece separadas por la misma distancia, mientras que el músculo se contrae desarrollando así fuerza.

DESARROLLO MUSCULAR SATISFACTORIO

Si realizas el ejercicio de dominadas negativas de la forma más lenta y controlada posible, obtendrás resultados satisfactorios a largo plazo. El músculo en movimiento negativo, incluso en el modo excéntrico, aumenta su fuerza un 40% más que en el movimiento positivo (movimiento concéntrico).



DOMINADAS ESTÁTICAS - EL SEGUNDO MÉTODO

De acuerdo con tu nivel de fuerza actual puedes intentar realizar dominadas en una posición estática, es decir, sin moverse. Para obtener el agarre necesario, solo debes sujetarte a la barra de dominadas con la ayuda de una silla.

Tu fuerza aumenta cuanto más a menudo te mantienes en esta posición el mayor tiempo posible. El mayor estímulo posible para el crecimiento muscular se logra con un período de entre 20 y 60 segundos.

Este tipo de dominadas se realizan con las palmas de las manos apuntando hacia atrás, con un ancho de hombros de aproximadamente 30 cm y se entrenan los bíceps. Con este tipo de sujeción, las dominadas son más fáciles al principio, por lo que se recomienda para realizar dominadas estáticas. Una vez que este tipo de entrenamiento se haga de forma fluida, se puede empezar a entrenar las dominadas normales.

Lo que hay que saber sobre dominadas estáticas:

Rango de movilidad

El rango de movilidad puede variar entre +/- 20% al realizar dominadas. No afecta la acumulación de fuerza, no importa en qué posición entrenes las dominadas estáticamente.

Recomendado para proteger las articulaciones

Los ejercicios estáticos son un método muy efectivo para el desarrollo muscular, como se puede leer

en cualquier estudio. Además, el crecimiento muscular inicialmente aumenta de forma constante y se estanca después de un período de tiempo. Ese es el momento de cambiar de entrenamiento. Nota: Tus músculos adoran la variedad. Dado que las articulaciones de los ejercicios estáticos están sujetos a poco o casi ningún tipo de estrés, esta posición se puede entrenar incluso con problemas en las articulaciones.

DOMINADAS CON APARATOS - EL TERCER MÉTODO

Para realizar dominadas asistidas, necesitas el apoyo de un compañero o una banda elástica. Une la banda de goma a la barra y coloca los pies en el otro extremo de la banda. Así podrás hacer dominadas incluso cuando careces de fuerza. Tendrás una buena sensación durante todo el movimiento y una satisfacción personal.

Sportstech KS200

Barra de dominadas

El sistema de montaje hexagonal proporciona sujeción y una distribución de potencia óptima. 2 palancas de tensión de seguridad evitan la oscilación de la barra de 3 capas, resistente al sudor y duradera. Barra telescópica infinitamente ajustable (65-103 cm) y capacidad de carga de hasta 300 kg. Nota: guantes de entrenamiento modernos incluidos.







¿CÓMO PUEDO HACER MÁS DOMINADAS?

03

No existe la duración adecuada para un entrenamiento de fuerza. La respuesta correcta a la pregunta sobre el número de dominadas es solamente una: Entrenar, entrenar y entrenar. Ahora descubrirás cómo puedes hacerlo.

Es muy importante realizar las dominadas de forma correcta y lenta. Empieza realizando solo 5 repeticiones pero bien hechas y sin ningún tipo de carga extra.

TIPOS DE AGARRES

Al realizar dominadas, los grupos musculares están sujetos a diferentes niveles de estrés. El uso de diferentes tipos y posiciones de agarre permite controlar los músculos individualmente. Los tipos de agarre que vamos a describir a continuación causan diferentes niveles de estrés en los grupos musculares deseados.

Pull-ups: también llamadas dominadas

Implica principalmente los músculos de la espalda (el gran latissimus). El entrenamiento del bíceps está más en el fondo. Los codos están al lado del cuerpo, los palmos están hacia afuera. La distancia de las manos es un poco más que el ancho de los hombros.

Chin-ups: también llamadas flexiones de brazo

Implican especialmente los bíceps, dejando de lado los músculos de la espalda. Los codos se colocan frente al cuerpo con las palmas apuntando hacia atrás y las manos separadas a la altura de los hombros.

Para lograr un efecto de entrenamiento constante, ambas variantes de agarre deben aplicarse de forma alternativa. A los músculos no les gusta repetir, tienen que ser desafiados una y otra vez para desarrollarse.

Cambio en la intensidad de dominadas

La fuerza se consigue mediante el entrenamiento constante y la técnica correcta. Aquí, la fijación de los omoplatos es esencial para la estabilización de los hombros y todo el tronco. Obtendrás la fuerza necesaria y una buena sensación corporal para realizar las dominadas correctamente.

Una vez que hayas alcanzado esa fuerza inicial, puedes cambiar la intensidad y la velocidad. Puedes ejecutar las repeticiones de forma particularmente lenta, tardando hasta 30 segundos, o centrarte en los métodos individuales, dominadas positivas y negativas, o realizar movimientos ascendentes o descendentes individuales lentamente.



Mejora añadiendo más peso

Una vez que puedes realizar 10 o más dominadas sin esfuerzo, es hora de aumentar el peso. Ya sabes que a los músculos no les gusta repetir. Entonces desafíalos. Elige la opción más adecuada para ti entre todas las que se ofrecen. Una espalda fuerte y ancha se consigue con el peso adicional de un cinturón de inmersión, una cadena de entrenamiento en el cuello, pesas en una mochila o mancuernas entre las piernas. Incluso con el peso adicional, deberías poder hacer correctamente por lo menos 6 repeticiones de forma controlada.

Evita la sobrecarga: PARA antes del fallo muscular.

Un fallo muscular en el entrenamiento de fuerza puede producirse cuando los músculos ya no son capaces de proporcionar la fuerza necesaria para soportar el peso debido a la sobrecarga. En este caso, hay que parar el entrenamiento. Estando atentos con tiempo, se puede evitar lesiones musculares y recuperarse por completo después de un cierto tiempo. Sin embargo, es muy peligroso y conlleva riesgos innecesarios como el fallo muscular. ¿O es que quizás te apetece saber como caen 60 kg. en tu cara? No lo creo.

Por lo tanto: ¡deja de entrenar antes de que te fallen los músculos!

Para controlarte bien en caso de que te encuentres al límite de la insuficiencia muscular puedes realizar los ejercicios frente al espejo o grabarte con una

cámara. Cada repetición debe estar igualmente bien ejecutada. ¿Observas cambios visibles en el movimiento hacia el final? ¡PARA! También lo puedes hacer para evaluar tu cuerpo y el esfuerzo que necesitas realizar.

Por lo tanto: si evitas el fallo muscular, puedes entrenar más series, acercarte más rápido a tu objetivo y no te verás obligado a dejar de entrenar por ninguna lesión.

Sportstech KS300

Barra de dominadas

Multiestación 4 en 1: sustituye a 4 aparatos

3 ojales: ideal para saco de boxeo, cuerdas Power Ropes y ejercicios de banda TRX

3 posiciones de sujeción: ancho, paralelo o estrecho. Mangos transpirables y resistentes al sudor

El diseño inteligente ofrece un alto nivel de soporte, estabilidad y resistencia





ERRORES FRECUENTES

04



ENTRENAMIENTOS IRREGULARES

Un entrenamiento de éxito requiere un cierto grado de regularidad. Crea tu plan de entrenamiento individual para lograr tu objetivo (en 3, 5, 7 semanas tengo que hacer 10 dominadas correctamente, etc.). Determina con qué frecuencia y cuándo entrenar y luego: ¡Piensa en tu objetivo!



CARENCIA O FALTA DE TENSIÓN CORPORAL

Sabemos que para poder hacer dominadas se necesita una cierta fuerza básica. Una vez que lo hayas logrado, tienes que controlar las dominadas correctamente y lentamente. Sin impulso, sin ayuda de las piernas y sin desplazamientos del tronco. Esto solo causa dolor en las articulaciones. La tensión corporal óptima distribuye las fuerzas que afectan al cuerpo de forma segura. Nota: los músculos abdominales rectos son una contraparte importante de los músculos de la espalda. Por lo tanto, el abdomen se activa automáticamente en cada ejercicio.



DOMINADAS DEMASIADO RÁPIDAS

Cuanto más lentamente hagas las dominadas, mayor será el efecto del entrenamiento. A los músculos no les gusta repetir. 5 dominadas extremadamente lentas son más efectivas y más prometedoras que 10 dominadas rápidas.

Sportstech HGX200 Home Gym - multiestación

¡Más de 45 opciones de entrenamiento en un único dispositivo!
Carga individual gracias a las 12 pesas de inserción (55 kg en total)
Procesamiento cualitativo con material EVA y asas de alta calidad y estabilidad extrema gracias a la estructura en forma de "T"
Torre Latissimus, Barra de curls para bíceps, Curl para piernas y Stepper





¿LAS MUJERES TAMBIÉN PUEDEN HACERLAS? ¡CLARO QUE SÍ!

05

Para las mujeres que quieran resultados visibles en poco tiempo y valoran un cuerpo bien tonificado a largo plazo, las dominadas son un ejercicio ideal y efectivo. Pero muy pocas mujeres se atreven a coger la barra de dominadas. ¿Por qué?

NO AGRADAN LOS HOMBROS Y BRAZOS ANCHOS

Muchas mujeres piensan que las dominadas son sinónimo de hombros anchos y unos músculos de los brazos desproporcionados, pero no es así. Para obtener unos hombros anchos, se requiere el suministro de testosterona y una condición anatómica básica diferente al cuerpo de una mujer. Es posible desarrollar masa muscular en la espalda y los brazos mediante el entrenamiento regular de las dominadas, pero depende únicamente de los métodos de entrenamiento y la dieta elegidos. Así que tú decides por ti misma cómo de anchos quieres que sean tus hombros y qué tan gruesos quieres que sean tus brazos.

NADA DE VENAS REMARCADAS

Hay algo que no les gusta a las mujeres, y se trata de las venas prominentes. Muchos piensan que las provocan las dominadas. Sin embargo, esto se debe a una unión de dieta y grasa corporal. Las venas son visibles cuando el porcentaje de grasa corporal es demasiado bajo. Sin embargo, si el porcentaje de grasa corporal es normal, las venas no saldrán.

Las mujeres tienen, en promedio, un 10% más de grasa corporal que los hombres. Por lo tanto, no tienen sentido que las mujeres se preocupen por eso.

DEMASIADO FUERZA EN EL CUERPO SUPERIOR

Muchos piensan que las mujeres no tienen suficiente fuerza para poder hacer dominadas. Eso es un error. Lo cierto es que una mujer necesita más esfuerzo para llegar al mismo resultado de un hombre. Pero con un poco de resistencia, es posible. Y también se beneficia de la fuerza recién adquirida, huesos más firmes, menos grasa y una condición física generalmente mejorada.

Pero, ¿cual es el entrenamiento ideal para las mujeres para no ganar demasiado músculo? El procedimiento no cambia mucho y es el mismo que el de los hombres. Para completar con éxito las primeras dominadas y aumentar sucesivamente las repeticiones, se recomienda el procedimiento descrito en los Capítulos 2 y 3. Sin embargo, como mujer, debes comenzar con el entrenamiento de Chin-up descrito arriba, es decir, con el agarre bajo de la barra de dominadas. Para el entrenamiento regular, por ejemplo, son suficientes 5 series de 5 repeticiones cada una, excluyendo los puntos 1 y 2 al principio.

Aprovecha los beneficios que tu cuerpo experimenta haciendo ejercicio regularmente.





¿CUÁNTAS DOMINADAS HAY QUE HACER PARA OBTENER ALCANZAR EL MÁXIMO DESARROLLO MUSCULAR?

06

Según el Dr. Brad Schoenfeld, considerado un especialista en hipertrofas, todo se centra en el entrenamiento de fuerza y crecimiento muscular óptimo.

En su artículo *How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?*, Para contestar a esta pregunta, publicó una investigación sobre la metanálisis en el que se implicaron 15 diferentes estudios. El resultado fue un análisis del crecimiento muscular durante 6 semanas.

Se midió el crecimiento muscular efectivo de acuerdo con las siguientes condiciones:

- Diferentes volúmenes de entrenamiento
- Los mismos ejercicios con 8 a 12 repeticiones cada entrenamiento

1 Alto volumen de entrenamiento con 10 series y más por músculo por semana - crecimiento muscular desde 9.8%

2 Volumen promedio de entrenamiento con 5 - 9 series por músculo por semana - crecimiento muscular de 6.6%

3 Bajo volumen de entrenamiento con menos de 5 repeticiones por músculo por semana - crecimiento muscular desde 5.4%

Conclusión

- El volumen de entrenamiento es decisivo para el crecimiento muscular. El enfoque debe estar en la regularidad y la duración.
- Cuanto mayor es el volumen de entrenamiento,

más es el crecimiento. Por ejemplo: 3 series de 10 repeticiones con 80 kg de peso dan como resultado un volumen de entrenamiento de 2.400 kg.

- Un volumen de entrenamiento bajo, sin embargo, también proporciona crecimiento muscular, pero aporta casi la mitad que los entrenamientos con un volumen alto.

LA CANTIDAD IDEAL DE SESIONES

Este número depende de muchos factores. En términos generales, esto depende de tu condición física y mental (comer mucho, hidratarse muy poco, dormir poco, etc.). Para saberlo solo hay que probar. No olvides parar tan pronto llegues a tu límite, es decir, cuando empieces a sentir dolor en las articulaciones, cansancio o dolores musculares extremadamente fuertes.

LA CANTIDAD IDEAL DE REPETICIONES

La mayoría de los planes de entrenamiento recomiendan de 8 a 12 repeticiones por set. Según un estudio de Dr. Schoenfeld, este no es necesariamente el "procedimiento ideal". Durante 8 semanas, un grupo de atletas experimentaron un entrenamiento con pesas y completaron sus series con 20-30 repeticiones, mientras que un segundo grupo de atletas regulares realizó 8-12 repeticiones. El resultado es sorprendente: en ambos grupos, el crecimiento muscular se comporta aproximadamente de la misma manera. Con 8-12 repeticiones



el aumento de fuerza fue mayor. Con 20-30 repeticiones lo que más aumentó fue la resistencia muscular.

Por lo tanto, puedes conseguir los mismos músculos con 20 - 30 repeticiones que con series de entrenamiento de 8 - 12 repeticiones. Este número es, por lo tanto, una buena alternativa y casi la media.

Según los resultados de un estudio de enero 2014, los entrenamientos de 8 a 12 repeticiones con 75-80% del peso máximo producen un mayor crecimiento muscular que los entrenamientos con el 30-50% del peso máximo.

Entonces, si haces dominadas usando tu propio peso puedes decidir sin problemas realizar un buen número de repeticiones

CONEXIÓN MENTAL-MUSCULAR

La conexión entre la mente y los músculos es lo mismo que la conexión de nuestros pensamientos con nuestros músculos. Durante el entrenamiento, sentimos en nuestros músculos, visualizando cómo nos gustaría vernos. Los ejercicios hechos lentamente y correctamente junto a la concentración fortalecen nuestra conexión mental-muscular.

Arnold Schwarzenegger, en su época como culturista, presentó la siguiente tesis:

“¿What puts you over the top? It is the mind that really makes you work out” ... Mejor dicho: una relación cuerpo-mente funcional. La conexión es importante para alcanzar los objetivos en el entrenamiento con pesas. Al final de todo es la mente la que visualiza como quiere verse el cuerpo. Así, podrás alcanzarlo.

A través de generar tensión en el cuerpo y la activación de las fibras musculares, su crecimiento muscular se optimiza de forma correcta. Una conexión músculo-mente consciente le ayuda a lograr una simetría muscular equilibrada. Lo que antes era decisivo para la elección de una pareja es

ahora simplemente un bonito efecto secundario. Se trata de cómo se ve tu cuerpo en general. Que en ambas mitades del cuerpo, por ejemplo, sus bíceps son igualmente pronunciados. Por lo tanto, es importante que en la formación se preste la misma atención a ambas partes.

Muchos atletas de fuerza dan importancia al tren superior. Sin embargo, al fijarnos en las piernas se puede hablar claramente de asimetría. Y todo se ve menos agradable. Así que no te olvides de entrenar tus piernas en la misma medida que tu parte superior del cuerpo. Asegúrate de que todas las partes del cuerpo se fortalecen a la vez y tendrás el equilibrio muscular perfecto: la fuerza depende de cada uno.

La conexión músculo-mente también tiene una importancia decisiva a la hora de realizar dominadas. Seguro que puedes tensar conscientemente el músculo de la pantorrilla o el bíceps, pero ¿también puedes hacerlo con los músculos de la espalda? Eso se debe a la falta de una conexión más fuerte

Sportstech KS700

Barra de dominadas y barra de inmersión

2 en 1 multitalento con más de 40 variaciones de ejercicio para interior y exterior
4 tipos de ejercicio diferentes variaciones de agarre + sujeción segura
Incluido el cerrojo de seguridad para mayor estabilidad
diseño compacto + varillas enchufables, ultra fácil de montar
extremadamente alta calidad, acero (2mm de espesor de la pared) laminado en frío
En conjunto: cinturón de tensión, mochila, protector de árbol antideslizante
Procesado, 2 placas de fijación





entre el cerebro y los músculos de la espalda. Trabaja en eso y obtendrás una sensación completamente nueva para tu espalda. Entonces, con la ayuda de la mente, puedes obtener mejores resultados en la fase de desarrollo muscular.

MÉTODO GREASE THE GROOVE

La mejor manera de aumentar tu fuerza es entrenar regularmente. Para ello, te presentamos el concepto de entrenamiento de Pavel Tsatsouline.

Un entrenamiento general - Grease the Groove

Memoriza el movimiento de un ejercicio perfectamente para que puedas recurrir rápidamente a tu fuerza y completar los ejercicios más complejos.

Gracias a los consejos en este eBook, podrás hacer más de 8 dominadas lentas y correctamente. Es hora de un nuevo enfoque de entrenamiento con Grease the Groove.

El concepto de Pavel se basa en cinco pilares:
Focus- cuanto menos, mejor
Flawless: ejecución correcta y perfecta. Frequent- cuanto más a menudo, mejor
Fresh. ¡PARA! antes del fallo muscular. Fluctuating - Altera los ejercicios individualmente

Pavel recomienda:

- Varias repeticiones submáximas repartidas durante el día
- Número de repetición del 50% del máximo

Posible enfoque de entrenamiento:

De entrada, puedes hacer 8 dominadas. En Grease the Groove, tomas 4 repeticiones. Ahora realiza varias sesiones de 4 repeticiones, distribuidas a lo largo del día e integradas en tu rutina diaria (por ejemplo, cada vez que salgas del baño). Por ejemplo, si haces 6 sesiones al día, obtendrás orgullosamente 24 repeticiones. Después de un tiempo, ajusta la cantidad de repeticiones, siempre escuchando tu cuerpo.

“Después del entrenamiento, siempre hay que sentirse más fuertes que antes.”

Sportstech KS400

Barra de dominadas

Multiestación 4 en 1: sustituye a 4 aparatos
3 ojales: ideal para saco de boxeo, cuerdas Power Ropes y ejercicios de banda TRX
3 posiciones de sujeción: ancho, paralelo o estrecho. Mangos transpirables y resistentes al sudor
El diseño inteligente ofrece un alto nivel de soporte, estabilidad y resistencia



TAMBIÉN PODRÍA INTERESARLE

Sportstech KS200

Barra de dominadas

El sistema de montaje hexagonal proporciona sujeción y una distribución de potencia óptima. 2 palancas de tensión de seguridad evitan la oscilación de la barra de 3 capas, resistente al sudor y duradera. Barra telescópica infinitamente ajustable (65-103 cm) y capacidad de carga de hasta 300 kg. Nota: guantes de entrenamiento modernos incluidos.



Sportstech KS300

Barra de dominadas

Multiestación 4 en 1: sustituye a 4 aparatos
3 ojales: ideal para saco de boxeo, cuerdas Power Ropes y ejercicios de banda TRX
3 posiciones de sujeción: ancho, paralelo o estrecho. Mangos transpirables y resistentes al sudor
El diseño inteligente ofrece un alto nivel de soporte, estabilidad y resistencia.



Sportstech KS400

Barra de dominadas

Multiestación 4 en 1: sustituye a 4 aparatos
3 ojales: ideal para saco de boxeo, cuerdas Power Ropes y ejercicios de banda TRX
3 posiciones de sujeción: ancho, paralelo o estrecho. Mangos transpirables y resistentes al sudor
El diseño inteligente ofrece un alto nivel de soporte, estabilidad y resistencia.





Sportstech HGX100

Home Gym - multiestación

¡Más de 30 opciones de entrenamiento en una única máquina!
Carga individual gracias a las 12 pesas de inserción (55 kg en total)
Procesamiento cualitativo con material EVA y asas de alta calidad y estabilidad extrema gracias a la estructura en forma de "T"
Torre Latissimus, Barra de curls para bíceps, Curl para piernas y Stepper.

Sportstech HGX200

Home Gym - multiestación

¡Más de 45 opciones de entrenamiento en una única máquina!
Carga individual gracias a las 12 pesas de inserción (55 kg en total)
Procesamiento cualitativo con material EVA y asas de alta calidad y estabilidad extrema gracias a la estructura en forma de "T"
Torre Latissimus, Barra de curls para bíceps, Curl para piernas y Stepper.





Sportstech PT300

Multiestación Power Tower 7en1

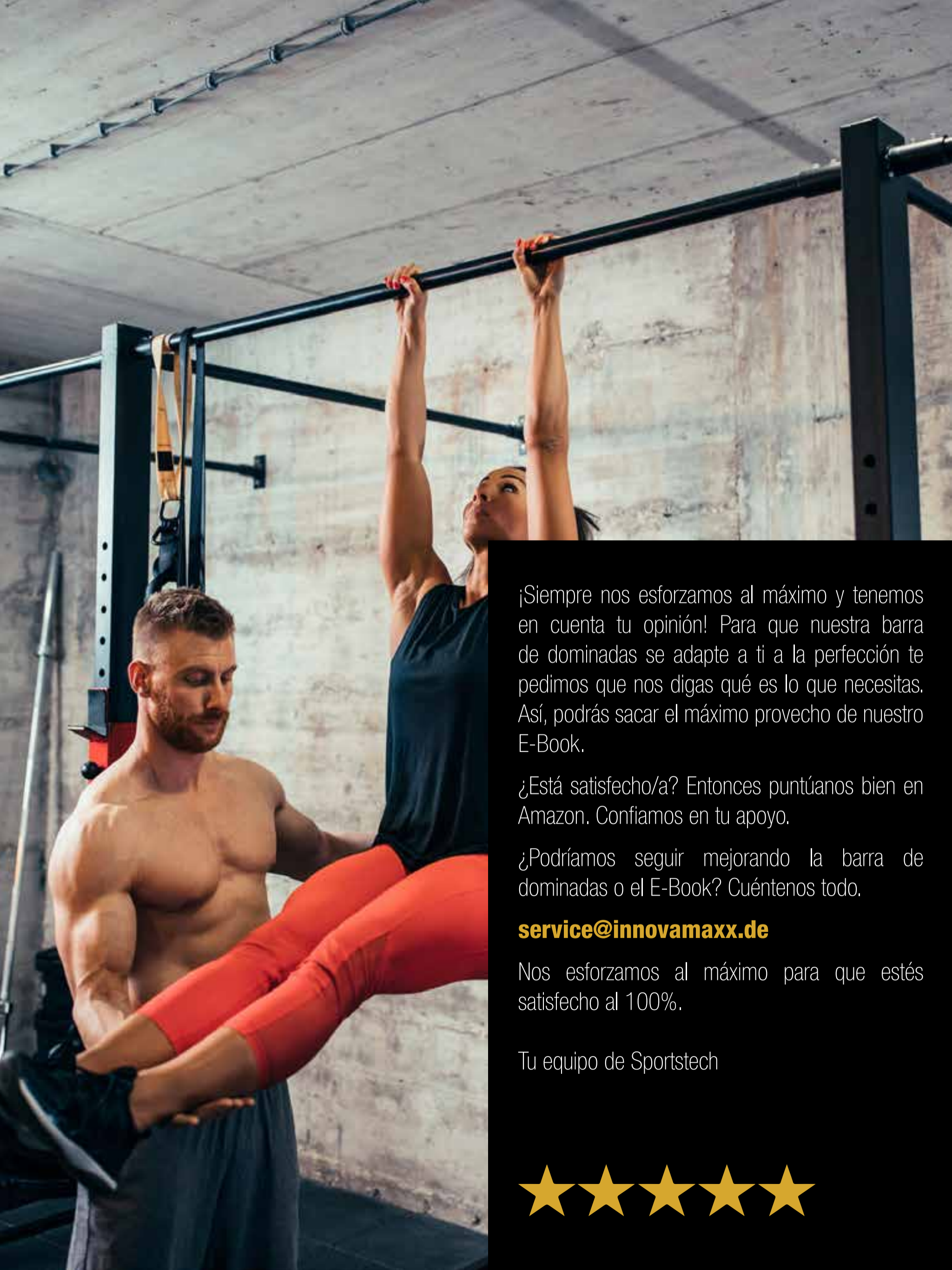
Multiestación 7 en 1 todoterreno: sustituye a 7 máquinas. Innumerales opciones de ejercicios: dominadas, abdominales y espalda, entrenador de tríceps, flexiones, Sit-Ups y Dips. Soporte ajustable en altura, respaldo y soporte para brazos acolchados. El diseño inteligente ofrece un alto nivel de seguridad, estabilidad y comodidad. 4 ojales para TRX, Power Ropes y cinchas.

Sportstech KS500

4en1 Barra de dominadas

Estación de ejercicios y correas de entrenamiento en suspensión incluidos. Plegable para un fácil almacenamiento. Multifuncional para dominadas, flexiones, fondos y abdominales. 3 posiciones de agarre diferentes: ancho de hombros, estrecho y ancho. Construcción extremadamente estable y segura. Sistema de plegado inteligente.





¡Siempre nos esforzamos al máximo y tenemos en cuenta tu opinión! Para que nuestra barra de dominadas se adapte a ti a la perfección te pedimos que nos digas qué es lo que necesitas. Así, podrás sacar el máximo provecho de nuestro E-Book.

¿Está satisfecho/a? Entonces puntúanos bien en Amazon. Confiamos en tu apoyo.

¿Podríamos seguir mejorando la barra de dominadas o el E-Book? Cuéntenos todo.

service@innovamaxx.de

Nos esforzamos al máximo para que estés satisfecho al 100%.

Tu equipo de Sportstech





DESCUBRE NUESTRAS TIENDAS EN BERLÍN, DÜSSELDORF O MUNICH.

¡Prueba nuestros productos en nuestras tiendas y compralo en Amazon!

Fuentes:

The Naked Warrior: Pavel Tsatsouline
www.marathonfitness.de: Dein Dranbleiben Fitness Coach
www.klimmzugstange.de
www.fitnessmagnet.com
www.lookgreatnaked.com: How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?

Imágenes: fotolia.de - Imágenes (pavel_shishkin / Olena Bloshchynska)



SOLLEVAMENTI SULLE
SFIDA LA FORZA DI GRAVITA'
BRACCIA ALLA SBARRA



SPORTSTECH



SPORTSTECH

Contenuto

COSA RENDE I SOLLEVAMENTI SULLE BRACCIA COSI' SPECIALI?

S. 66

COME POSSO EFFETTUARLI CORRETTAMENTE?

S. 69

COME POSSO FARE PER FARNE DI PIU'?

S. 72

GLI ERRORI D'ESECUZIONE PIU' COMUNI?

S. 74

ADATTO ANCHE PER LE DONNE? CERTO!

S. 75

QUANTE SEQUENZE PER VEDERE RISULTATI EFFICACI?

S. 77



COSA RENDE I SOLLEVAMENTI SULLE BRACCIA COSI' SPECIALI?

01

I MOVIMENTI NATURALI

In passato muoversi era normale perchè la forza accumulata era necessaria per la sopravvivenza quotidiana. Ogni giorno le persone stavano in piedi molte ore per cacciare, raccogliere frutti, correre e arrampicarsi sugli alberi. Dovevano marciare attraverso boschi e montagne per andare da un posto all'altro.

Oggi è tutto diverso. Oggi scorre tutto più velocemente, influenzando le nostre condizioni di vita e ci dimentichiamo pian piano del nostro corpo che non reagisce a questi cambiamenti così repentini. I nostri muscoli hanno bisogno di movimento, non sono strutturati per essere passivi. Quindi, se non allenati, tendono a diventare deboli e ad accorciarsi. Di conseguenza si accusano dolori alla schiena, postura scorrette e il nostro metabolismo ne risente: il corpo pian piano perde la sua forma. Ci sentiamo fuori forma, stanchi, pigri e fiacchi.

Il nostro compito è fare qualcosa per combattere l'inutilizzo dei muscoli causato da ore di sedentarietà e mancanza di esercizio. I pull-up sono un allenamento ideale per aumentare la forza fisica. Quando si esegue questo esercizio, vengono sollecitati molti gruppi muscolari simultaneamente. Ciò che un tempo veniva allenato automaticamente dal movimento costante può essere ottenuto con uno sforzo minore durante l'esecuzione.

UTILIZZO SIMULTANEO DI DIVERSI GRUPPI MUSCOLARI

Durante l'esecuzione dei pull-up vengono sollecitati diversi gruppi muscolari. Con questi esercizi vengono sollecitati quasi tutti i muscoli della parte superiore del corpo. Oltre ai muscoli della schiena e del collo, di cui vengono allenati ampi gruppi muscolari dorsali (latissimus dorsi), i muscoli della parte superiore della schiena e muscoli del collo (trapezio), i pull-up consentono di allenare la parte posteriore dei muscoli della spalla (deltoidi) e dei muscoli delle braccia (bicipiti, brachiali, muscoli dell'avambraccio). E' necessario tenere gli addominali contratti durante l'esecuzione di questi esercizi: viene utilizzata l'intera muscolatura del busto. Non dovrete più eseguire curls con manubri per i bicipiti, sit-up per gli addominali, vogata (per spalle e schiena) o faticosi sollevamenti del busto. Tutto ciò è ormai un lontano ricordo se eseguite correttamente il vostro pull-up.

TRONCO FORTE IN MENO TEMPO

Se in futuro sceglierai di allenarti con i pull-up per ottenere il miglior potenziamento possibile e uno sviluppo corretto dei muscoli centrali, risparmierai molti esercizi e attrezzature per il fitness. Il lavoro che puoi effettuare su tutta la schiena, sui muscoli limitrofi e con i vogatori si ottiene con un unico, regolare esercizio: il pull-up.



Allenarsi con i pull-up, tuttavia, è molto più intenso e quindi più efficace. I muscoli della schiena vengono sollecitati enormemente con le trazioni perché sollevano tutto il tuo peso corporeo. Di conseguenza i singoli gruppi muscolari crescono più rapidamente.

ESECUZIONE INDIVIDUALE DEGLI ESERCIZI

Per eseguire i pull-up non è necessario avere una palestra. Quando esegui i pull-up hai bisogno di pochi attrezzi che ti danno una notevole flessibilità di spazi a differenza di esercizi che richiedono attrezzature speciali come per eseguire stacchi da terra, lat machine o panca per addominali. Per i pull-up, hai bisogno di due cose: il peso del tuo corpo e la sbarra per pull-up. Ci sono molte barre di trazione da poter montare alla parete o al soffitto. Anche in mezzo al verde ci sono diverse opportunità per eseguire questo esercizio. Lasciati ispirare.

Attraverso questi esercizi per un allenamento muscolare mirato, il tuo fabbisogno energetico aumenterà e la circolazione sanguigna del tuo corpo sarà perfetta. Tuttavia, questo accade solo in esercizi combinati. Negli esercizi isolati l'effetto è diverso. In esercizi come sollevamento laterale con manubri o curl bicipiti viene allenato solo un gruppo muscolare. I pull-up hanno un buon effetto collaterale: il "post-bruciore".

UN ESERCIZIO - DIVERSE POSSIBILITA'

Eseguendo regolarmente i pull-up, si può allenare la forza del tronco ma anche i singoli gruppi muscolari e diverse sono le possibilità di esecuzione del pull-up.

Tutti necessitano però di essere effettuati con una tecnica pulita, perché utilizzare una tecnica sbagliata comporta un sovraccarico laterale non necessario.

TECNICA DI ESECUZIONE PULITA

- A seconda della presa bisogna mettere le mani ad altezza spalle e lasciare la stessa distanza tra le mani
- Gomiti tesi quando si torna giù
- Durante i movimenti le spalle devono essere basse
- Gli addominali tesi
- Sguardo dritto o dritto verso il basso
- Sollevarsi fino a superare la sbarra col mento





COME FACCIAMO A ESEGUIRE CORRETTAMENTE L'ESERCIZIO?

02

Inizialmente tutto è difficile! Ma non ti preoccupare, una tecnica pulita ti aiuta in questa sfida e tre diversi metodi ti permettono di raggiungere il tuo obiettivo aumentando la tua resistenza.

TRAZIONI NEGATIVE - PRIMO METODO

Con questo metodo, riesci dopo poco tempo a padroneggiare un primo chin-up con una tecnica pulita. Inoltre, i pull-up negativi stimolano la crescita muscolare.

I pull-up negativi aiutano a controllare solo l'abbassamento del corpo. Per eseguirli afferrare la barra come desiderate (sotto, sopra o impugnatura neutra) e utilizzando un blocco sollevarsi fino alla sbarra per poi lasciarsi andare verso il basso il più lentamente possibile facendo in modo che l'esecuzione sia tecnicamente pulita.

COME LAVORANO I MUSCOLI DURANTE L'ESECUZIONE DI TRAZIONI NEGATIVE

Eseguendo trazioni negative i muscoli lavorano in tre modi.

1 Contrazione concentrica – positivo

È la fase in cui i muscoli si contraggono. L'inizio e la fine del muscolo si avvicinano l'un l'altro ad ogni movimento.

2 Contrazione eccentrica – negativo

L'inizio e la fine del muscolo si allontanano e durante l'esecuzione i muscoli si allungano.

3 Contrazione isometrica – statico

L'inizio e la fine del muscolo mantengono sempre la stessa distanza mentre il muscolo si contrae, sviluppando forza.

CRESCITA MUSCOLARE SODDISFACENTE

Eseguendo i pull-up negativi nel modo più lento e controllato possibile otterrai risultati soddisfacenti a lungo termine. Nel movimento negativo i muscoli eccentrici lavorano circa il 40 per cento in più rispetto al movimento positivo. Di conseguenza l'attività dei muscoli eccentrici, dovrebbe essere presa in seria considerazione nel piano di allenamento.



TRAZIONI STATICHE – IL SECONDO METODO

Basandoti sulla forza che possiedi attualmente tieni il mento in una posizione statica, ovvero senza movimento. Per arrivare alla posizione corretta puoi metterti col mento sulla barra con l'apposito supporto bloccante.

Più mantieni la posizione più la tua forza aumenta. Una crescita muscolare maggiore si ottiene tenendo la posizione dai 20 ai 60 secondi.

Nell'effettuare i chin-ups i palmi delle mani devono essere rivolti verso il basso e verso l'interno e devono essere all'altezza delle spalle. Il lavoro del bicipite passa in primo piano. Con questo tipo di presa in un primo momento i pull-up sono più facili da padroneggiare quindi si consiglia di eseguire i pull-up statici come i chin-up. Una volta fatto proprio l'esercizio si può passare ad eseguire i pull-up veri e propri.

Cosa devi sapere ancora sulle trazioni:

Raggio d'azione

Eseguendo le trazioni il raggio di movimento varia da +/- 20 %, la posizione in cui si effettua la trazione statica non ha alcuna conseguenza sul potenziamento muscolare.

L'efficacia degli esercizi

statici per sviluppare i muscoli e la loro influenza positiva sulle articolazioni è ampiamente riconosciuta così come è risaputo che inizialmente vi è una crescita muscolare notevole che dopo un

certo periodo di tempo si ferma. Questo è l'inizio di una nuova fase di allenamento. Tieni ben presente che anche i tuoi muscoli hanno bisogno di un cambiamento che se non viene messo in pratica può nuocere anche alle tue articolazioni perchè con gli esercizi statici queste non vengono quasi chiamate in causa. .

PULL-UP ASSISTITI– IL TERZO METODO

Per eseguire pull-up assistiti, è necessario il supporto di un compagno di allenamento o di un elastico. L'elastico deve essere attaccato alla barra: metti i piedi nell'altra estremità dell'elastico. Questo ti permette di eseguire pull-up, anche quando ti manca la forza. In questo modo riuscirai a padroneggiare l'intero movimento e avrai una migliore percezione del tuo corpo.

Sportstech KS200

Barra per trazioni

Sistema di fissaggio esagonale per una tenuta eccellente e un'ottima ripartizione della forza. 2 dispositivi di bloccaggio evitano che la sbarra si muova. Imbottitura a tre strati, resistente e idrorepellente, barra a telescopio facilmente regolabile (65-103cm) che supporta fino a 300KG Extra: guanti per allenamento inclusi







COME FACCIAMO AD ESEGUIRE MAGGIORI PULL-UP?

03

Non basta solo misurare la propria forza. L'unica risposta a questa domanda è: allenarsi, allenarsi, allenarsi. Come puoi farlo, lo scoprirai ora.

Non devi dimenticare che è importante eseguire i pull-up in modo lento e con una tecnica pulita. Quindi all'inizio è meglio eseguire solo 5 ripetizioni, ma pulite, senza sovraccaricare.

PRESA ALLA SBARRA

Quando si eseguono i pull-up sono vengono utilizzati diversi gruppi muscolari. Diversi tipi di presa e posizioni consentono di controllare in modo specifico i singoli muscoli. Le prese successive fanno lavorare i gruppi muscolari desiderati in modo differente tra loro.

Pull-ups - trazioni complete

Con questa presa, vengono principalmente utilizzati i muscoli della schiena (il muscolo grande dorsale). L'allenamento del bicipite passa quindi in secondo piano. I gomiti sono vicini al corpo con i palmi rivolti verso l'esterno. La distanza delle mani è leggermente superiore alla larghezza delle spalle.

Chin-ups - trazioni col mento

Qui vengono utilizzati specialmente i bicipiti e l'allenamento dei muscoli della schiena passa in secondo piano. I gomiti sono sistemati di fronte al corpo, i palmi sono rivolti all'indietro verso l'interno.

Le mani devono essere posizionate a larghezza spalle.

Per ottenere un ottimo effetto alternare entrambe le prese. Anche i muscoli hanno bisogno di sfide e nuovi stimoli per crescere.

Cambiamento di intensità durante le trazioni

La forza necessaria di base può essere ottenuta solo attraverso un allenamento costante e l'applicazione della giusta tecnica. Qui, avere scapole ben salde è essenziale per la stabilizzazione delle spalle e dell'intero tronco. In questo modo otterrai la forza necessaria e una buona sensazione fisica, che ti consentirà di eseguire pull-up puliti.

Una volta ottenuta la forza di base puoi variare l'intensità e la velocità di esecuzione. Puoi eseguire le ripetizioni velocemente in 30 secondi o concentrarti lentamente sui diversi metodi, provando ad eseguire trazioni negative e positive con le due diverse prese.



Miglioramento inserendo peso

Se eseguire 10 e più trazioni correttamente ti risulta facile è arrivato il momento di aggiungere pesi. Sai bene che i tuoi muscoli hanno bisogno di un cambiamento e di sfide sempre nuove. Diverse sono le possibilità che hai a disposizione: scegli quella che fa per te. Per spalle larghe e forti aggiungi peso alla cintura pesi, esegui trazioni con uno zaino con pesi dentro, effettua pull-ups con pesi in mezzo alle gambe. Anche aggiungendo pesi dovresti essere in grado di eseguire minimo 6 ripetizioni controllate.

Evitare sovraccarichi – Fermati prima di stirare i muscoli

Si parla di cedimento muscolare durante l'allenamento quando i muscoli non sono più in grado di effettuare sforzi se sollecitati con pesi. In questo caso l'allenamento deve essere interrotto. Il muscolo non è automaticamente danneggiato se ci accorgiamo per tempo che sta per cedere e si può riprendere dopo un periodo in cui non è sottoposto a ulteriori sforzi. E' estremamente pericoloso continuare ad allenarsi quando il muscolo cede. Ciò comporta rischi aggiuntivi e dolori lancinanti: è come se ci arrivassero in faccia 60 kg di pesi!

Quindi vale la regola: terminare immediatamente l'allenamento prima che il muscolo ceda!

Controllare se sei al limite per avere un cedimento muscolare è semplice: esegui gli esercizi davanti allo specchio o riprenditi con la telecamera. Ogni ripetizione deve essere uguale alla precedente.

Fermati quando vedi che alla fine ci sono dei cambiamenti di movimento ben visibili! E' importante allenarsi davanti allo specchio o filmarsi anche per avere la giusta percezione del proprio corpo o per vedere quanta forza stiamo mettendo nell'esecuzione dell'esercizio.

Quindi: evitando il cedimento muscolare puoi allenarti di più e arrivare più in fretta all'obiettivo senza dover per forza fermare l'allenamento. Danni ai muscoli evitati!

Sportstech KS300

Barra per trazioni

Multitalento 4in1 : sostituisce 4 attrezzi

3 asole: Ideale per il sacco da boxe, corde, esercizi con elastici TRX

3 posizioni di presa: in larghezza, parallele o presa stretta. Maniglie traspiranti e idro repellenti

Struttura intelligente per massima tenuta, stabilità ed elevato supporto carichi





GLI ERRORI PIU' COMUNI DURANTE L'ESECUZIONE DELLE TRAZIONI?

04



UN ALLENAMENTO INCOSTANTE

Per ottenere buoni risultati bisogna allenarsi costantemente. Crea il tuo piano di allenamento individuale per raggiungere il tuo obiettivo (in 3, 5, 7 settimane eseguendo 10 clean-up, ecc.). Decidi quanto spesso e quando allenarti e poi: FALLO! Pensa solo al tuo obiettivo!



TENSIONE NON SUFFICIENTE O MANCANTE

E' risaputo che per essere in grado di eseguire pull-up è necessario avere una certa forza di base. Una volta ottenuta la forza basilare necessaria si passa al controllo di esecuzione dei pull-up, che devono essere eseguiti lentamente senza scalfiare o far oscillare il tronco. Questi movimenti potrebbero infatti provocare solo dolore alle articolazioni. La tensione derivata dagli esercizi si trasforma in forza, che viene distribuita in modo sicuro su tutto il corpo. Nota bene: i muscoli addominali sono una controparte importante dei muscoli della schiena. Pertanto, durante allenamento, l'addome deve essere mantenuto teso.



ESECUZIONE TROPPO VELOCE DELLE TRAZIONI

Più lentamente esegui i pull-up, migliore è l'effetto che ottieni. I muscoli non amano la routine. 5 pull-up estremamente lenti sono più efficaci e promettenti di 10 pull-up eseguiti rapidamente.

Sportstech HGX200 Home Gym - Stazione multifunzionale

Oltre 45 opzioni di allenamento con un unico dispositivo! 12 pesi inseribili da poter caricare (totale 55 kg) Lavorazione di alta qualità con materiale EVA e maniglie pregiate. Estrema stabilità grazie alla struttura a T composta tra gli altri da torre strutturale per allenare i dorsali, una barra curl per allenare i bicipiti, un supporto per allenare le gambe e lo step.





ADATTO ANCHE PER LE DONNE? CERTAMENTE!

05

Inoltre i pull-up sono un allenamento ideale ed efficace per le donne che desiderano risultati visibili in poco tempo e vorrebbero un corpo ben tonificato a lungo termine. Ma pochissime di loro hanno il coraggio di mettere le mani sul bilanciere. Perché?

DORSALI LARGHI E BRACCIA SPESSE

Per molte donne, il risultato del pull-up sono dorsali larghi e muscoli delle braccia sproporzionati. Ma non ti preoccupare, per ottenere dorsali ampi hai bisogno del testosterone e di una condizione anatomica di base che non possiedi. Per questo il corpo femminile non viene intaccato da questo tipo di allenamento. È possibile aumentare massa muscolare sulla schiena e sulle braccia se si effettuano regolarmente pull-up. Ma i muscoli dorsali della schiena saranno messi totalmente in evidenza a seconda dei metodi di allenamento scelti e della dieta seguita. Quindi sarai tu a decidere quanto allenare e mettere in evidenza quei muscoli, sei tu a dare forma alle tue braccia decidendone lo spessore.

NESSUNA VENA IN EVIDENZA

Quello che le donne non amano sono le vene in evidenza. Molti pensano che siano causati dalle trazioni. Tuttavia, ciò è dovuto esclusivamente all'interazione tra dieta e grasso corporeo. Se la percentuale di grasso corporeo è troppo bassa, queste vene saranno visibili. Tuttavia, se la percentuale di grasso corporeo è normale, le vene non saranno visibili.

Le donne hanno in media il 10% in più di grasso corporeo rispetto agli uomini, quindi le donne non hanno alcun motivo di rinunciare alle trazioni.

TROPPO POCA FORZA SUL TRONCO

Molti sono dell'opinione che i pull-up siano ingestibili da una donna per mancanza di forza di base necessaria. Ma non è così. Certamente il percorso per arrivare a raggiungere l'obiettivo è più lungo per una ma con una certa resistenza agli sforzi tutto è possibile. Molti sono i benefici derivati dalla forza acquisita, quali un'ossatura più resistente, minore quantità di grasso corporeo e una condizione fisica generalmente migliore.

Ma come possono allenarsi le donne in modo da non mettere su troppi muscoli? Si tratta di una metodologia di allenamento molto simile a quella degli uomini. Per completare con successo i primi pull-up e aumentare successivamente le ripetizioni, si consiglia di seguire la procedura come descritto nei capitoli 2 e 3. Alle donne si consiglia tuttavia di iniziare allenandosi superando la sbarra con il mento. Per una sessione di allenamento, ad esempio, sono sufficienti 5 serie da 5 ripetizioni, in modo da escludere totalmente i punti 1 e 2.

Approfitta dei benefici di un esercizio regolare.





QUANTE SERIE DEVO ESEGUIRE PER SVILUPPARE AL MASSIMO LA MIA MUSCOLATURA?

Il dottor Brad Schoenfeld è considerato “lo specialista dell’ipertrofia” che studia la tipologia di allenamento per allenare al meglio la forza e garantire la crescita muscolare.

Insieme ad un suo amico specialista, nel suo articolo „How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?“ (Quante serie devi eseguire per ottenere una crescita muscolare massima?) ha pubblicato una meta-analisi per rispondere a questa domanda. Sono stati valutati 15 studi diversi. L’oggetto dell’analisi è stato la crescita muscolare nell’arco di 6 settimane.

L’effettiva crescita muscolare è stata misurata sulla base delle seguenti condizioni:

- Diversi volumi di allenamento
- Stessi esercizi con 8 - 12 ripetizioni per sessione di allenamento

1 Allenamento elevato con 10 serie e più per muscolo a settimana - crescita muscolare del 9,8%

2 Allenamento medio con 5 - 9 serie per muscolo a settimana - crescita muscolare del 6,6%

3 Allenamento a bassa intensità con meno di 5 serie per muscolo a settimana - crescita muscolare del 5,4%

Ecco la conclusione:

- Il volume di allenamento è decisivo per la crescita muscolare. L’allenamento deve essere regolare e costante.
- Maggiore è il volume di allenamento, maggiore è la crescita (esempio: 3 serie di 10 ripetizioni con peso di 80 kg danno un volume di allenamento di 2.400 kg).

- Un volume di allenamento basso garantisce una crescita muscolare che tuttavia è la metà rispetto ad un allenamento ad alta intensità.

IL NUMERO IDEALE DI SESSIONI

Questo numero dipende da molti fattori, in generale dalle condizioni fisiche e mentali (mangiare molto, bere troppo poco, mancanza di sonno ecc.). Non appena raggiungi il limite, dovresti fermarti. I possibili sintomi che avverti sono dolori articolari, stanchezza o forti dolori muscolari.

IL NUMERO IDEALE DI RIPETIZIONI

Nella maggior parte dei piani di allenamento si consiglia di effettuare 8-12 ripetizioni per serie. Anche in questo caso il Dr. Schoenfeld descrive in uno dei suoi studi che questa non è necessariamente la “strada reale” da percorrere. Un gruppo di atleti esperti nell’allenamento con i pesi ha completato la propria sessione con 20-30 ripetizioni nel giro di 8 settimane circa, mentre un secondo gruppo di atleti comuni ha eseguito 8-12 ripetizioni. Il risultato è sorprendente: in entrambi i gruppi, la crescita muscolare si comporta approssimativamente allo stesso modo. Tra le 8 e le 12 ripetizioni.



L'aumento di potenza è notevole ea a 20-30 ripetizioni, la resistenza muscolare era già nettamente migliorata.

Quindi puoi costruire gli stessi muscoli con 20 - 30 ripetizioni come con 8 - 12 ripetizioni. Questo numero è quindi una buona alternativa e quasi una via di mezzo.

Uno studio del 2014 dimostra che le serie di esercizi da 8 a 12 ripetizioni con il 75-80% del peso massimo produce una crescita muscolare migliore rispetto ad un allenamento con il 30-50% del peso massimo.

Quindi se esegui i tuoi pull-up con il tuo peso, puoi facilmente orientarti con un numero di ripetizioni elevato.

MUSCLE-MIND-CONNECTION

La connessione muscolo-mente significa che esiste una connessione tra i nostri pensieri / le nostre menti e i nostri muscoli. Durante l'allenamento ci sentiamo parte del nostro muscolo e immaginiamo come vorremmo che diventasse. Esercizi lenti e puliti e concentrazione massima rafforzano il rapporto tra il muscolo e la mente.

Un tempo il bodybuilder Arnold Schwarzenegger ha osservato quanto segue:

„What puts you over the top? It is the mind that really makes you work out ... (Cosa ti spinge al di là dei limiti? È la mente che ti fa allenare davvero..) ovvero, una relazione funzionante tra corpo e mente Questa connessione è importante per raggiungere gli obiettivi nell'allenamento con i pesi. È la mente che visualizza il corpo come un "prodotto" finito e dà gli input per realizzarlo. Quindi puoi ottenere tutto, basta volerlo!

Dando la giusta tensione al corpo si attivano quante più fibre muscolari possibili e si ottimizza la crescita muscolare. Una connessione consapevole tra mente e corpo ti aiuta a raggiungere un equilibrio muscolare equilibrato. Quello che prima era cruciale per la scelta di un partner, oggi è semplicemente

un bell'effetto collaterale. Il punto è che l'aspetto generale del tuo corpo è modificabile. Ad esempio, in entrambe le metà del corpo, il tuo bicipite è ugualmente pronunciato. Pertanto, è importante, in allenamento, prestare uguale attenzione ad entrambe le parti.

Molti atleti che praticano sport di forza attribuiscono un'importanza fondamentale alla parte superiore del corpo allenando di meno le gambe. L'asimmetria di allenamento è subito evidente e questo è tutto fuorchè bello. Quindi non dimenticare di allenare le gambe nella stessa misura della parte superiore del corpo. Se fai in modo che tutte le parti del corpo sono ugualmente forti, hai il perfetto equilibrio muscolare. Cosa vuol dire forte puoi deciderlo da solo.

La connessione muscolo-mente è anche fondamentale quando si effettuano pull-up. Puoi certamente tendere il muscolo del polpaccio o dei bicipiti, ma vale lo stesso coi muscoli della schiena? Ciò è dovuto ad una connessione non molto forte

Sportstech KS700

Barra per trazioni & Dips

Versatile 2in1 con 40+ tipi di esercizio per interni ed esterni,
4 diverse prese + tenuta sicura
incl. bullone di sicurezza per una maggiore stabilità
design compatto + aste innestabili, ultra facile da montare
di altissima qualità, acciaio (2 mm di spessore alla parete), laminato a freddo,
In set: cinghia di fissaggio, zaino, protezione antiscivolo elaborata per alberi,
2 lastre per il fissaggio





tra il cervello e i muscoli della schiena. Lavora su questa connessione e avrai un rapporto completamente diverso con la tua schiena. Ciò significa che con l'aiuto della tua mente, puoi ottenere risultati migliori nella costruzione muscolare.

GREASE THE GROOVE METHODE - IL METODO DEL RITMO

Il modo migliore per migliorare la tua forza è allenarti regolarmente. A tale scopo, vi presentiamo il concetto di formazione di Pavel Tsatsouline.

In generale vale la regola – segui il ritmo

Memorizza perfettamente il movimento di un esercizio. In questo modo puoi concentrare le tue energie per sviluppare subito la forza e completare più velocemente gli esercizi pesanti.

Grazie ai suggerimenti descritti in questo eBook, sarai finalmente in grado di eseguire più di 8 pull-up puliti e lenti. E' arrivato il momento di analizzare il nuovo approccio formativo di Grease the Groove, segui il ritmo.

Il concetto di Pavel si basa su cinque pilastri:

Focuse - meno è, meglio è

Perfezione - Esecuzione pulita e perfetta

Frequenza - più spesso, meglio è

Fresh - fermati prima del cedimento muscolare!

Diversificazione - Varia i singoli esercizi

Pavel consiglia:

- Dividere le diverse sessioni nell'arco della giornata
- Numero di ripetizioni 50 % del massimo

Serie possibile di allenamento:

Poniamo il caso che attualmente riesci a fare 8 pull up. Con il metodo Grease the Groove effettui 4 ripetizioni. Ora esegui diverse serie da 4 ripetizioni, distribuite durante il giorno e integrate nella tua routine quotidiana (ad esempio, ogni volta che vieni dal bagno). Facciamo un esempio: se fai 6 serie al giorno, otterrai 24 ripetizioni. Dopo un po', regola il numero di ripetizioni, sempre ascoltando il tuo corpo.

„Dopo l'allenamento, dovresti sempre sentirti più forte di prima.”

Sportstech KS400 Barra per trazioni

Il tuttofare 4in1: sostituisce altri 4 dispositivi
3 asole: ideali per sacco da boxe, corde power, esercizi con banda TRX
3 posizioni di presa: larghe, parallele o strette con maniglie idrorepellenti e traspiranti
Struttura intelligente per il massimo del supporto, della stabilità e della resistenza



POTREBBERO ANCHE INTERESSARVI I SEGUENTI PRODOTTI

Sportstech KS200

Barra per trazioni

Il sistema di fissaggio esagonale garantisce aderenza e distribuzione ottimale della potenza 2 Le leve di sicurezza impediscono la rotazione della sbarra

Asta telescopica a 3 strati, resistente al sudore e idrorepellente, regolabile (65-103 cm) - può sopportare fino a 300 kg Extra: guanti di allenamento alla moda inclusi



Sportstech KS300

Klimmzugstange

Un tuttofare 4in1: sostituisce altri 4 dispositivi

3 asole: ideali per sacco da boxe, corde power, esercizi con elastici TRX

3 posizioni di presa: larghe, parallele o strette e maniglie idrorepellenti e traspiranti

Struttura intelligente per il massimo del supporto, della stabilità e della resistenza



Sportstech KS400

Klimmzugstange

Un tuttofare 4in1: sostituisce altri 4 dispositivi

3 asole: ideali per sacco da boxe, corde power, esercizi con elastici TRX

3 posizioni di presa: larghe, parallele o strette e maniglie idrorepellenti e traspiranti

Struttura intelligente per il massimo della tenuta, della stabilità e della resistenza





Sportstech HGX100

Home Gym - stazione multifunzionale

Oltre 30 opzioni di esercizio in un unico dispositivo!
Carico singolo grazie ai 12 pesi inseribili (totale 55 kg) Lavorazione di alta qualità con materiale EVA e maniglie ottime! Estrema stabilità grazie alla struttura a T tra cui torre per dorsali barra curl per allenare il bicipite e supporto per allenare le gambe

Sportstech HGX200

Home Gym - stazione multifunzionale

Oltre 45 opzioni di esercizio in un unico dispositivo!
Carico singolo grazie ai 12 pesi inseribili (totale 55 kg) Lavorazione di alta qualità con materiale EVA e maniglie ottime! Estrema stabilità grazie alla struttura a T tra cui torre per dorsali barra curl per allenare il bicipite, supporto per allenare le gambe e stepper





Sportstech PT300

7in1 Power Tower

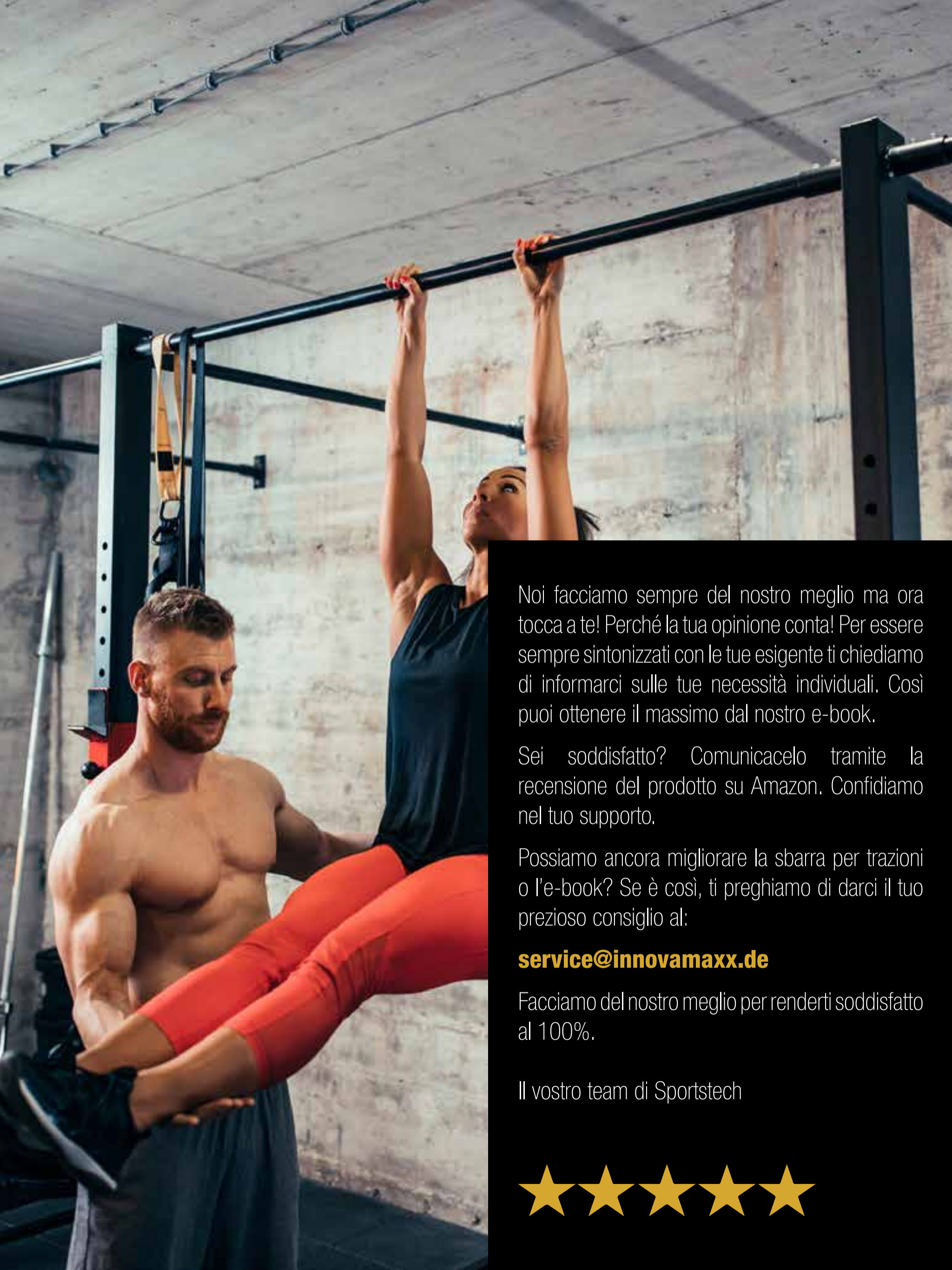
Multitalento 7 in 1. Sostituisce altri 7 dispositivi. Innumerevoli opzioni di allenamento: barra per trazioni, addominali e schiena. Allenamento tricipiti, flessioni e sit-up. Supporto per regolare l'altezza, imbottitura per la schiena e per le braccia. Un design intelligente offre sicurezza, elevata stabilità e comfort. 4 asole per TRX e corde Power Ropes.

Sportstech KS500

4in1 Barra trazioni

Barra trazioni 4in1 Inclusive Dip Bar & Power Ropes, Sbarra per Porta Pieghevole. Multifunzionale per pull-ups, push-ups, dips e sit-ups. 3 diverse posizioni di presa: larghezza spalle, stretta e larga. Costruzione estremamente stabile con rinforzi. Sistema di piegatura intelligente. Protezioni porta regolabili per la regolazione individuale.





Noi facciamo sempre del nostro meglio ma ora tocca a te! Perché la tua opinione conta! Per essere sempre sintonizzati con le tue esigenze ti chiediamo di informarci sulle tue necessità individuali. Così puoi ottenere il massimo dal nostro e-book.

Sei soddisfatto? Comunicacelo tramite la recensione del prodotto su Amazon. Confidiamo nel tuo supporto.

Possiamo ancora migliorare la sbarra per trazioni o l'e-book? Se è così, ti preghiamo di darci il tuo prezioso consiglio al:

service@innovamaxx.de

Facciamo del nostro meglio per renderti soddisfatto al 100%.

Il vostro team di Sportstech





**SCOPRI I NOSTRI SHOWROOM A BERLINO,
DÜSSELDORF E A MONACO DI BAVIERA.**

Prova adesso i nostri prodotti dal vivo e compralo su Amazon!

Fonti:

The Naked Warrior: Pavel Tsatsouline
www.marathonfitness.de: Dein Dranbleiben Fitness Coach
www.klimmzugstange.de
www.fitnessmagnet.com
www.lookgreatnaked.com: How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?

Foto: fotolia.de - Ideatore (pavel_shishkin / Olena Bloschynska)



LA BIBLE DES

DEFI LES LOIS DE LA PESANTEUR

TRACTIONS



SPORTSTECH



SPORTSTECH

CONTENU

POURQUOI FAIRE DES TRACTIONS?	S.87
COMMENT FAIRE UNE TRACTION ?	S.90
COMMENT REUSSIR PLUS DE TRACTIONS ?	S. 93
QUELLES ERREURS FAIT-ON FREQUEMMENT EN FAISANT DES TRACTIONS ?	S. 95
L'ENTRAINEMENT EST-IL EFFICACE POUR LES FEMMES ?	
ABSOLUMENT !	S. 96
COMBIEN DE SERIES POUR UN DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE MAXIMAL ?	
	S. 98



POURQUOI FAIRE DES TRACTIONS ?

01

LE MOUVEMENT NATUREL

Autrefois, on faisait de l'exercice physique quotidiennement, la force qu'on y acquerrait était essentielle pour notre survie. Les humains se tenaient debout sur leurs jambes plusieurs heures par jour, ils chassaient, faisaient la cueillette, courraient, escaladaient aux arbres. Ils devaient parcourir des kilomètres à pied, traverser des forêts et des montagnes pour passer d'un lieu à un autre. Aujourd'hui, ça n'a plus rien à voir. Notre quotidien ressemble à une course contre la montre. Malheureusement, on a tendance à y oublier notre corps. Il n'a pas le temps de s'adapter à tout ça, même de manière approximative. Notre musculature n'est pas conçue pour être aussi peu sollicitée, elle est faite pour le mouvement. Elle souffre de cette inactivité, les muscles se relâchent et raccourcissent. Les conséquences ? Un mal de dos et une mauvaise posture. Notre métabolisme est endommagé et notre corps connaît une baisse de régime. On ne se sent pas trop en forme, on est paresseux, fatigué, mou.

Il faut agir contre ce ramollissement chronique qui est la conséquence de notre position assise prolongée et de notre manque d'activité. Les tractions sont un exercice idéal pour réactiver sa force physique. Car en exécutant des tractions, on sollicite de très nombreux groupes musculaires. On obtient donc en peu d'efforts le même résultat que nous gagnions autrefois automatiquement grâce à un mouvement constant.

SOLLICITER DE NOMBREUX GROUPES MUSCULAIRES EN UN SEUL GESTE

Quand on fait des tractions, on active une très grande variété de muscles. Presque tous les muscles de la partie supérieure de notre corps sont sollicités. En plus d'entraîner trois groupes musculaires du dos et du cou (le muscle grand dorsal ou latissimus dorsi, le muscle grand rond et les trapèzes), les tractions activent également la partie inférieure de la musculature de l'épaule (deltoïde) ainsi que les muscles des bras (biceps, muscle brachial, muscles inférieurs du bras). Quant au ventre, il va de soit qu'il est parfaitement tendu au cours de l'exercice. Tous les muscles du torse participent pleinement à l'effort. Ainsi, lorsqu'on pratique les tractions correctement, il n'est plus nécessaire de passer par les haltères pour les biceps, les abdos pour le ventre, le rameur pour les épaules et le dos et les exercices pour la nuque.

UN TORSER MUSCLE EN PEU DE TEMPS

Si à l'avenir, tu choisis les tractions pour développer et renforcer les muscles de ton torse de manière optimale, tu n'auras plus besoin de multiplier les exercices de musculation. En pratiquant régulièrement les tractions, tu obtiens le même résultat que si tu étais à la salle de sport en train de faire des exercices au bac à lombaires ou au rameur pour les muscles inférieurs et supérieurs du dos et les épaules. Mais l'entraînement avec les tractions est encore plus intensif et donc efficace.



En faisant des tractions, les muscles du dos sont énormément sollicités, car c'est eux qui te permettent de soulever ton corps. Cela entraîne une croissance rapide de ces différents muscles.

UN ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

Pour faire des tractions, tu n'as pas besoin de salle de sport. Le peu d'équipement dont tu as besoin te permet une très grande flexibilité dans l'espace. A l'inverse des exercices qui demandent de l'équipement adapté, comme les soulevés de terre, les tractions latissimus ou les développés-couchés. Pour les tractions, tu n'as besoin que de deux choses : le poids de ton corps, qui participe automatiquement à l'exercice et ensuite, un simple dispositif avec lequel tu peux commencer à faire des tractions. Il existe de nombreuses barres de suspension pour la maison qui peuvent simplement être fixées sur le mur ou le plafond. Dans la nature, tu as également de nombreuses occasions de pratiquer cet exercice. Laisse-toi porter par ton inspiration !

Grâce aux exercices qui travaillent les muscles de manière ciblée, ta consommation énergétique augmente, ta circulation sanguine est au top de sa performance. Mais pour cela, il faut les combiner, car si tu les pratiques de manière isolée le résultat n'est pas le même. Par exemple, si tu fais des levés latéraux avec des haltères ou des flexions du biceps, l'entraînement sera seulement axé sur une articulation ou un groupe de muscles. Et les tractions ont également une autre conséquence positive : la « post-combustion ». Car ton corps a une consommation énergétique plus élevée même plusieurs heures après l'entraînement. C'est la

solution ultime pour brûler des graisses.

UN EXERCICE – DE NOMBREUSES EXECUTIONS POSSIBLES

La pratique régulière des tractions permet non seulement d'entraîner la puissance de tout le torse, mais il est également possible de se concentrer sur certains groupes musculaires grâce à différentes exécutions.

Mais un élément est valable à chaque fois : l'exercice doit toujours être pratiqué avec une technique appropriée. Car une mauvaise technique entraîne des douleurs à causes de surcharges.

TECHNIQUE APPROPRIÉE POUR LES TRACTIONS

- La distance entre les mains peut légèrement varier selon l'équipement que vous utilisez mais elle doit toujours plus ou moins correspondre à la distance entre vos épaules
- Lors du mouvement descendant, les coudes doivent être tendus
- Pendant la totalité du mouvement, les épaules doivent être baissées et en arrière
- Le ventre est tendu
- Les yeux regardent vers l'avant ou à l'avant et vers le bas
- Il faut se hisser jusqu'à ce que le menton dépasse la barre





COMMENT FAIRE UNE TRACTION ?

02

Le premier pas est toujours le plus difficile ! Mais pas d'inquiétude, une technique appropriée te permet de passer au mieux le cap de la première traction. En outre, trois différentes méthodes peuvent t'aider à tenir et à atteindre ton but.

LES TRACTIONS NEGATIVES – LA PREMIERE METHODE

Avec cette méthode, tu parviendras à faire ta première traction en peu de temps – et en utilisant une technique correcte ! De plus, les tractions négatives te motivent dans ta progression.

Lorsque tu fais une traction négative, tu pratiques seulement l'étape où ton corps descend de la barre. Pour cela, tu attrapes la barre dans la position désirée (mains tournées vers toi, vers l'extérieur ou sur le côté). Ensuite, tu t'accroches à la barre à l'aide d'une chaise. Adapte la posture de ton corps pour une exécution technique correcte. Enfin, redescend vers le sol le plus lentement possible.

COMMENT S'ACTIVE LA MUSCULATURE PENDANT LES TRACTIONS NEGATIVES ?

Lorsqu'on exécute des tractions négatives la musculature travaille de trois manières différentes.

1. Activité musculaire concentrique – mouvement positif

C'est la phase dans laquelle la musculature se contracte. La racine et la base de la musculature se rapprochent l'une de l'autre à chaque mouvement.

2. Activité musculaire excentrique – mouvement négatif

La racine et la base de la musculature s'éloignent l'une de l'autre. La musculature s'étire pendant l'effort.

3. Activité musculaire isométrique – mouvement statique

La racine et la base de la musculature restent à même distance l'une de l'autre. Le muscle se contracte et développe de la force.

UN DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE SATISFAISANT

Quand la pratique des tractions négatives se fait de la manière la plus lente et contrôlée possible, tu obtiens des résultats satisfaisants sur le long terme. Au moment de planifier ton entraînement, n'oublie pas de prendre en compte un élément : pendant le mouvement négatif (mouvement excentrique), le muscle est plus fort à 40% que pendant le mouvement positif (mouvement concentrique).



LES TRACTIONS STATIQUES – LA DEUXIEME METHODE

Retiens-toi sans bouger à la barre selon ton niveau de force actuel. Pour commencer, accroche-toi simplement en utilisant une chaise. Cela te permet d'obtenir la force de préhension nécessaire.

En pratiquant cette position régulièrement et le plus longtemps possible, ta force va croître. La dynamique de croissance de tes muscles est à son maximum lorsque tu te retiens pendant 20 à 60 secondes.

Lorsque tes mains sont en supination, en « chin-ups » (la paume de tes mains est ouverte vers le haut), et à une largeur d'épaules, ce sont avec tout tes biceps qui travaillent. Il est recommandé de pratiquer les tractions statiques en chin-ups car cela permet de maîtriser plus facilement les tractions au début. Lorsque tu maîtriseras ce type d'entraînement sur le bout des doigts, tu pourras passer au « pull-ups » (les mains sont en pronation et les paumes tournées vers le bas).

Autres informations à connaître sur les tractions statiques :

Amplitude du mouvement

Lorsque tu fais des tractions, l'amplitude de tes mouvements peut varier de +/-20%. Cela n'a pas d'influence sur le développement de ta force pendant la pratique les tractions statiques, quelle que soit ta position.

Un exercice pour varier les efforts et ménager ses articulations

Partout sur internet, on peut lire que les exercices

statiques sont très efficaces pour le développement musculaire. Toutefois, on lit également que la croissance musculaire, constante au début, finit par stagner. Ce serait maintenant le moment de passer à un nouvel exercice. Bon à savoir : tes muscles aiment les efforts variés. Et, pendant que tu pratiques des exercices statiques, tes articulations sont très peu, voir pas du tout sollicitées. C'est une option idéale si tu as de problèmes d'articulations.

LES TRACTIONS ASSISTEES – LA TROISIEME METHODE

Pour la pratique des tractions assistées, tu as besoin de l'aide d'un partenaire d'entraînement ou de celle d'une bande en caoutchouc. Pour cela, fixe la bande en caoutchouc à la barre de traction et place tes pieds sur l'opposé de la bande. Cela te permet de réussir des tractions même quand tu manques de force. Ainsi, tu pourras te familiariser avec l'ensemble du mouvement et gagner une meilleure compréhension de ton corps.

Sportstech KS200

Barre de traction

Le système de fixation hexagonal permet un bon maintien et une répartition des forces optimales

2 levers de serrage de sécurité empêchent la barre de tourner

Un rembourrage de la barre en trois couches robuste et anti-transpirant

Tige télescopique réglable en continu (65-103 cm) et pouvant supporter jusqu'à 300 kg

Extra : tes gants d'entraînement super classes sont inclus



SPORTSTECH





COMMENT REUSSIR PLUS DE TRACTIONS ?

03

L'éternelle question de la performance est aussi très présente dans le sport. Pour savoir quelle est le bon nombre de tractions à effectuer, il n'y a qu'une seule chose à faire : pratiquer ! Et pour l'atteindre ? Ça on te le dit maintenant !

N'oublie surtout pas d'exécuter tes tractions correctement et de prendre ton temps. N'hésite pas à récidiver plusieurs fois au début pour être sûr d'obtenir un résultat propre sans abimer ton corps.

LES DIFFERENTES POSITIONS POUR FAIRE DES TRACTIONS

En faisant des tractions, tu sollicites de nombreux muscles de manière variable. Si tu pratiques différentes positions et placements des paumes, tu pourras parvenir à te concentrer plus précisément sur certains muscles. Les deux positions des mains qui vont suivre te permettent de concentrer l'effort sur les groupes de muscles souhaités.

Mains en pronation – ou « pull-ups »

Cette position fait avant tout travailler la musculature du dos (le grand dorsal latissimus). Le développement des biceps est plutôt à l'arrière-plan. Les coudes se trouvent sur le côté du corps et les paumes sont tournées vers l'avant. La distance entre les mains est légèrement supérieure à la largeur des épaules.

Mains en supination – ou « chin-ups »

Ici, c'est les biceps qui s'activent alors que les

muscles du dos ne sont pas trop sollicités. Les coudes sont situés à l'avant du corps et les paumes sont tournées vers l'arrière. Les mains sont à même distance que la largeur des épaules.

Pour que l'effet de l'entraînement soit constant, il est recommandé de pratiquer ces deux positions alternativement. Les muscles n'apprécient pas la routine, il faut toujours les solliciter de manière nouvelle pour qu'ils continuent à grandir.

Varier l'intensité des tractions

La puissance va forcément de pair avec une pratique tenace et une technique correcte. En bloquant tes omoplates, tu permets à tes épaules et à la totalité de ton torse de se stabiliser. Cela te donne la force nécessaire et une bonne sensation de ton corps : deux éléments essentiels pour réussir des tractions correctes.

Une fois que tu maîtrises ta puissance, tu as la possibilité de contrôler ta vitesse. Soit tu peux réaliser les séries super lentement, afin de faire durer chaque traction jusqu'à 30 secondes, soit tu te concentres sur les différentes méthodes, les tractions positives et négatives, en effectuant les mouvements montants et descendants lentement et en individualisant les étapes.



Plus de poids pour plus de muscles

Si tu réalises aisément 10 tractions correctes voir plus, alors il est temps de porter plus de poids. Tu le sais déjà, les muscles n'aiment pas la routine. Alors, sollicite-les plus. Pour cela tu as plusieurs options, à toi de choisir celle qui te convient le mieux. Si tu veux un dos large et bien musclé, ajoute-toi du poids grâce à une ceinture dips, une chaîne d'entraînement autour du cou, un sac à dos bien lourd ou des haltères entre les jambes. Même avec ce poids supplémentaire, il faut que tu restes capable d'enchaîner au moins 6 tractions correctes et bien maîtrisées.

Eviter les surcharges musculaires – savoir dire STOP avant que le muscle ne lâche

Pendant un entraînement de force, on dit qu'un muscle lâche lorsqu'il n'est plus capable de fournir l'effort suffisant pour maîtriser un poids. Quand ça arrive, il faut mettre fin à l'entraînement. Si on le remarque à temps, le muscle n'est pas endommagé. Après un temps de repos, il aura complètement récupéré. Mais il est très dangereux de s'entraîner jusqu'à ce point et cela engendre des risques inutiles. A moins que tu souhaites découvrir ce que cela fait de se prendre un haltère de 60 kg sur la face ? Probablement pas.

Alors n'oublie pas : apprend à stopper l'entraînement avec que ton muscle ne lâche totalement !

Il est assez facile de vérifier si tu commences à atteindre la limite de ton muscle. Il suffit de réaliser les exercices devant un miroir ou de se filmer avec une caméra. Chaque mouvement doit être aussi bien exécuté que le précédent. Si à la fin de ton entraînement, tu remarques des changements importants dans la réalisation du mouvement, arrête-toi ! Il est de toute façon très utile de s'observer dans un miroir ou au travers d'une caméra pendant l'entraînement, car cela permet de prendre conscience de la position de ton corps et de l'énergie que tu investies.

En conclusion : évite de faire lâcher tes muscles ! Tu pourras réaliser davantage de séries, tu atteindras ton but plus rapidement et tu n'auras pas à arrêter les entraînements à cause d'une blessure inutile !

Sportstech KS300 Barre de traction

Une barre multifonction 4-en-un : remplace quatre appareils d'un coup

3 anneaux : idéal pour un entraînement avec punchingball, cordes de force ou une sangle TRX

Trois emplacements possibles pour les mains : maintien large, parallèle ou étroit

Poignées anti-transpirantes et respirantes

Une conception optimisée : une barre stable, durable et résistante





QUELLES ERREURS FAIT-ON FREQUEMMENT EN FAISANT DES TRACTIONS ?

04



PAS D'ENTRAÎNEMENT RÉGULIER

Pour que ton entraînement soit efficace, il faut que tu le pratiques régulièrement. Choisis-toi un planning d'entraînement personnalisé pour atteindre l'objectif que tu t'es choisi (dans 3, 5, 7 semaines, je serai capable de faire 10 tractions bien propres, etc.). Détermine quand et comment tu vas t'entraîner et ensuite : TIENS-TOI Y ! Garde ton objectif en vue !



TENSION DU CORPS ABSENTE OU INSUFFISANTE

C'est connu, rien que pour réussir à faire une traction, il faut déjà posséder une certaine puissance. Une fois que tu la maîtrises, tu pourras exécuter le mouvement lentement et de manière contrôlée. Pas besoin de prendre de l'élan, de pousser sur les jambes ou d'osciller le torse. C'est un coup à se faire mal au dos. C'est la tension qui va te permettre de diffuser tes forces actives dans tout ton corps. A noter : les muscles du ventre sont essentiels pour contrebalancer la musculature du dos. Idéalement, le ventre doit être automatiquement tendu à chaque entraînement.



LES TRACTIONS SONT RÉALISÉES TROP RAPIDEMENT

Plus tu exécutes lentement les tractions et plus ton résultat sera satisfaisant. Les muscles n'aiment pas la routine. Il est plus efficace et prometteur de faire 5 tractions très lentes que 10 tractions qui s'enchaînent rapidement.

Sportstech HGX200

Station de musculation - le gymnase à la maison

Un appareil pour 45 possibilités d'exercices !

Ajoute toi une charge supplémentaire avec les 12 poids unitaires (total : 55 kg)

Des finitions de qualité avec de l'acétate de vinyle (EVA) et des poignées ergonomiques

Stabilité extrême grâce à la structure en T

Parmi les possibilités : poulie haute, barre de traction curl, leg extension, stepper





L'ENTRAÎNEMENT EST-IL EFFICACE POUR LES FEMMES ? ABSOLUMENT !

05

Les tractions sont également un entraînement idéal et efficace pour les femmes qui souhaitent obtenir des résultats visibles en peu de temps et veulent profiter d'un corps sain et musclé sur le long terme. Pourtant, peu de femmes osent se mettre aux tractions ? Pourquoi ?

PAS DE DOS SUR-MUSCLE OU DE GROS BRAS

Beaucoup de femmes pensent que les tractions façonnent un dos sur-musclé et des bras disproportionnés. Mais pas d'inquiétude, pour en arriver là, il faut de la testostérone et l'anatomie requise. Le corps féminin n'est pas fait pour ça. Grâce à la pratique régulière des tractions, il est possible de développer les masses musculaires du dos et des bras, mais c'est les méthodes d'entraînement et l'alimentation qui déterminent le résultat. C'est donc à toi de choisir comment tu veux muscler ton dos et tes bras.

PAS DE VEINES SAILLANTES

S'il y a une chose que les femmes n'apprécient pas, ce sont les veines saillantes. Or, beaucoup pensent que ce sont les tractions qui les font apparaître. Mais ces veines sont avant tout liées à l'alimentation et au pourcentage de graisse corporelle. Quand le taux de graisse est trop bas, les veines commencent à être saillantes. Si le taux de graisse est normal, elles ne sont pas plus visibles que ça.

Grâce à la pratique régulière des tractions, il est possible de développer les masses musculaires du dos et des bras, mais c'est les méthodes d'entraînement et l'alimentation qui déterminent le résultat. C'est donc à toi de choisir comment tu veux muscler ton dos et tes bras.

PAS ASSEZ DE FORCE DANS LE HAUT DU CORPS

Beaucoup de personnes pensent que la plupart des femmes ne peuvent pas faire de tractions car elles ne possèdent pas suffisamment de force. Ce n'est pas vraiment exact. S'il est certain qu'une femme doit fournir plus d'efforts pour arriver au même résultat qu'un homme, un peu de ténacité peut lui permettre d'y arriver ! Et les avantages qu'elle y gagne (plus de puissance, des os plus solides, un pourcentage de graisse plus bas et une condition corporelle plus saine) lui sont tout aussi bénéfiques. Alors, à quoi ressemble l'entraînement idéal pour des femmes qui ne souhaitent pas trop prendre de masse musculaire ? La démarche n'est pas fondamentalement différente que celle pour les hommes. Elle est même assez similaire. Pour réussir à exécuter ses premières tractions et augmenter le nombre d'enchaînements, il faut suivre les mêmes démarches que celles mentionnées dans les chapitres 2 et 3. Il est toutefois préférable pour une femme de commencer avec les mains en supination (entraînement chin-ups). En pratiquant régulièrement, il suffit par exemple d'enchaîner 5 séries de 5 tractions. Avec cette cadence, aucun risque d'avoir des gros bras ou des veines saillantes. Toi aussi profite des avantages que t'apporte la pratique régulière des tractions !





COMBIEN DE SERIES POUR UN DEVELOPPEMENT MUSCULAIRE MAXIMAL ?

06

Le Dr. Brad Schoenfeld est connu comme le « spécialiste de l'hypertrophie ». Selon lui, tout tourne autour de l'entraînement intensif et d'un développement musculaire maximal.

Dans son article « Combien de séries faut-il faire pour maximiser le gain de muscles ? » (« How many Set do you need to perform to Maximize Muscle gains? »), il présente une méta-analyse réalisée récemment avec son compagnon et répond à cette question. Pour cela, 15 études différentes ont été évaluées. Les résultats analysent la croissance musculaire sur une période de 6 semaines.

La croissance musculaire effective a été mesurée dans les conditions suivantes :

- Différents volumes d'entraînement
- Des séries de 8 à 12 répétitions

1 1 Volume d'entraînement important : 10 séries ou plus par muscle et par semaine – croissance musculaire de 9,8%

2 2 Volume d'entraînement moyen : de 5 à 9 séries par muscle et par semaine – croissance musculaire de 6,6%

3 3 Volume d'entraînement réduit : moins de 5 séries par muscle et par semaine – croissance musculaire de 5,4%

Et voici les déductions des études

- Le volume d'entraînement joue un rôle très important dans la croissance musculaire. Conjointement, il est nécessaire de mettre l'accent sur la régularité et la pratique à long

terme.

- Plus le volume d'entraînement est important et plus la croissance est forte (Par exemple : 3 séries de 10 répétitions pour un poids de 80 kg correspondent à un volume d'entraînement de 2400 kg.
- Un volume d'entraînement réduit permet également une croissance musculaire, même si celle-ci est presque réduite de moitié par rapport à un volume d'entraînement important.

LE NOMBRE OPTIMAL DE SERIES

Ce nombre dépend de nombreux facteurs. En gros, il faut prendre en compte ta constitution physique et psychique (si tu as beaucoup mangé, pas assez bu, si tu manques de sommeil, etc.). Et il y a un seul moyen pour la connaître : l'entraînement. Dès que tu vois arriver tes limites, tu devrais stopper l'exercice. Voici les symptômes à prendre en compte : douleur aux articulations, fatigue ou courbatures inhabituellement fortes.

LE NOMBRE OPTIMAL DE REPETITIONS

La plupart des programmes d'entraînement recommandent de pratiquer entre 8 et 12 répétitions par série. Dr Schoenfeld a également publié une étude précisant que cela n'était pas obligatoirement la « voie royale ». Pendant 8 semaines, un groupe de sportifs aguerris a pratiqué l'entraînement de force avec des séries de 30 à 30 répétitions.



Le résultat est surprenant : les deux groupes ont quasiment bénéficié de la même croissance musculaire. Quand le nombre de répétitions était compris entre 8 et 12, le gain de force était plus important. Et pour un nombre de 20 à 30 répétitions, c'est l'endurance qui était plus haute.

Il est donc tout autant possible de développer sa musculature avec 20 à 30 répétitions qu'avec des séries de 8 à 12 répétitions. Par conséquent, ce nombre est une bonne alternative et un juste milieu.

Enfin, une étude datant de 2014 démontre que la pratique de séries de 8 à 12 répétitions avec entre 75 et 80% du poids maximum entraîne une meilleure croissance musculaire que des séries avec entre 30 et 50% du poids maximum.

Donc, si tu pratiques les tractions avec seulement le poids de ton corps, tu as tout intérêt à augmenter le nombre de répétitions.

CONNECTE TON ESPRIT ET TON MUSCLE

Pendant l'entraînement, on se connecte directement à nos muscles, on visualise l'aspect qu'on aimerait leur donner. Des exercices réalisés lentement et de manière propre, ainsi que la concentration permettent de renforcer la connexion entre notre esprit et nos muscles..

Alors qu'Arnold Schwarzenegger était encore culturiste, il a énoncé la thèse suivante :

« What puts you over the top ? It is the mind that really makes you work out... »

Ce qui signifie : une coopération solide entre le corps et l'esprit est nécessaire pour atteindre ses objectifs dans les sports de force. L'esprit doit toujours visualiser ce à quoi le corps va ressembler en tant que « produit » fini. Cela te permet de donner le meilleur de toi-même !

Avec une tension du corps suffisante et en activant le plus de fibres musculaires possible, ta croissance musculaire sera optimisée au maximum.

Un lien conscient entre le muscle et l'esprit te permet également de développer une musculature équilibrée et symétrique. Ce qui était autrefois décisif au moment du choix de son ou sa partenaire est désormais un petit plus agréable. Il faut que le corps s'harmonise avec ton apparence globale. Que les deux moitiés de ton corps, les deux biceps par exemple, soient également développés. C'est pourquoi il ne faut pas oublier de donner de l'attention à chaque partie de ton corps pendant l'entraînement.

Beaucoup de sportifs de force tiennent à avoir le haut du corps particulièrement musclé. Mais quand on regarde vers les jambes, on peut souvent voir une claire asymétrie. Ce qui n'est pas vraiment esthétique. Alors n'oublie pas, il est important d'entraîner autant tes jambes que la partie supérieure de ton corps. Si tu fais en sorte de développer toutes les parties de ton corps de manière égale, tes muscles vont être parfaitement symétriques – ensuite c'est à toi de décider à quel point ils doivent être développés.

Sportstech KS700

Barre de traction et barre de trempage

2en1 multi-talent avec plus de 40 variations d'exercices pour l'intérieur et l'extérieur, 4 poignées différentes.

Les poignées rembourrées permettent une bonne prise.

Incl. boulon de sécurité pour plus de stabilité

Conception compacte + Tiges enfichables, ultra facile à monter

Acier de très haute qualité (épaisseur de paroi de 2 mm)

ceinture de tension, sac à dos, protection antidérapante pour arbre, 2 plaque de fixation





La connexion entre l'esprit et le corps est également d'une importance primordiale lorsqu'on fait des tractions. Tu es sûrement capable de tendre consciemment les muscles de ton mollet ou de ton biceps, mais qu'en est-il des muscles de ton dos ? Cette différence est liée à la mauvaise connexion entre le cerveau et la musculature de ton dos. Travaille là-dessus et tu y gagneras une bien meilleure sensation de ton dos. Grâce à ton esprit, tu peux donc obtenir de meilleurs résultats pendant ton développement musculaire.

METHODE GREASE THE GROOVE

La meilleure manière d'augmenter sa puissance est de s'entraîner régulièrement. Et en plus de ça, nous allons te présenter le concept d'entraînement de Pavel Tsatsouline.

Une règle à mémoriser – Grease the Groove

Enregistre parfaitement le déroulement d'un exercice dans ton cerveau. C'est le meilleur moyen de pouvoir te concentrer sur ta force et de réussir des exercices difficiles.

Grâce aux conseils que nous t'avons révélés dans cet eBook, tu arriveras tôt ou tard au point où tu pourras enchaîner 8 tractions à la suite, de manière propre et lente. Il sera alors temps de passer à une nouvelle approche d'entraînement avec Grease the Groove.

Le concept de Pavel repose sur cinq piliers :

- **Focus** – moins tu t'éparpilles, mieux c'est
- **Flawless** – exécution parfaitement maîtrisée
- **Frequent** – pratiquer le plus souvent possible
- **Fresh** – savoir dire STOP avant que les muscles lâchent
- **Fluctuating** – savoir varier les exercices

Pavel recommande de :

- Faire plusieurs séries submaximale tout au long de la journée
- Limiter le nombre de répétition à 50% de son maximum

Une possibilité d'approche pour l'entraînement

Tu arrives actuellement à enchaîner 8 tractions. Avec la méthode Grease the Groove tu fais 4 répétitions. Réalise maintenant plusieurs séries de 4 tractions tout au long de ta journée (par exemple, à chaque fois que tu reviens des toilettes). Si tu arrives à faire 6 séries par jour, tu exécutes un nombre respectable de 24 répétitions. Après un certain temps, tu peux augmenter le nombre de répétitions. A toi d'écouter ce que te dit ton corps.

« Tu devrais toujours te sentir plus fort après l'entraînement qu'avant d'avoir commencé »

Sportstech KS400

Barre de traction

Une barre multifonction 4-en-un : remplace quatre appareils d'un coup

3 anneaux : idéal pour un entraînement avec punchingball, cordes de force ou une sangle TRX

Trois emplacements possibles pour les mains : maintien large, parallèle ou étroit

Poignées anti-transpirantes et respirantes

Une conception optimisée : une barre stable, durable et résistante



CECI POURRAIT EGALEMENT VOUS INTERESSER

Sportstech KS200

Barre de traction

Le système de fixation hexagonal permet un bon maintien et une répartition des forces optimales

2 leviers de serrage de sécurité empêchent la barre de tourner

Un rembourrage de la barre en trois couches robuste et anti-transpirant

Tige télescopique réglable en continu (65-103 cm) et pouvant supporter jusqu'à 300 kg

Extra : tes gants d'entraînement super classes sont inclus



Sportstech KS300

Barre de traction

Une barre multifonction 4-en-un : remplace quatre appareils d'un coup

3 anneaux : idéal pour un entraînement avec punchingball, cordes de force ou une sangle TRX

Trois emplacements possibles pour les mains : maintien large, parallèle ou étroit

Poignées anti-transpirantes et respirantes

Une conception optimisée : une barre stable, durable et résistante



Sportstech KS400

Barre de traction

Une barre multifonction 4-en-un : remplace quatre appareils d'un coup

3 anneaux : idéal pour un entraînement avec punchingball, cordes de force ou une sangle TRX

Trois emplacements possibles pour les mains : maintien large, parallèle ou étroit

Poignées anti-transpirantes et respirantes

Une conception optimisée : une barre stable, durable et résistante





Sportstech HGX100

Station de musculation - le gymnase à la maison

Un appareil pour 30 possibilités d'exercices !
Ajoute toi une charge supplémentaire avec les 12 poids unitaires (total : 55 kg)
Des finitions de qualité avec de l'acétate de vinyle (EVA) et des poignées ergonomique
Stabilité extrême grâce à la structure en T
Parmi les possibilités : poulie haute, barre de traction curl, leg extension

Sportstech HGX200

Station de musculation - le gymnase à la maison

Un appareil pour 45 possibilités d'exercices !
Ajoute toi une charge supplémentaire avec les 12 poids unitaires (total : 55 kg)
Des finitions de qualité avec de l'acétate de vinyle (EVA) et des poignées ergonomique
Stabilité extrême grâce à la structure en T
Parmi les possibilités : poulie haute, barre de traction curl, leg extension, stepper





Sportstech PT300

Power Tower 7en1

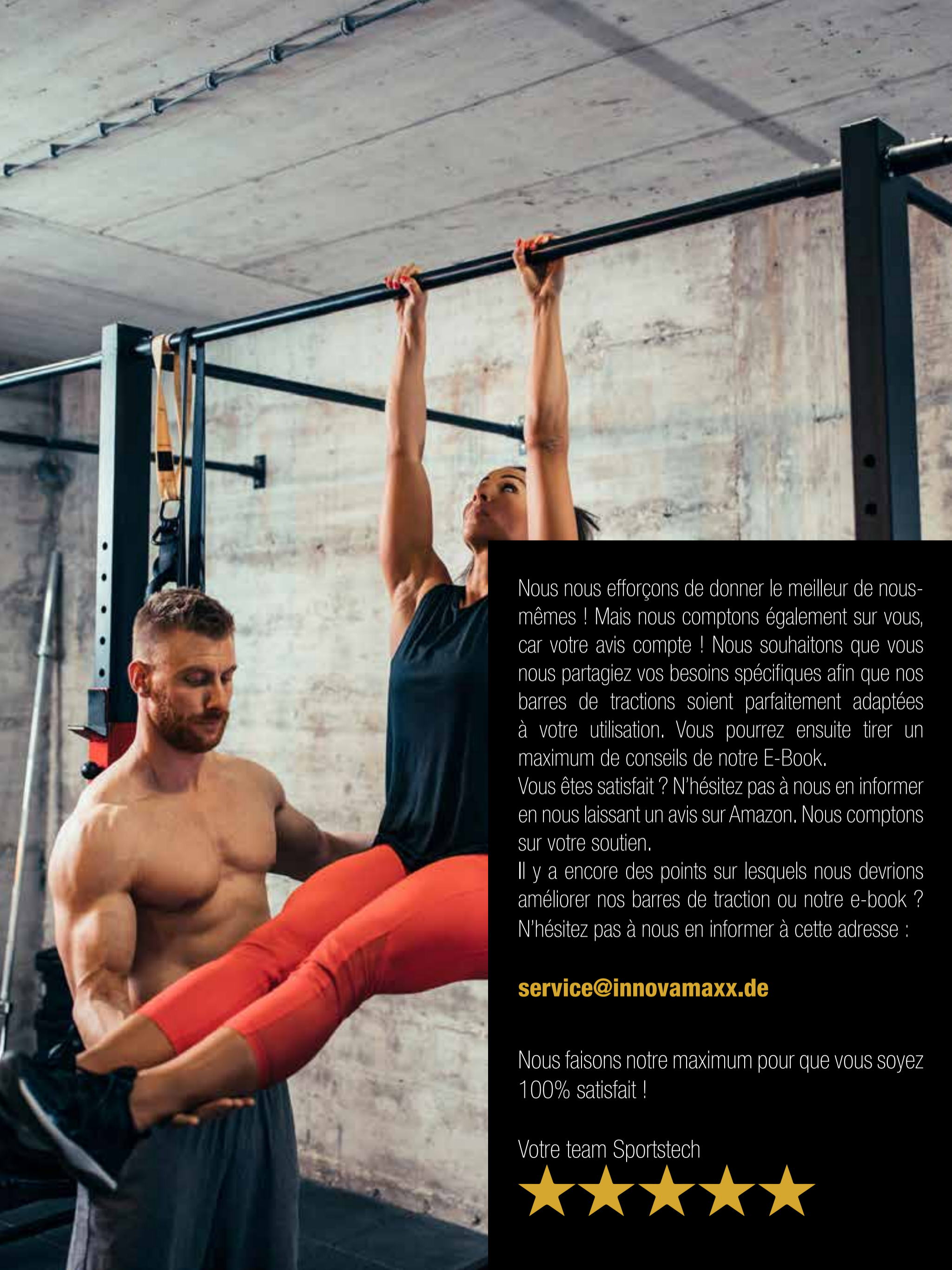
Multifonction 7-en-1 : remplace 7 appareils d'un coup. Une infinité d'exercices possibles : tractions, entraînement du ventre et du dos, triceps, pompes, sit-ups et dips. Barre à traction réglable, dos et accoudoirs rembourrés. Une conception intelligente qui garantit la sécurité, une grande stabilité et du confort. 4 anneaux pour accrocher des sangles, une sangle TRX ou des cordes de force.

Sportstech KS500

Barre de traction 4-en-un

Barre à dips et cordes ondulatoires incluses. Peut être pliée pour un rangement facile. Multifonction : tractions, pompes, dips et levers du buste. 3 positions possibles pour les mains : largeur d'épaules, resserrée, large. Structure extrêmement stable avec entretoise. Système de pliage ingénieux. Protection de porte réglable pour un ajustement personnalisé.





Nous nous efforçons de donner le meilleur de nous-mêmes ! Mais nous comptons également sur vous, car votre avis compte ! Nous souhaitons que vous nous partagiez vos besoins spécifiques afin que nos barres de tractions soient parfaitement adaptées à votre utilisation. Vous pourrez ensuite tirer un maximum de conseils de notre E-Book.

Vous êtes satisfait ? N'hésitez pas à nous en informer en nous laissant un avis sur Amazon. Nous comptons sur votre soutien.

Il y a encore des points sur lesquels nous devrions améliorer nos barres de traction ou notre e-book ? N'hésitez pas à nous en informer à cette adresse :

service@innovamaxx.de

Nous faisons notre maximum pour que vous soyez 100% satisfait !

Votre team Sportstech





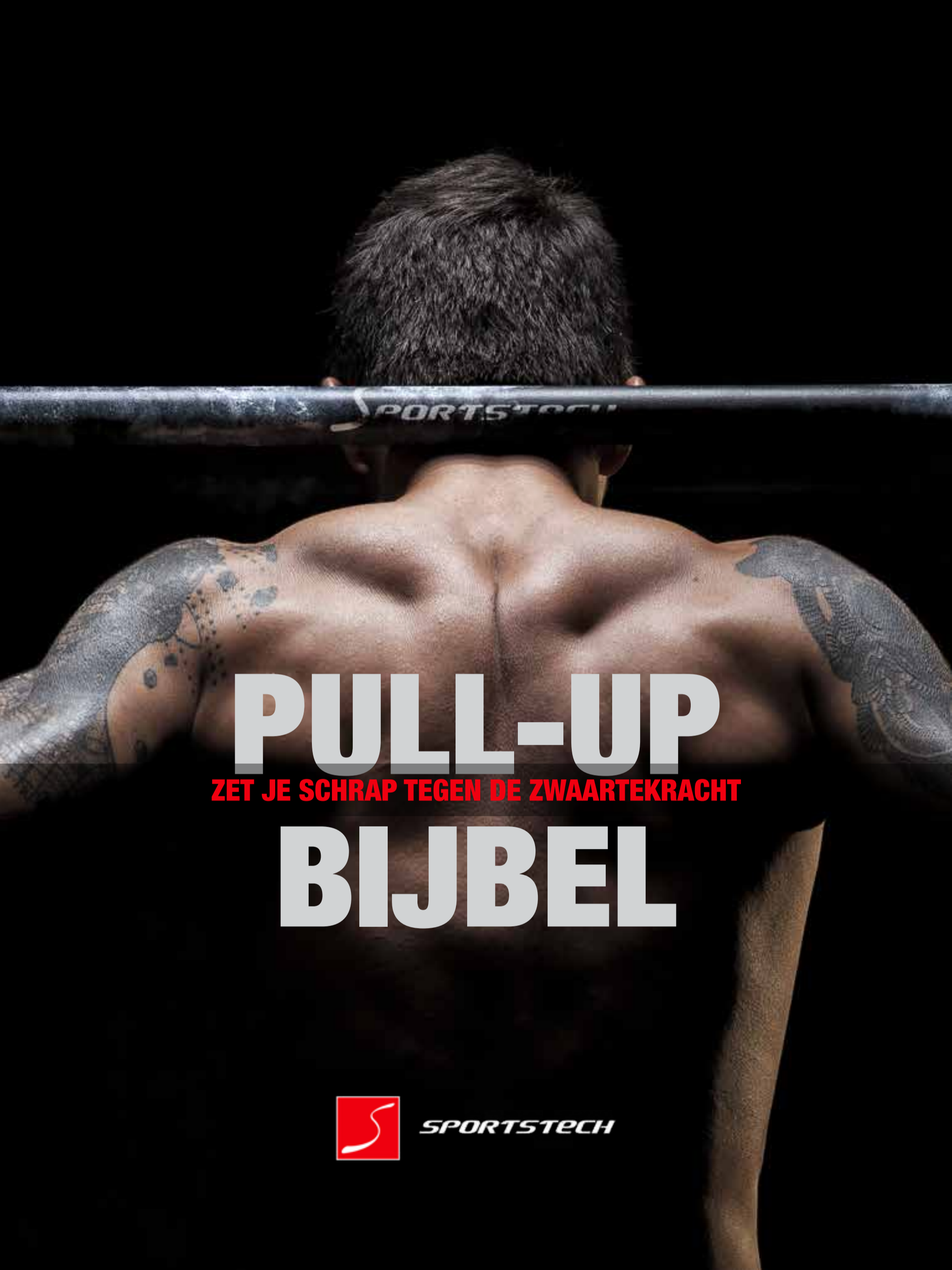
DÉCOUVREZ NOS SALLES D'EXPOSITION À BERLIN, DÜSSELDORF OU MUNICH.

Maintenant nos produits sur place testez et achetez sur Amazon !

Quellen:

The Naked Warrior: Pavel Tsatsouline
www.marathonfitness.de: Dein Dranbleiben Fitness Coach
www.klimmzugstange.de
www.fitnessmagnet.com
www.lookgreatnaked.com: How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?

Bildmaterial: fotolia.de - Urheber (pavel_shishkin / Olena Bloschynska)



PULL-UP

ZET JE SCHRAP TEGEN DE ZWAARTEKRACHT

BIJBEL



SPORTSTECH



SPORTSTECH

INHOUD

WAT MAAKT PULL-UPS ZO BIJZONDER?	S.108
HOE DOE IK PULL-UPS?	S.111
HOE KAN IK MEER PULL-UPS DOEN?	S. 114
VEEL VOORKOMENDE FOUTEN IN PULL-UPS ?	S. 116
EFFECTIEVE TRAINING OOK VOOR VROUWEN ? ABSOLUUT !	S. 117
HOEVEEL SETS VOOR MAXIMALE SPIEROPBOUW?	S. 119



WAT MAAKT PULL-UPS ZO BIJZONDER?

01

HET NATUURLIJK BEWEGINGSPROCES

In het verleden was lichaamsbeweging normaal en de verworven kracht was een noodzakelijk onderdeel van het dagelijks leven. Mensen brachten vele uren per dag op hun voeten door: jagen, verzamelen, rennen, klimmen in bomen. Ze moesten door bossen en bergen lopen om van de ene plaats naar de andere te komen.

Vandaag is alles anders. Onze leefomstandigheden worden gekenmerkt door het hoge tempo van het leven. Helaas vergeten we vaak ons lichaam, dat zelfs op deze snelle veranderingen niet eens kan reageren. Ons spierstelsel is niet ontworpen om zo weinig te worden uitgedaagd, het is gemaakt voor veel lichaamsbeweging. Het lijdt aan een gebrek aan lichaamsbeweging, de spieren worden slap en ze verkorten. Het resultaat is een pijnlijke rug, afwijkingen van het lichaam, onze stofwisseling wordt beschadigd, m.a.w. ons lichaam bouwt af. We voelen ons niet fit, lusteloos, moe, slap.

Het is onze taak om iets te doen aan de zogenaamde chronische onderbelasting, die het gevolg is van urenlang zitten en gebrek aan beweging. Pull-ups zijn een ideale training om een basis aan fysieke basiskracht te creëren. Tijdens de uitvoering van deze samengestelde oefening worden veel spiergroepen tegelijk getraind. Wat vroeger automatisch werd getraind door de constante beweging kan nu met relatief weinig inspanning worden bereikt bij het uitvoeren van pull-ups.

GELIJKTIJDIG GEBRUIK VAN VELE SPIERGROEPEN

Bij het uitvoeren van pull-ups worden verschillende spiergroepen gebruikt. Bijna alle spieren van het bovenlichaam komen aan bod in deze oefening. Naast de rug- en nekspieren, waarin de spiergroepen brede rugspieren (Latissimus Dorsi), bovenrugspieren en nekspieren (Trapezius) worden getraind, wordt bij de pull-ups ook rekening gehouden met het achterste deel van de schouder spieren (Deltoiden) en de armspieren (biceps, brachialis, onderarmspieren). Een strakke buik bij het uitvoeren van deze oefeningen spreekt vanzelf. Alle romp spieren moeten intensief samenwerken. Oefeningen zoals haltercurls voor de biceps, sit-ups voor de buik, roeien op de machine (voor schouders en rug) en het nekheffen behoren tot het verleden als de pull-ups goed worden uitgevoerd.

EEN STERKE ROMP ÉN TIJDBESPARING

Als je in de toekomst voor een optimale versterking en opbouw van de romp spieren kiest, kun je veel oefeningen op fitnessapparatuur besparen. Wat je in de sportschool traint voor de onderrugspieren, de bovenrug en het achterste schouder gebied door middel van oefeningen op de rugstrekken en de roeimachine, kun je bereiken met



enkele regelmatige pull-ups te oefenen. Pull-ups trainen is veel intenser en daardoor effectiever. De rugspieren hebben veel werk bij het oefenen van pull-ups omdat ze helpen om je hele lichaamsgewicht omhoog te trekken. Dit bevordert een snellere groei van individuele spiergroepen.

INDIVIDUELE TRAINING

Er is geen sportschool nodig om pull-ups te doen. Het weinige materiaal dat je nodig hebt bij het oefenen van pull-ups, biedt je veel flexibiliteit. In tegenstelling tot oefeningen waarvoor speciale apparatuur nodig is, zoals deadlift, lat-pulldown of bankdrukken. Voor pull-ups heb je slechts twee dingen nodig: Je eigen lichaamsgewicht, dat je automatisch meeneemt en gewoon een apparaat waarmee je de pull-ups kunt doen. Er zijn veel massieve pull-upbars voor thuis die aan wanden of plafonds kunnen worden gemonteerd. De natuur biedt ook veel mogelijkheden voor deze oefening. Laat je simpelweg inspireren. Door deze oefeningen voor een gerichte spieropbouw verhoog je de energiebehoefte, je bloedcirculatie komt in topvorm. Dit gebeurt echter alleen bij samengestelde oefeningen. In isolatie-oefeningen ziet het er anders uit. In deze oefeningen zoals bijv. lateraal heffen met halters of bicepscurls wordt slechts één gewrichts- of spiergroep geconcentreerd getraind.

positive : la « post-combustion ». Car ton corps à une consommation énergétique plus élevée même plusieurs heures après l'entraînement. C'est la solution ultime pour brûler des graisses.

vetverbrander.

Pull-ups hebben nog een leuk neveneffect: het "naverbranden" in je lichaam,

heeft een verhoogde energiebehoefte nodig, zelfs uren na de training. En dat is een ultieme vetverbrander.

ÉÉN OEFENING, VEEL VERSIES

Met de normale uitvoering van pull-ups kan aan de ene kant een basiskracht van de romp worden getraind en aan de andere kant kan de focus worden gelegd op individuele spiergroepen door de verschillende versies.

Wat echter waar is in alle versies is dat de oefening moet worden uitgevoerd in een zuivere techniek. Omdat een verkeerde techniek leidt tot klachten van overbelasting.

ZUIVERE PULL-UPTECHNIEK

- Afhankelijk van de greepvariant, moet de afstand tussen de handen ongeveer de schouderbreedte zijn.
- De ellebogen moeten bij het neerlaten gestrekt zijn.
- Gedurende de beweging worden de schouders naar beneden getrokken.
- De buik is gespannen.
- Het gezicht is gericht naar voren of naar voren bij het opheffen, tot dat de kin de stang voorbij gaat.





HOE DOE IK PULL-UPS? 02

Elk begin is moeilijk! Maar maak je geen zorgen, de zuivere pull-up techniek ondersteunt je in de uitdaging van de eerste pull-up. Bovendien helpen drie verschillende methoden je om je doel te bereiken met uithoudingsvermogen.

NEGATIEVE PULL-UPS - DE EERSTE METHODE

Met deze methode slaag je er na een korte tijd in om een eerste, technisch zuivere pull-up onder de knie te krijgen. Bovendien hebben negatieve pull-ups een sterke groeistimulus.

Bij negatieve pull-ups wordt alleen het verlagen van het lichaam door de stang getraind. Om dit te doen, pak je de stang in de gewenste greep (onder, over of neutrale greep). Met behulp van een stoel hang je jezelf nu aan de stang. Controleer je lichaamshouding voor de technisch zuivere uitvoering. Laat dan jezelf zo langzaam mogelijk zakken.

WERKING VAN DE SPIEREN MET NEGATIEVE PULL-UPS

De spieren hebben drie manieren van werken bij het uitvoeren van negatieve pull-ups.

1. Concentrische spieractiviteit - positieve beweging

Dat is de fase waarin de spieren inkrimpen. De oorsprong en aanpak van de spieren komen bij elke beweging samen.

2. Excentrische spieractiviteit - negatieve beweging

De oorsprong en aanpak van de spieren bewegen zich van elkaar af, terwijl de spanning de spieren uitrekt.

3. Isometrische spieractiviteit - statische beweging

De oorsprong en aanpak van de spieren blijven op dezelfde afstand van elkaar, terwijl de spier samentrekt en dus kracht ontwikkelt.

BEVREDIGENDE SPIERGROEI

Als je de uitoefening van negatieve pull-ups zo langzaam en gecontroleerd mogelijk uitvoert, bereik je op lange termijn bevredigende resultaten. Je moet in je trainingsplan in aanmerking nemen dat een spier in de negatieve beweging, dus de excentrische spieractiviteit, ongeveer 40 procent sterker is dan in de positieve beweging, dus de concentrische spieractiviteit.



STATISCHE PULL-UPS - DE TWEEDE METHODE

Je houdt de pull-up in een statische positie, d.w.z. zonder beweging, afhankelijk van je huidige krachtniveau. Om hier de nodige grijpkracht te verkrijgen, kun je jezelf alleen met behulp van een stoel op de pull-upbar hangen.

Je kracht neemt toe naarmate je jezelf zo lang mogelijk in deze positie houdt. De grootst mogelijke groeistimulans voor spieropbouw wordt bereikt met een aanhoudingsperiode van 20 tot 60 seconden.

Bij chin-ups, de onderhandse greep, wijzen de handpalmen naar achteren (ongeveer op schouderbreedte) en staat het werk met de biceps op de voorgrond. Met dit type greep zijn de pull-ups in het begin gemakkelijker te beheersen, dus het is aan te bevelen om de statische pull-ups in chin-ups te trainen. Wanneer dit soort training is overgegaan tot een training van vlees en bloed, kunnen pull-ups worden getraind.

Wat je nog niet wist over statische pull-ups:

Bewegingsbereik

Je bewegingsbereik kan ongeveer 20% variëren bij het uitvoeren van pull-ups. Het heeft geen invloed op de opbouw van kracht, ongeacht de positie waarin je de pull-ups statisch traint.

Goed voor afwisseling en milde aanpak van de gewrichten

Dat statische oefeningen een zeer effectieve methode zijn om spieren op te bouwen, dat kan

je in detail op internet lezen. Ook dat de spiergroei in het begin constant toeneemt en na een bepaalde tijd stagneert. Dat is het moment voor een nieuwe training. Denk eraan: Je spieren houden van afwisseling. Omdat de gewrichten tijdens statische oefeningen weinig tot niet worden belast, kan deze houding ook bij gewrichtsproblemen zonder problemen worden getraind.

ONDERSTEUNDE PULL-UPS - DE DERDE METHODE

Om ondersteunde pull-ups uit te voeren, heb je de steun van een trainingspartner of een rubberen band nodig. De rubberen band wordt bevestigd aan de pull-upbar; je plaatst je voeten in het andere uiteinde van de band. Dit stelt je in staat om pull-ups te doen, zelfs als je de kracht niet hebt. Hier krijg je een zeer goed gevoel voor de hele beweging en een over het algemeen beter lichaamsgevoel.

Sportstech KS200

Pull-upbar

Zeshoekig montagesysteem biedt houvast en optimale krachtverdeling. Twee veiligheidsspanners voorkomen het draaien van de stang - 3-laagse, zweetbestendige en duurzame bekleding - Telescopische stang traploos verstelbaar (65-103 cm) en belastbaar tot 300 kg - Extra: trendy trainingshandschoenen inbegrepen







HOE KAN IK MEER PULL-UPS DOEN??

03

De eeuwige krachtmeting stopt ook niet bij de sport. Om een bevredigend antwoord te geven op de vraag van het aantal pull-ups, helpt alleen training, training en training. Hoe doe je dat, zul je nu ontdekken. Wat je hier niet moet vergeten, is dat het enorm belangrijk is om de pull-ups technisch zuiver en langzaam uit te voeren. Dus aan het begin beter 5 herhalingen, maar zuiver en daarmee overbelasting uitsluiten.

GREEPSOORTEN BIJ PULL-UPS

Tijdens het uitvoeren van pull-ups wordt een groot aantal spiergroepen blootgesteld aan verschillende belastingsniveaus. Door het gebruik van verschillende greepsoorten en -posities kun je de individuele spieren gericht besturen. De volgende greepsoorten veroorzaken een verschillende belasting van de gewenste spiergroepen.

Pull-ups - ook wel bovenhandse greep genoemd

In deze greep worden voornamelijk de rugspieren (de grote latissimus) aangepakt. De training van de biceps ligt meer op de achtergrond. De ellebogen bevinden zich naast het lichaam, de handpalmen wijzen naar voren en naar buiten. De afstand van de handen is iets meer dan schouderbreedte.

Chin-ups - ook onderhandse greep genoemd

Hier wordt vooral de biceps aangepakt, de training van de rugspieren staat hier meer op de achtergrond.

De ellebogen bevinden zich voor het lichaam, de handpalmen wijzen naar achter en naar binnen. De handen zijn een schouderbreedte uit elkaar. Om een stabiel trainingseffect te bereiken, moeten beide greepvarianten afwisselend worden toegepast. Spieren houden niet van gewoonten, ze moeten altijd worden uitgedaagd om te groeien.

Verandering in de intensiteit van pull-ups

Een basiskracht kan worden bereikt door aanhoudende training en de juiste techniek. Hierbij is de fixatie van de schouderbladen essentieel voor de stabilisatie van de schouders en de hele romp. Zo krijg je de nodige kracht en een goed lichaamsgevoel, waardoor je de pull-ups zuiver kunt uitvoeren. Zodra je die basiskracht hebt bereikt, kun je de intensiteit van de snelheid veranderen. Je kunt de herhalingen heel langzaam doen, zodat ze tot 30 seconden duren of je kunt je concentreren op de individuele methoden, de positieve en de negatieve pull-ups en voert de individuele bewegingen langzaam van boven naar beneden uit.



Verbetering door meer gewicht

Als het gemakkelijk voor je is om tien of meer zuivere pull-ups te doen, dan wordt het tijd voor meer gewicht. Je weet dat je spieren niet van een gewoonte houden. Dus vraag het hen. Er zijn enkele mogelijkheden, je moet de meest geschikte voor jezelf uitzoeken. Een sterke en brede rug krijg je door extra gewicht met een dipriem, een trainingsketting in de nek, gewichten in een rugzak of halters tussen de benen. Zelfs met het extra gewicht zou je in staat moeten zijn om minstens nog zes gecontroleerde en zuivere herhalingen meer te doen.

Voorkom overbelasting - STOP vóór het spierfalen

Een spierfalen in krachttraining is wanneer de spieren niet langer in staat zijn om als gevolg van overbelasting, de noodzakelijke kracht te leveren om met gewicht om te gaan. In dit geval is de training voorlopig voorbij. Als je het op tijd opmerkt, is de spier nog niet beschadigd en herstelt hij volledig na een bepaalde regeneratieperiode. Het is altijd zeer gevaarlijk en brengt onnodige risico's met zich mee om te trainen tot spierfalen. Of wilde je altijd weten hoe het voelt om een halter van 60 kg op je gezicht te krijgen? Waarschijnlijk niet!

Dus daarom: Stop gewoon met trainen voordat het absolute spierfalen optreedt!

Je kunt relatief goed controleren of je op de limiet bent van spierfalen.

Voer simpelweg je oefeningen voor een spiegel uit of film jezelf met een camera. Elke herhaling moet even goed worden uitgevoerd. Merk je tegen het einde zichtbare veranderingen in de bewegingen op, stop dan! Het is ook zinvol om jezelf in de spiegel te observeren of jezelf te filmen voor de juiste lichaamsevaluatie en de inspanning die wordt geleverd.

Zo voorkom je spierfalen, kun je meer sets trainen, dichterbij je doel komen en niet het risico lopen om een trainingspauze in te moeten lassen door onnodige blessures!

Sportstech KS300 Pull-upbar

4in1 allrounder: Vervangt 4 andere apparaten
3 ophangringen: Ideaal voor boksak, power ropes, TRX-bandoefeningen, 3 greepposities: breed, parallel of strak, vochtafstotende en ademende grepen - Intelligente constructie biedt uitstekende ondersteuning, stabiliteit en belastbaarheid



VEEL VOORKOMENDE FOUTEN IN PULL-UPS

04

GEEN REGELMATIGE TRAINING

Een succesvolle training vereist een zekere mate van regelmaat. Stel je individueel trainingsplan op om je doel te bereiken (in 3, 5, 7 weken kan ik 10 zuivere pull-ups doen, enz.). Bepaal hoe vaak en wanneer je traint en dan: DOE JE HET GEWOON! Denk aan je doel!

GEBREK AAN LICHAAMSSPANNING

We weten dat om pull-ups te kunnen doen, er een zekere basiskracht nodig is. Zodra je die hebt bereikt, moet je de pull-ups gecontroleerd en langzaam uitvoeren. Niet zwaaien, niet met de benen schoppen, niet met de romp draaien. Dit veroorzaakt alleen maar gewrichtspijn. Door een optimale lichaamsspanning worden de krachten die op het lichaam inwerken, veilig verdeeld. Denk eraan: De rechte buikspieren vormen een belangrijke tegenhanger van de rugspieren. De buik wordt bij voorkeur bij elke training automatisch aangespannen.

DE PULL-UPS WORDEN TE SNEL UITGEVOERD

Het beste trainingseffect wordt bereikt hoe langzamer je de pull-ups doet. De spieren houden niet van routine. 5 extreem langzame pull-ups zijn effectiever en efficiënter dan 10 snelle pull-ups.

Sportstech HGX200

Home gym - krachtstation

Home gym - krachtstation

Meer dan 45 oefeningen in één apparaat!

Individuele belasting dankzij de 12 insteekgewichten (totaal 55 kg)

Kwalitatieve afwerking met EVA-materiaal en hoogwaardige handgrepen

Extreme stabiliteit dankzij de T-structuur

O.a. Latissimus trektoren, Biceps-curlbar, beenstrekker en stepper





OOK VOOR VROUWEN? ABSOLUUT!

05

Ook voor vrouwen die op korte termijn zichtbare resultaten willen en die op lange termijn een goed getraind lichaam belangrijk vinden, zijn pull-ups een ideale en effectieve training. Maar heel weinig vrouwen durven zich aan de pull-upbar hangen. Waarom?

GEEN BREED ZITVLAK EN DIKKE ARMEN

Voor veel vrouwen is het resultaat van pull-ups een breed zitvlak en onevenredige armspieren. Maar maak je geen zorgen, om een breed zitvlak te krijgen, is er testosteron en een anatomische basisvoorwaarde nodig. Daarvoor is het vrouwelijk lichaam niet gecreëerd.

Het is mogelijk om spiermassa op de rug en armen op te bouwen door regelmatige training van de pull-ups, maar hoe deze spiermassa wordt opgebouwd hangt uitsluitend af van de gekozen trainingmethoden en de voeding. Je bepaalt dus zelf hoe breed je zitvlak is en hoe dik je armen zijn.

GEEN ZICHTBARE ADERS

Wat vrouwen niet leuk vinden, zijn de zichtbare aders. Velen denken dat deze worden veroorzaakt door een pull-uptraining. Dit is echter alleen te wijten aan een interactie van voeding en lichaamsvet. Als het lichaamsvetpercentage te laag is, worden deze aderen zichtbaar. Als het lichaamsvetpercentage echter in het normale bereik ligt, komen de aders niet bovenop te liggen.

Vrouwen hebben gemiddeld 10% meer lichaamsvet dan mannen, dus deze zorg is geen reden voor vrouwen om de belangrijke pull-ups te vermijden.

TE WEINIG KRACHT IN HET BOVENLICHAAM

Velen zijn van mening dat door gebrek aan kracht de meeste vrouwen niet opgewassen zijn tegen pull-ups. Dat klopt niet. Wat zeker is, is dat de weg voor een vrouw langer duurt totdat hetzelfde succes optreedt als bij een man. Maar met wat uithoudingsvermogen, is het mogelijk. En ze profiteert ook van de nieuwverworven kracht, stevigere botten, minder vet en over het algemeen een fitter lichaam.

Maar hoe zit het met de perfecte training voor vrouwen om niet te veel spieren te krijgen? De werkwijze is fundamenteel niet anders en is hetzelfde als bij mannen. Om de eerste pull-ups met succes te voltooien en om de herhalingen achtereenvolgens te verhogen, wordt de werkwijze zoals in hoofdstukken 2 en 3 aanbevolen. Als vrouw moet je echter beginnen met de training van de chin-ups, dat wil zeggen met de onderhandse greep aan de pull-upbar. In het geval van regelmatige training zijn bijvoorbeeld 5 sets van elk 5 herhalingen voldoende om de punten 1 en 2 in principe uit te sluiten.

Profiteer ook van de voordelen die je lichaam ervaart door regelmatig pull-ups te oefenen.





HOEVEEL SETS VOOR DE MAXIMALE SPIEROPBOUW?

06

Dr. Brad Schoenfeld wordt beschouwd als “The Hypertrophy Specialist”. Bij hem gaat het allemaal om krachttraining en optimale spiergroei.

In zijn artikel: “How many sets do you need to perform to maximize muscle gains?” (Hoeveel sets heb je nodig om een maximale spiergroei te realiseren), publiceerde hij een meta-analyse met zijn vriend om duidelijkheid te krijgen over deze vraag. Er werden 15 verschillende studies geëvalueerd. Het resultaat was de analyse van spiergroei gedurende 6 weken.

De effectieve spiergroei werd gemeten aan de hand van de volgende condities:

- Verschillende trainingsvolumes
- Dezelfde oefeningen met 8-12 herhalingen per trainingsset

1 1 Hoog trainingsvolume met 10 en meer sets per spier per week - spiergroei van 9,8%

2 2 Gemiddeld trainingsvolume met 5-9 sets per spier per week - spiergroei van 6,6%

3 3 Laag trainingsvolume met minder dan 5 sets per spier per week - spiergroei van 5,4 %

Dit leidde tot conclusie dat:

- Het trainingsvolume bepalend is voor de spiergroei. Hierbij moet de nadruk liggen op regelmaat en een langetermijnaanpak.
- Hoe hoger het trainingsvolume, hoe sterker de

groei, bijvoorbeeld: 3 sets van elk 10 herhalingen met 80 kg gewicht geeft een trainingsvolume van 2.400 kg.

- Een laag trainingsvolume zorgt echter ook voor spiergroei en is in totaal bijna de helft van een hoog trainingsvolume.

HET OPTIMAAL AANTAL SETS

Dit aantal hangt van veel factoren af. Over het algemeen hangt dit af van je fysieke en mentale toestand (te veel gegeten, te weinig gedronken, gebrek aan slaap enz.). Hier moet je gewoon uitproberen. Zodra je je limiet bereikt, moet je stoppen. Mogelijke symptomen hiervoor zijn gewrichtspijn, vermoeidheid of uitzonderlijk pijnlijke spieren.

HET OPTIMAAL AANTAL HERHALINGEN

De meeste trainingsschema's raden 8-12 herhalingen per set aan. Ook hierover publiceerde Dr. Schoenfeld een studie die zegt dat dit niet noodzakelijk het “wondermiddel” is. Meer dan 8 weken lang heeft een groep ervaren krachttrainingssporters hun sets gedaan met 20-30 herhalingen, terwijl een tweede groep normale sporters met 8-12 herhalingen trainde. Het resultaat is verrassend: Bij beide groepen gedraagt de spiergroei zich ongeveer hetzelfde. Bij 8-



herhalingen was de krachttoename hoger. Bij 20-30 herhalingen nam het uithoudingsvermogen van de spieren toe.

Je kunt dus net zoveel spieren opbouwen met 20-30 herhalingen als met trainingsets met 8-12 herhalingen. Dit aantal is daarom een goed alternatief en bijna de middenweg.

Dat trainingsets van 8-12 herhalingen met 75-80 % van het maximale gewicht een betere spiergroei opleveren dan trainingsets met 30-50% van het maximale gewicht, is het resultaat van een studie uit het jaar 2014.

Dus als je de pull-ups met je eigen gewicht doet, kun je je op een groot aantal herhalingen oriënteren.

MUSCLE-MIND CONNECTION

De muscle-mind connection is de verbinding in onze gedachten van onze geest met onze spieren. Tijdens de training voelen we ons in onze spieren, visualiseren we hoe we willen dat ze eruitzien. Langzame, zuiver uitgevoerde oefeningen en concentratie versterken onze spier-geestverbinding.

Arnold Schwarzenegger heeft in zijn tijd als bodybuilder de volgende stelling vermeld:

„What puts you over the top? It is the mind that really makes you work out. . .

...betekent: een functionerende lichaam-geest verbinding is belangrijk om doelen te bereiken in krachttraining. Het is de geest die visualiseert hoe het lichaam eruit moet zien als een “afgewerkt product”. Dus je kunt alles bereiken!

Door de juiste spanning van het lichaam en de activering van zoveel mogelijk spiervezels wordt je spiergroei aanzienlijk geoptimaliseerd.

Een bewuste spier-geest-verbinding helpt je om een gebalanceerde spiersymmetrie te bereiken. Wat vroeger bepalend was voor de keuze van een partner is nu gewoon een mooi neveneffect.

Het gaat erom dat het uiterlijk bij je lichaam past. Dat in beide kanten van het lichaam bijvoorbeeld je biceps even uitgesproken is. Daarom is het

belangrijk om tijdens de training evenveel aandacht aan beide kanten te schenken.

Veel krachtsporters hechten belang aan een gespierd bovenlichaam. Als je daarbij hun benen bekijkt, kun je spreken van een duidelijke asymmetrie. En dat ziet er allesbehalve mooi uit. Vergeet dus niet om je benen in dezelfde mate te trainen als je bovenlichaam. Als je ervoor zorgt dat alle delen van het lichaam ongeveer even sterk zijn, heb je de perfecte spiersymmetrie en hoe sterk die is, kan iedereen zelf beslissen.

De spier-geestverbinding is ook van doorslaggevend belang bij het oefenen van pull-ups. Je kunt je kuitspier of biceps zeker bewust aanspannen, maar kan je dit ook met je rugspieren? Dit komt door het ontbreken van de verbinding tussen de hersenen en de rugspieren. Werk eraan en je krijgt een heel nieuw gevoel voor je rug. Dus met de hulp van je geest kun je betere resultaten bereiken bij het opbouwen van spieren.

Sportstech KS700

Optrekstang & Dip bar

2in1 multi-talent met 40+ verschillende oefeningen voor indoor & outdoor
4 verschillende grips + veilige houvast
incl. veiligheidspin voor meer stabiliteit
compact ontwerp + insteekbare stangen, ultra gemakkelijk gemonteerd
extreem hoogwaardig, staal (2mm dik) koudgewalst.
In de set: spanband, rugzak, anti-slip boombeschermer, 2 bevestigingsplaten





GREASE THE GROOVE-METHODE

De beste manier om je kracht te verbeteren, is door regelmatig te trainen. Hiervoor introduceren we je het trainingsconcept van Pavel Tsatsouline.

Over het algemeen - Grease the groove

tussen de hersenen en de rugspieren. Werk eraan en je krijgt een heel nieuw gevoel voor je rug. Dus met de hulp van je geest kun je betere resultaten bereiken bij het opbouwen van spieren.

GREASE THE GROOVE-METHODE

De beste manier om je kracht te verbeteren, is door regelmatig te trainen. Hiervoor introduceren we je het trainingsconcept van Pavel Tsatsouline.

Over het algemeen - Grease the groove

Bewaar de beweging van een oefening perfect in de hersenen. Zo kan je snel terugvallen op je kracht en zware oefeningen doen.

Dankzij onze tips in dit e-book, ben je op het punt om meer dan 8 pull-ups zuiver en langzaam uit te voeren. Dan is het tijd voor een nieuwe trainingsaanpak met Grease the Groove.

Het concept van Pavel is gebaseerd op vijf pijlers:

Focus - hoe minder, hoe beter

Flawless - Zuivere en perfecte uitvoering Frequent - hoe vaker, hoe beter

Fresh - STOP voor het spierfalen! Fluctuating -

Wissel de individuele oefeningen af

Pavel beveelt aan:

- Verschillende submaximale sets verspreid over de dag
- Herhalingsaantallen van 50% van het maximum

Mogelijke trainingsaanpak:

Je kunt momenteel 8 pull-ups doen. Bij Grease the Groove maak je 4 herhalingen. Voer nu verschillende sets van 4 herhalingen uit verdeeld over de dag en geïntegreerd in je dagelijkse routine (bijvoorbeeld elke keer dat je uit de badkamer komt). Als je

bijvoorbeeld 6 sets per dag doet, kom je toch op een trotse 24 herhalingen. Na een tijdje, pas je het aantal herhalingen aan, maar luister hierbij altijd naar je lichaam.

“Na de training moet je je altijd sterker voelen dan voordien.”

Sportstech KS400 Pull-upbar

4in1 allrounder: Vervangt 4 andere apparaten

3 ophangringen: Ideaal voor bokszak, power ropes, TRX-bandoefeningen, 3 greepposities: breed, parallel of strak, vochtafstotende en ademende grepen

Intelligente constructie biedt uitstekende ondersteuning, stabiliteit en belastbaarheid.



DIT KAN OOK INTERESSANT VOOR JE ZIJN

Sportstech KS200

Pull-upbar

Zeshoekig montagesysteem biedt houvast en optimale krachtverdeling
Twee veiligheidsspanners voorkomen het draaien van de stang
3-laagse, zweetbestendige en duurzame bekleding
Telescopische stang
traploos verstelbaar (65-103 cm) en belastbaar tot 300 kg
Extra: trendy trainingshandschoenen inbegrepen



Sportstech KS300

Pull-upbar

4in1 allrounder: Vervangt 4 andere apparaten
3 ophangringen: Ideaal voor bokszak, power ropes, TRX-bandoefeningen, 3 greepposities: breed, parallel of strak, vochtafstotende en ademende grepen
Intelligente constructie biedt uitstekende ondersteuning, stabiliteit en belastbaarheid



Sportstech KS400

Pull-upbar

4in1 allrounder: Vervangt 4 andere apparaten
3 ophangringen: Ideaal voor bokszak, power ropes, TRX-bandoefeningen, 3 greepposities: breed, parallel of strak, vochtafstotende en ademende grepen
Intelligente constructie biedt uitstekende ondersteuning, stabiliteit en belastbaarheid





Sportstech HGX100

Home gym - krachtstation

Meer dan 30 oefeningen in één apparaat!
Individuele belasting dankzij de 12 insteekgewichten (totaal 55 kg)
Kwalitatieve afwerking met EVA-materiaal en hoogwaardige handgrepen
Extreme stabiliteit dankzij de T-structuur
O.a. Latissimus trektoren, biceps-curlstang en beenstrekker

Sportstech HGX200

Home gym - krachtstation

Meer dan 45 oefeningsopties in één apparaat!
Individuele belasting dankzij de 12 insteekgewichten (totaal 55 kg)
Kwalitatieve afwerking met EVA-materiaal en hoogwaardige handgrepen
Extreme stabiliteit dankzij de T-structuur
O.a. Latissimus trektoren, Biceps-Curlstang, beenstrekker en stepper





Sportstech PT300

7in1 krachttoren

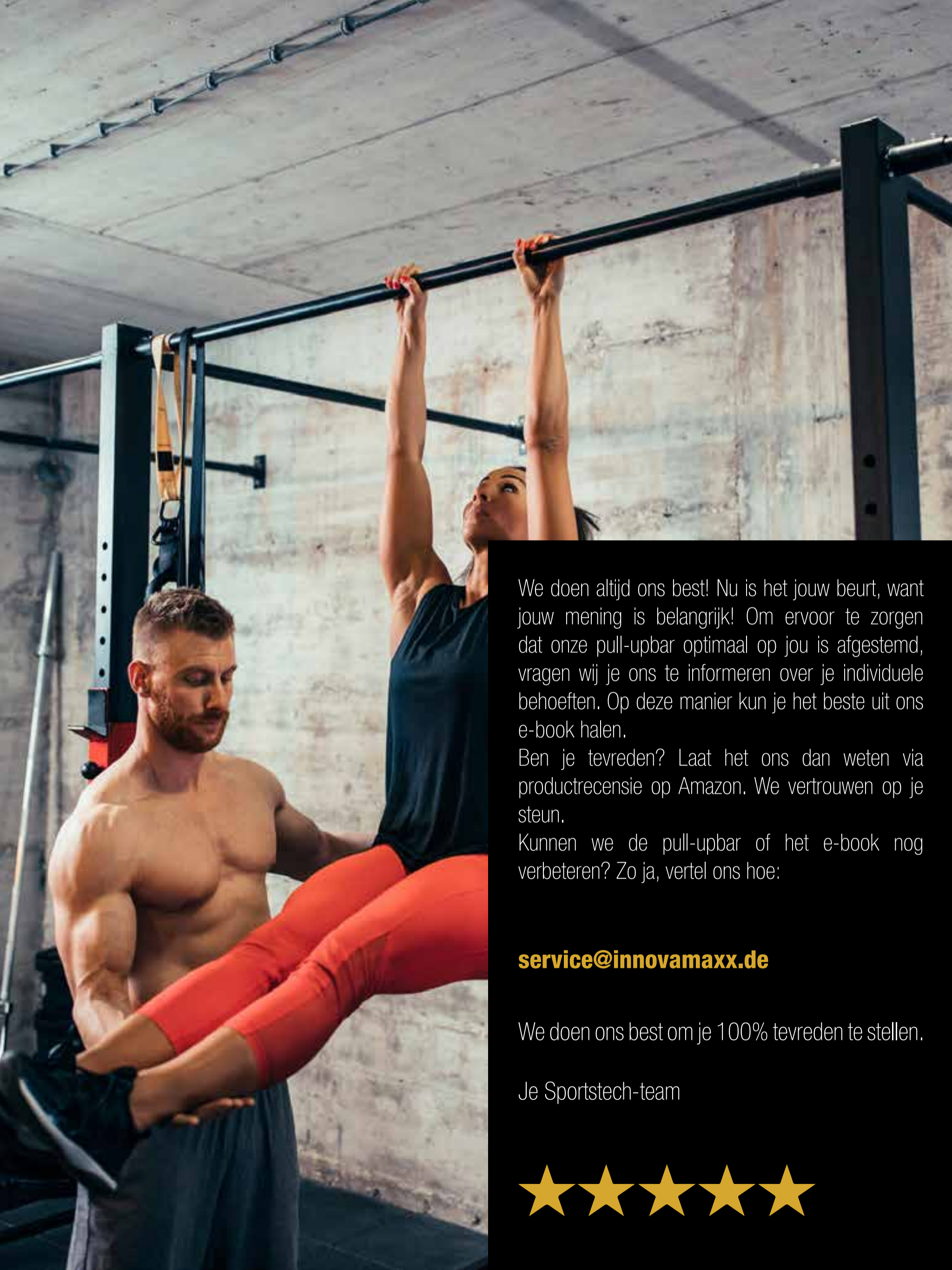
7in1 allrounder: Vervangt 7 andere apparaten. Ontelbare trainingsmogelijkheden: Pull-upbar, buik- en rugtrainer, triceps-trainer, push-ups, sit-ups en dips. In de hoogte verstelbare pull-upbar, rug- en arm-bekleding. Intelligente constructie biedt veiligheid, hoge stabiliteit en comfort. 4 ophangringen voor TRX, power ropes en lussen.

Sportstech KS500

4in1 pull-upbar

Inclusief dipstation en power ropes. Inklapbaar voor eenvoudig opbergen. Multifunctioneel voor pull-ups, push-ups, dips en sit-ups. 3 verschillende greepposities: schouderbreedte, smal en breed. Extreem stabiele constructie met versteviging. Intelligent opklapsysteem. Verstelbare deurbeschermers voor individuele aanpassing.





We doen altijd ons best! Nu is het jouw beurt, want jouw mening is belangrijk! Om ervoor te zorgen dat onze pull-upbar optimaal op jou is afgestemd, vragen wij je ons te informeren over je individuele behoeften. Op deze manier kun je het beste uit ons e-book halen.

Ben je tevreden? Laat het ons dan weten via productrecensie op Amazon. We vertrouwen op je steun.

Kunnen we de pull-upbar of het e-book nog verbeteren? Zo ja, vertel ons hoe:

service@innovamaxx.de

We doen ons best om je 100% tevreden te stellen.

Je Sportstech-team





ONTDEK ONZE SHOWROOMS IN BERLIJN, DÜSSELDORF OF MÜNCHEN.

Nu onze producten ter plekke testen en op Amazon kopen!

Quellen:

The Naked Warrior: Pavel Tsatsouline
www.marathonfitness.de: Dein Dranbleiben Fitness Coach
www.klimmzugstange.de
www.fitnessmagnet.com
www.lookgreatnaked.com: How many Sets do you need to perform to Maximize Muscle gains?

Bildmaterial: fotolia.de - Urheber (pavel_shishkin / Olena Bloschynska)