

"PullHard" - Anwendung

Klimmzugtraining ist sehr schwer und selbst die stärksten Personen können Probleme haben. Die PullHard Klimmzughilfe bietet dem eigenen Körpergewicht eine unterstützende Gegenbalance, sodass sich der Trainierende auf die Technik konzentrieren kann. So kann man die Anzahl seiner Sets kontinuierlich erhöhen, bis einem pull- und chin-ups irgendwann auch ohne Hilfe keine allzu großen Schwierigkeiten mehr bereiten.

Montageinstruktionen:

1. PullHard auspacken und auf Beschädigungen prüfen
2. Die Gummibänder in die vorgesehenen Öffnungen einspannen und leicht festziehen
3. PullHard mit der Schlaufe an der Klimmzugstange sicher fixieren
4. Mit Hilfe des Schnellverschlusses die richtige Höhe für die Klimmzughilfe einstellen: je höher Sie die Klimmzughilfe ausrichten, desto stärker die Unterstützung. Bitte maximal 40cm über dem Boden positionieren
5. Positionieren Sie einen Fuß oder ein Knie in der vorgesehenen Schlaufe
6. Starten Sie mit dem Klimmzugtraining
7. Zum Trainingsende: stellen Sie das freie Bein auf den Boden und lösen Sie Ihren Fuß bzw. Ihr Bein vorsichtig aus der PullHard Schlaufe. Führen Sie das Heraussteigen ruhig und kontrolliert durch, um ein Zurückschwingen des Bandes zu vermeiden

Durchführung der Klimmzüge mit einer Klimmzughilfe

Platzieren Sie einen Fuß in der Schlaufe; diese sollte sich nicht höher als etwa 40 Zentimeter vom Boden entfernt befinden. Greifen Sie nach der Stange - Sie können sich für einen pull-up oder chin-up Griff entscheiden.

Ein Klimmzug verläuft dann so: Mit dem Bein, das Sie in der Schlaufe haben, pressen Sie diese nach unten, wobei das andere Bein locker daneben hängt. Körper und Beine sollten dann gerade gehalten werden, während Sie ihr Kinn über die Stange ziehen. Rückenmuskeln und Arme können das Körpergewicht im Prinzip absorbieren, wenn Sie ihre Geschwindigkeit beim Hochziehen und wieder Hinunterlassen kontrollieren.

Vergessen Sie dabei nicht, dass die Qualität der Wiederholungen von Bedeutung ist, nicht die Quantität. Außerdem sollte das Bein, das sich in der Schlaufe befindet immer gerade gehalten werden - das garantiert maximale Unterstützung.

Check-Liste

- Der Kopf sollte sich in neutraler Position befinden, die Ohren bilden eine Linie mit Schultern und der Wirbelsäule
- Der Rücken ist gerade, in einer Linie mit Nacken und Hüfte
- Bauchmuskeln einziehen
- Einen Fuß in der Mitte der Schlaufe platzieren, der andere dient der Balance
- Geschwindigkeit: 1 Sekunde zum Hochziehen, 5 zum Herunterlassen
- Atmung: Ausatmen beim Hochziehen, Einatmen beim Herunterlassen

Sicherheitshinweise

Bitte beachten Sie für ein sicheres Klimmzugtraining die folgenden Hinweise:

- Bitte nutzen Sie PullHard mit allen Naturkautschuk-Bändern. Entfernen Sie maximal das mittlere Band. Benutzen Sie PullHard niemals mit nur einem Band
- Überdehnen Sie niemals die elastischen Gummibänder um mehr als die 2,5-fache ursprüngliche Länge
- Lassen Sie die Bänder niemals für längere Zeit in gedehntem Zustand
- Benutzen Sie PullHard nur mit einem Fuß, um zu jedem Zeitpunkt einen sicheren Stand erreichen zu können
- Stellen Sie sicher, dass andere Personen sich während der Benutzung der PullHard Klimmzughilfe vor allem nicht mit dem Gesicht den Bändern nähern, um im Falle eines Versagens dieser Verletzungen zu vermeiden
- Bitte verwenden Sie die PullHard Klimmzughilfe nicht, wenn Sie gegen Naturkautschuk allergisch sind

Passen Sie Ihr Workout an Ihre Bedürfnisse an

1. Machen Sie so viele Klimmzüge, wie Sie schaffen. Und das ohne Hilfe und ohne zwischendurch eine Pause zu machen. So ermitteln Sie, wie viele Wiederholungen Sie tatsächlich schaffen.
2. Suchen Sie in der Tabelle unten die Zahl, die Ihren maximalen Wiederholungen am nächsten ist. Die entsprechende Spalte sagt Ihnen, wie viele Wiederholungen Sie dann in Ihrem Workout machen sollten. Runden Sie auf oder ab - je nachdem, wie gut Ihre Technik und Haltung war.
3. Sie fangen immer mit normalen Klimmzügen an und nehmen anschließend eine Klimmzughilfe dazu.
4. Zwischen den Wiederholungen dürfen Sie eine Pause einlegen.