

Chinsboken

Från första hängningen till strikta chins. Program för kvinnor och män i alla åldrar och på alla nivåer.

3 band

5 nivåer

8 veckor per nivå



Chinspaket Power Band 3-pack | Gymstick 15, 30 och 60 kg | art.nr 61111-CHINS
4,9 av 5 på Trustpilot från 3 398 omdömen. Nummer ett på Trustpilot i fem kategorier.

Så är boken upplagd

De första sidorna räcker för att komma igång redan i dag. Resten läser du när du vill förstå mer.

Del 1. Kom igång

Ditt paket och de tre banden	3
Så fäster du bandet	4
Starttestet: hitta din nivå	5
Välj band efter vikt och nivå	6
Sammanfattning på en sida	7

Del 2. Träningsprogrammen

Veckan i praktiken	9
Nivå 1 till 5, åtta veckor per nivå	10
Anpassa efter kön, ålder och vikt	15

Del 3. Musklerna och tekniken

Vilka muskler arbetar?	19
Chins eller pull-ups?	20
Perfekt teknik och vanliga fel	21
Fler övningar med banden	22

Del 4. Tips, kuriosa och rekord

Tio tips som gör skillnad	24
Hur bra är du? Jämfört med befolkningen	25
Elitgruppen: tränande män och kvinnor	26
Världsrekord och historier från stängen	28
Skötsel och säkerhet	30
Träningsdagbok	31
Källor	33
Från oss på HEfitness	34

DEL 1. KOM IGÅNG

Ditt paket

Tre band som tillsammans tar dig hela vägen: mycket hjälp i början, lite hjälp på slutet och ingen hjälp alls när du är klar.



Lila, stark, ca 60 kg

Mest hjälp. Ditt startband om du inte klarar någon chins i dag.



Svart, medium, ca 30 kg

Mellansteget. Här bygger de flesta upp sin första strikta repetition.



Röd, lätt, ca 15 kg

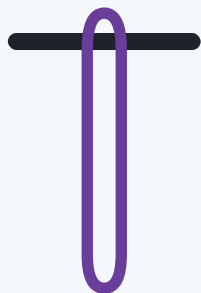
Sista hjälpen före strikta chins, och för extra volym när du redan klarar några.

Fakta om banden

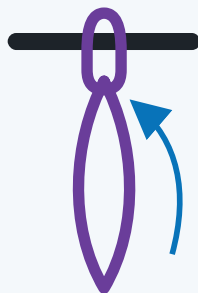
Specifikation	Gymstick Power Band
Typ	Sluten loop
Material	Latex
Längd	208 cm (104 cm som loop)
Max sträckning	Ca 250 % av ursprungslängden
Artikelnummer	61111-1 (röd), 61111-2 (svart), 61111-3 (lila)

Bra att veta om kilona. Motståndet är progressivt: ju mer bandet sträcks, desto mer drar det. Kilotalet är tillverkarens ungefärliga värde och märken mäter vid olika sträckning, så samma färg kan betyda olika motstånd hos olika märken. Jämför alltid kilo, inte färg.

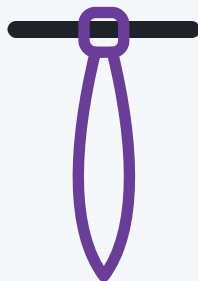
Så fäster du bandet



1. Lägg bandet över stängan så att det hänger dubbelt.



2. Trä den nedre delen av bandet upp genom öglan vid stängan.



3. Dra nedåt tills knuten sitter tight runt stängan.

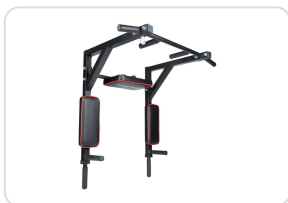
Knuten kallas lärkhuvudknop eller stryppknut. Kontrollera att den sitter innan du belastar bandet.

Fot eller knä i bandet?

Foten ger mer hjälp eftersom bandet sträcks längre. Bra för nybörjare och tyngre personer. Ställ dig på en stadig pall, kliv i öglan med en fot och greppa stängan.

Knät ger mindre hjälp och en kortare, mer kontrollerad sträckning. Bra när du har kommit en bit och vill trappa ned hjälpen utan att byta band.

Här fäster du bandet



Chinsräcke i dörr, chinsräcke på vägg och power tower. Alla fungerar så länge stängan sitter stadigt.

Säkerhet först. Kontrollera att stängan eller chinsräcket sitter fast och tål din vikt. Kliv in och ur bandet med kontroll, släpp aldrig ett sträckt band och kontrollera banden före varje pass. Hittar du hack eller revor byter du band.

Starttestet

Tre korta tester avgör var du börjar. Värm upp först med armcirklar och några lätta hängningar.

- 1 Dödhäng.** Häng i stängen med raka armar och axelbrett grepp. Hur många sekunder klarar du?
- 2 Strikta chins.** Från raka armar till hakan över stängen, utan sparkar eller gung. Hur många klarar du i ett set?
- 3 Chins med lila band** (bara om du klarar noll strikta). Foten i bandet. Hur många klarar du med bra teknik?

Din startnivå

Ditt resultat	Startnivå
Dödhäng under 30 sekunder, eller färre än 5 chins med lila band	Nivå 1. Grunden
Dödhäng 30 sekunder eller mer och minst 5 chins med lila band	Nivå 2. Första repetitionen
1 till 5 strikta chins	Nivå 3. Bygg volym
6 till 12 strikta chins	Nivå 4. Mot femton
13 eller fler strikta chins	Nivå 5. Avancerad

Skriv ned resultaten i träningsdagboken längst bak. Efter åtta veckor gör du samma test igen och ser exakt hur långt du har kommit.

DEL 1. KOM IGÅNG

Välj band efter vikt och nivå

Ju mer du väger, desto mer hjälp behöver du i början. Tabellen är vår rekommenderade startpunkt.

Strikta chins i dag	Under 65 kg	65 till 90 kg	Över 90 kg
0	Lila	Lila	Lila + svart
1 till 3	Svart	Svart	Lila
4 till 7	Röd	Röd	Svart
8 eller fler	Inget band	Inget band	Röd för extra set

Testa om bandet är rätt

Rätt band låter dig göra **5 till 8 kontrollerade repetitioner** där de sista två känns tunga. Klarar du fler än 10 är bandet för starkt, byt till nästa lättare. Klarar du färre än 4 behöver du mer hjälp.

Två band samtidigt

Lägg två band över stängen och kliv i båda. Det ger mer hjälp än ett band och är det smidigaste sättet för tyngre nybörjare att komma igång. Nästa steg är att ta bort det svarta bandet och träna vidare med bara lila.

Byt band när det är dags. När du klarar 3 set om 8 på samma band två pass i rad är du redo för nästa lättare band. Ett byte är ett kvitto på att du har blivit starkare.

Sammanfattning på en sida

- 1** Fäst bandet med strypknut runt stången.
- 2** Gör starttestet och skriv ned resultatet.
- 3** Välj band med tabellen på föregående sida.
- 4** Träna tre pass i veckan enligt din nivå i del 2. Har du inte styrketränat tidigare, eller är över 60, börjar du med två.
- 5** Byt till lättare band när du klarar 3 set om 8.
- 6** Gör om testet efter åtta veckor och gå vidare till nästa nivå.

3

band i paketet

8

veckor per nivå

5

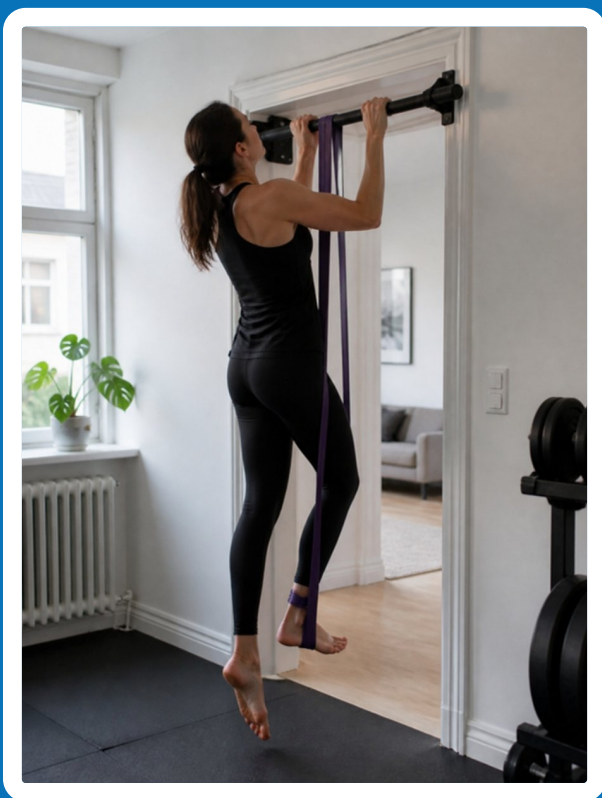
nivåer från noll till avancerad

Har du en skada, smärta i axlar, armbågar eller rygg, eller en sjukdom som påverkar hur du kan träna, rådgör med läkare eller fysioterapeut innan du börjar.

2

Träningsprogrammen

Fem nivåer, åtta veckor var. Du följer bara den nivå du startar på och går vidare när du klarar testet.



Veckan i praktiken

Dag	Tre pass i veckan	Två pass i veckan
Måndag	Pass A	Pass A
Onsdag	Pass B	Vila
Torsdag	Vila	Pass B
Fredag	Pass A	Vila

Så läser du programmen

- **3 × 6** betyder 3 set om 6 repetitioner.
- **Vila** 2 minuter mellan set om inget annat står.
- **Negativ chins:** kliv upp så hakan är över stängen, sänk dig sedan långsamt under 3 till 5 sekunder.
- **Skulderindrag:** häng med raka armar och dra ned och ihop skulderbladen utan att böja armarna. Håll 2 sekunder.
- **Bandet** i programmet är ditt nuvarande band enligt sidan 6. Byt till lättare band när du klarar alla set.

Uppvärmning före varje pass

Armcirklar 30 sekunder åt varje håll, 10 bandrodd med röda bandet, 10 pull-aparts och ett lätt dödhäng på 15 sekunder. Det tar fem minuter och gör passet både säkrare och starkare.

Lagom ansträngning. Avsluta varje set när du har ungefär en till två repetitioner kvar i tanken. Teknik före antal, alltid.

NIVÅ 1

Grunden

Mål: hänga 30 sekunder och klara 5 chins med lila band.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Dödhäng 3 × 15 s Skulderindrag 3 × 6 Bandchins 3 × 3	Bandrodd röd 3 × 12 Dödhäng 3 × 15 s Negativ chins 2 × 2
3-4	Dödhäng 3 × 20 s Skulderindrag 3 × 8 Bandchins 3 × 4	Bandrodd svart 3 × 10 Dödhäng 3 × 20 s Negativ chins 3 × 2
5-6	Dödhäng 3 × 25 s Skulderindrag 3 × 8 Bandchins 4 × 4	Bandrodd svart 3 × 12 Negativ chins 3 × 3 Bicepscurl röd 2 × 12
7-8	Dödhäng 3 × 30 s Bandchins 4 × 5	Negativ chins 3 × 3 (5 s) Bandrodd svart 3 × 12 Test i slutet av vecka 8

Bandchins på nivå 1 görs med lila band, eller lila och svart tillsammans om du väger över 90 kg.

Första repetitionen

Mål: din första strikta chins.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Bandchins 4 × 6 Negativ chins 3 × 3 Dödhäng 2 × 30 s	Bandchins 3 × 8 Bandrodd svart 3 × 12 Skulderindrag 3 × 8
3-4	Bandchins 4 × 6, byt band om det går lätt Negativ chins 3 × 4 (5 s)	Bandchins 3 × 8 Halva chins från toppen 3 × 5 Dödhäng 2 × 40 s
5-6	Bandchins 5 × 5 med lättare band Negativ chins 3 × 4 (5 s)	Försök till strikt chins 3 × 1 Bandchins 3 × 6 Bandrodd 3 × 12
7-8	Strikt chins: så många set om 1 som går med god teknik, max 6 Bandchins röd 3 × 6	Negativ chins 3 × 3 (5 s) Dödhäng 2 × 45 s Test i slutet av vecka 8

Halva chins från toppen: starta med hakan över stängen, sänk till 90 graders armbåge och dra upp igen. Den övre halvan är där många fastnar.

Bygg volym

Utgångsläge 1 till 5 strikta. Mål: 6 eller fler i ett set.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Strikta chins $4 \times$ halva ditt max Bandchins röd 2×8	Negativ chins 3×3 Bandrodd svart 3×12 Bicepscurl svart 2×10
3-4	Strikta chins $5 \times$ halva ditt max Bandchins röd $2 \times$ max	Stege 1, 2, 3, 2, 1 strikta Dödhäng 2×45 s
5-6	Strikta chins $5 \times$ halva ditt max + 1 Negativ chins 2×3	Stege 1, 2, 3, 3, 2, 1 Bandrodd lila 3×10
7-8	Strikta chins $4 \times$ ditt max minus 1 Bandchins röd $2 \times$ max	Pull-ups med överhandsgrepp 3×3 Test i slutet av vecka 8

Exempel. Klarar du 4 strikta är halva ditt max 2. Vecka 1 blir då 4 set om 2 strikta, följt av röda bandet där du tar ut de sista repetitionerna.

Mot femton

Utgångsläge 6 till 12 strikta. Mål: 13 eller fler i ett set.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Chins 5 × 60 % av max Pull-ups 3 × 4	Röd bandchins 3 × 12 Bandrodd lila 3 × 12
3-4	Chins 5 × 70 % av max Pull-ups 3 × 5	Täthet: så många chins som möjligt på 8 min, korta set Bandcurl svart 2 × 12
5-6	Chins 4 × 75 % av max Negativ chins 2 × 4 (5 s)	Täthet 10 min Röd bandchins 2 × max
7-8	Chins 3 × 80 % av max Pull-ups 3 × 6	Lätt pass: 3 × 50 % Test i slutet av vecka 8

Avrunda nedåt. Klarar du 10 är 60 % lika med 6 repetitioner.

Täthetspass: sätt en timer och gör korta set med mycket god teknik. Skriv ned totalen och försök slå den nästa gång. Det är ett av de enklaste sätten att bygga uthållighet i chins.

Avancerad

Utgångsläge 13 eller fler. Mål: välj själv, fler repetitioner eller tyngre chins.

Spår	Pass A	Pass B
Uthållighet	Chins 5 × 70 % av max, vila 90 s Täthet 12 min	Röd bandchins 3 × 15 Pull-ups 3 × 60 % av max
Styrka	Chins med extra vikt 5 × 3 till 5 Negativ chins med vikt 2 × 3	Pull-ups 4 × 6 Bandrodd lila 3 × 12
Teknik	Breda pull-ups 4 × 5 Neutralt grepp 3 × 8	Pausade chins, 2 s i toppen, 4 × 4 Dödhäng med ett grepp i taget 3 × 15 s

Extra vikt läggs med ett **dipsbälte** och viktskivor, eller med en ryggsäck. Öka i små steg.

Banden har fortfarande en roll. Avsluta tunga pass med röda bandet för 2 set om max. Du får mer kvalitativ volym utan att tekniken faller ihop av trötthet.

Anpassa efter kön, ålder och vikt

Kvinnor

Programmen fungerar lika bra för kvinnor som för män. Skillnaden ligger i var de flesta börjar. I Strength Levels underlag gör den genomsnittliga kvinnliga användaren 6 pull-ups och den genomsnittlige manliga 13. Att starta på nivå 1 eller 2 är därför helt normalt och inget misslyckande.

- Räkna med att stanna längre på lila och svart band.
- Satsa på negativa chins och dödhäng, de bygger styrka där de flesta fastnar.
- Du behöver inte vara rädd för att bli stor. Chins gör ryggen och armarna starkare och förbättrar hållningen.

Män

Många män kan redan några chins men slarvar med tekniken. Följ testet ärligt: räknar du bara repetitioner med hakan över stängen och raka armar i botten börjar du ofta en nivå lägre än du trodde, och kommer längre.

Ålder

Ålder	Så anpassar du
Barn och unga, 5 till 17 år	WHO rekommenderar muskel- och skelettstärkande aktivitet minst 3 dagar i veckan i den här åldern. Låt teknik och lek gå före antal, välj alltid ett starkare band hellre än ett för lätt och träna med en vuxen närvarande.
Vuxna, 18 till 64 år	WHO rekommenderar muskelstärkande träning för kroppens stora muskelgrupper minst 2 dagar i veckan. Programmen ovan med 2 till 3 pass passar direkt.
65 år och äldre	Samma rekommendation om styrka minst 2 dagar i veckan, och WHO lyfter också balans- och funktionsträning. Börja med två pass, vila 3 minuter mellan set och stanna gärna dubbelt så länge på varje nivå.

Det är aldrig för sent. Den som börjar på nivå 1 vid 60 och tar sig till sin första strikta chins har gjort samma resa som en 20-åring, bara med fler veckor i dagboken.

Har du benskörhet, axel- eller nackbesvär, högt blodtryck eller annan diagnos: prata med vården innan du börjar hänga i stången.

Vikt

Chins handlar om relativ styrka: hur stark du är i förhållande till din egen kroppsvikt. Därför märks varje kilo. I Strength Levels tabeller sjunker antalet repetitioner som krävs för samma nivå när kroppsvikten ökar. En man på 70 kg behöver 14 pull-ups för att ligga på medelnivå, en man på 120 kg 10.

Väger du över 90 kg

- Börja med lila och svart band samtidigt och foten i bandet.
- Bygg greppet med dödhäng, det blir ofta första begränsningen.
- Bandrodd och negativa chins i varje pass B.
- Var stolt över varje repetition. Du lyfter mer vikt än en lättare person.

Väger du under 60 kg

Lättare personer har ofta svårt med de sista centimetrarna snarare än starten. Lägg in halva chins från toppen och pausade chins tidigt, och byt till röda bandet så fort du kan.

Vill du gå ned i vikt?

Chins blir lättare av två saker: mer styrka och lägre kroppsvikt. Kombinera programmet med kost och kondition, så kommer du sannolikt att se din bästa utveckling just i chins.

3

Musklerna och tekniken

Vad som händer i kroppen när du drar dig upp, och hur du gör varje repetition så effektiv som möjligt.



Vilka muskler arbetar?

Chins är en av de mest kompletta övningarna för överkroppen. Nästan hela baksidan av överkroppen samarbetar.

Muskel	Var den sitter	Uppgift i chins
Latissimus dorsi	Breda ryggmuskeln på sidan av ryggen	Drar armarna ned mot kroppen. Huvudmotorn.
Teres major	Under skulderbladet	Hjälper latissimus
Biceps brachii	Framsidan av överarmen	Böjer armbågen
Brachialis och brachioradialis	Under biceps och på underarmen	Böjer armbågen, särskilt med neutralt grepp
Trapezius, nedre och mellersta delen	Mitten av ryggen	Drar ned och ihop skulderbladen
Rhomboideus	Mellan skulderbladen	Drar ihop skulderbladen
Bakre deltoideus	Baksidan av axeln	Stöttar armens rörelse bakåt
Pectoralis major	Bröstit	Hjälper till att dra ned armen
Underarmens böjare	Insidan av underarmen	Greppet
Magmuskeln	Bålen	Håller kroppen stilla utan gung

Chins eller pull-ups?

I vardagssvenska säger många chins om båda, men det är två grepp:

Chins

Underhandsgrepp, handflatorna mot dig, ungefär axelbrett.

Pull-ups

Överhandsgrepp, handflatorna från dig, något bredare än axlarna.

Vad forskningen visar

En studie av Youdas med kollegor (2010) mätte muskelaktiviteten med ytelektroder under chins, pull-ups och en roterande variant. Latissimus arbetade kraftigt i alla varianterna. Chins gav högre aktivitet i bröstmuskeln och biceps, medan pull-ups gav högre aktivitet i nedre delen av trapezius. Rörelsen startade i nedre trapezius och bröstmuskeln och avslutades med biceps och latissimus.

Slutsats för din träning. Börja med chins, eftersom biceps hjälper mer. Lägg sedan in pull-ups, som programmen gör från nivå 3, för en starkare övre rygg och bättre skulderkontroll. Varierar du grepp tränar du hela ryggen.

Perfekt teknik

- 1 Grepp.** Hela handen runt stången, tummen runt. Axelbrett för chins.
- 2 Startläge.** Raka armar, spänd mage, benen samlade eller lätt framför kroppen.
- 3 Starta med skulderbladen.** Dra ned och ihop skulderbladen innan armarna böjs.
- 4 Dra armbågarna mot höfterna.** Tänk att du drar stången till bröstet, inte hakan till stången.
- 5 Toppen.** Hakan över stången, bröstet upp, ingen sträckning med nacken.
- 6 Ned med kontroll.** 2 till 3 sekunder tillbaka till raka armar. Det är halva träningen.

Vanliga fel

Fel	Lösning
Halva repetitioner	Räkna bara repetitioner från raka armar till hakan över stången
Gung och sparkar	Spänn magen och gå ned i bandstyrka hellre än att gunga
Axlarna mot öronen	Skulderindrag i uppvärmningen, starta varje rep med skulderbladen
Snabb väg ned	Räkna högt till två på vägen ned
För lätt band för länge	Byt band enligt regeln 3 set om 8

Fler övningar med banden



Banden är inte bara för chins. Här är övningarna som programmen använder, och några till. Samma tre band räcker till ett helt pass för hela kroppen.

Övning	Band	Så gör du
Bandrodd	Svart eller lila	Fäst bandet lågt, dra armbågarna bakåt längs kroppen och kläm ihop skulderbladen.
Pull-apart	Röd	Håll bandet framför bröstet med raka armar och dra isär till bröstet.
Raka armar nedåt	Röd eller svart	Fäst bandet högt, dra med raka armar ned till låren. Isolerar latissimus.
Bicepscurl	Röd eller svart	Stå på bandet och böj armbågarna.
Assisterade dips	Svart eller lila	Bandet över dipshandtagen och under knäna.
Knäböj med band	Lila	Stå på bandet och lägg det över axlarna eller nacken.
Good morning	Svart	Stå på bandet, bandet bakom nacken, fäll fram i höften med rak rygg.
Armhävning med band	Röd	Bandet över ryggen och under händerna ger mer motstånd i toppen.
Axelpress	Röd eller svart	Stå på bandet och pressa uppåt.

Handtag för träningsband finns som tillbehör hos HEfitness för den som föredrar handtag i rodd, curl och press.

4

Tips, kuriosa och rekord

Det som skiljer de som lyckas från de som ger upp, hur du står dig mot andra, och de som har dragit sig upp tusentals gånger på en dag.

Tio tips som gör skillnad

- 1 Kontinuitet slår intensitet.** Tre medelbra pass i veckan i åtta veckor ger mer än tre perfekta pass och sedan ett uppehåll.
- 2 Häng mycket.** Ett chinsräcke i en dörr gör att du kan hänga en stund varje gång du går förbi.
- 3 Små set ofta.** Ett par lätta set utspridda över dagen bygger vana och teknik utan att trötta ut.
- 4 Negativer är guld.** De låter dig träna hela rörelsen långt innan du klarar den uppåt.
- 5 Byt band i tid.** Bandet är ett verktyg, inte en krycka.
- 6 Grepp först.** Kan du inte hålla dig fast kan du inte dra dig upp. Magnesium hjälper mot svettiga händer.
- 7 Sov och ät.** Styrkan byggs mellan passen, inte under dem.
- 8 Räkna ärligt.** Bara hela repetitioner i dagboken.
- 9 Lyssna på armbågarna.** Värk i armbågar eller axlar kan vara ett tecken på att du ökar för fort. Backa en vecka.
- 10 Testa var åttonde vecka.** Siffror motiverar mer än känslor.

Jämfört med befolkningen

Ingen har mätt hela världens befolkning i pull-ups. Men stora mätningar av vanliga människor visar hur ovanligt det är att klara många.

7

median för 18 847 unga
norska män på mönstring

8 av 10

manliga studenter vid två
universitet i Shanghai
klarade inte godkänt

55 %

av kvinnliga rekryter i USA:s
marinkår klarade inte 3

Var hamnar du?

Strikta pull-ups	Vad mätningarna visar
0	Här börjar väldigt många. I en studie vid University of Dayton tränade 17 normalviktiga kvinnor som inte klarade en enda pull-up i tre månader. Efteråt klarade fyra av dem en.
3	Mer än hälften av de kvinnliga rekryterna i USA:s marinkår klarade inte 3 pull-ups år 2014.
3 eller färre, män	Var fjärde ung norsk man på mönstring.
7, män	Mitten bland unga norska män, 17 till 21 år. Hälften gör färre.
10, män	Var fjärde ung norsk man klarar 10 eller fler. 10 är också godkäntgränsen för manliga universitetsstudenter i Kinas nationella standard.
19 till 20, män	Full poäng för manliga universitetsstudenter i Kina.

De norska siffrorna gäller den tredjedel av årskullen som kallas till fysiska tester vid mönstringen 2011 till 2019, alltså en friskare grupp än genomsnittet. Kinas nationella mätningar av över 460 000 pojkar 13 till 18 år visar dessutom att resultaten i pull-ups har sjunkit sedan 1985. Klarar du en enda strikt pull-up har du alltså redan gjort något som många vuxna inte klarar.

Elitgruppen: tränande män

Vill du jämföra dig med dem som faktiskt tränar? Strength Level har samlat in över 4,8 miljoner loggade pull-up-resultat från sina användare sedan 2016. Tabellen visar hur många pull-ups i ett set som krävs för att vara starkare än en viss andel av användarna, efter kroppsvikt.

Kroppsvikt	5 %	20 %	50 %	80 %	95 %
60 kg	< 1	7	14	23	33
70 kg	< 1	7	14	22	31
80 kg	1	7	13	21	29
90 kg	1	7	12	19	27
100 kg	< 1	6	11	18	25
110 kg	< 1	6	10	17	23
120 kg	< 1	5	10	16	22

Så läser du tabellen. Väger du 80 kg och klarar 13 pull-ups är du starkare än hälften av Strength Levels manliga användare. Med 21 är du starkare än 80 procent.

Siffrorna gäller pull-ups med överhandsgrepp. Underlaget kommer från personer som tränar och loggar sina pass, en betydligt starkare grupp än befolkningen i stort. Jämför med föregående sida.

Elitgruppen: tränande kvinnor

Kroppsvikt	5 %	20 %	50 %	80 %	95 %
50 kg	< 1	< 1	6	13	22
60 kg	< 1	< 1	6	12	20
70 kg	< 1	< 1	5	11	18
80 kg	< 1	< 1	5	10	16
90 kg	< 1	< 1	4	9	14
100 kg	< 1	< 1	3	8	13
110 kg	< 1	< 1	2	7	11

Din första strikta pull-up placerar dig redan över en femtedel av Strength Levels kvinnliga användare, oavsett vikt. Med 6 är du på medelnivå om du väger 50 till 65 kg.

13

pull-ups, genomsnitt för män

6

pull-ups, genomsnitt för
kvinnor

3 × 5

ett av de vanligaste
uppläggen hos användarna

Nivågränserna 5, 20, 50, 80 och 95 procent motsvarar Strength Levels nivåer Beginner, Novice, Intermediate, Advanced och Elite.

Världsrekord

Godkända av Guinness World Records, läget i oktober 2026.

Rekord	Antal	Innehavare
Flest pull-ups på 24 timmar, män	12 345	Enrique Zapata, Mexiko, januari 2026
Flest pull-ups på 24 timmar, kvinnor	7 079	Olivia Vinson, Australien, 2025
Flest pull-ups på 12 timmar	7 300	Rémi Girard, Frankrike
Flest pull-ups på 8 timmar, män	5 450	David McCarthy, USA
Flest pull-ups på en timme, män	1 215	Yutaro Matsuta, Japan, januari 2026
Flest pull-ups på en timme, kvinnor	733	Jade Henderson, Australien, augusti 2025
Flest enarmade pull-ups på en minut, män	35	Li Zechuan, Kina, december 2024
Tyngsta pull-up med extra vikt	146,64 kg	Liu Weiqiang, Kina, februari 2025

Räkna på det. 12 345 pull-ups på ett dygn är i snitt mer än 8 i minuten, varje minut, i 24 timmar. Vinsons 7 079 motsvarar ungefär 5 i minuten.

I maj 2026 rapporterades att amerikanen Xavier Dillard gjort 12 412 pull-ups på 24 timmar. Försöket väntade på granskning av Guinness och räknas inte som rekord förrän det är godkänt.

Historier från stängen

Den som aldrig gav upp

Enrique Zapata tränade i mer än fem år innan han tog 24-timmarsrekordet. Han har berättat att han tidigare kämpat med fetma, högt blodtryck, depression och ångest. Hans budskap: kan han, kan alla.

Kroppen säger ifrån

Olivia Vinson skadade en sena i biceps efter tolv timmar vid sitt första rekordförsök och fick vila i två månader innan hon kom tillbaka och nästan dubblade det tidigare rekordet på 4 081. Jade Henderson slet sin biceps efter 3 500 pull-ups på tolv timmar under träning och bytte därför till entimmesrekordet. Lärdom: även de bästa i världen skadar sig när volymen ökar för snabbt.

En var femtonde sekund

Japanska kustbevakningens dykare Kenta Adachi gjorde 1 224 pull-ups i följd under regeln att en pull-up ska göras var femtonde sekund. Det är drygt fem timmar utan att kliva ned.

Snabbast i världen

Yutaro Matsuta, som har entimmesrekordet, har även rekorden på en och tre minuter.

Ditt eget rekord är det enda som räknas. Skriv in det i dagboken och slå det om åtta veckor.

Skötsel och säkerhet

Så håller banden länge

- Förvara banden i rumstemperatur och skyddade från direkt solljus.
- Håll dem borta från vassa föremål. Ta av ringar och se upp med långa naglar.
- Rengör vid behov med ljummet vatten och mild tvål och låt torka.
- Sträck inte bandet mer än ca 250 % av sin längd.

Kontrollera före varje pass

- Titta efter hack, revor och hål i hela bandet.
- Hittar du en skada slutar du använda bandet och byter det.
- Fäst bandet i något stadigt och undvik övningar där bandet kan slå mot ansiktet om det släpper.

Latex. Banden är tillverkade av latex. Har du latexallergi ska du inte använda dem, och blir huden irriterad slutar du direkt.

Barn och husdjur. Förvara banden utom räckhåll för barn och husdjur. Barn tränar bara med en vuxen närvarande.

Mina tester

Datum	Vikt	Dödhäng (s)	Strikta chins	Band	Nivå

Mitt mål

Mål om 8 veckor

Mål om 6 månader

Varför det är viktigt för
mig

Passlogg

Datum	Pass	Band	Övningar och set	Känsla 1-5

Skriv ut sidan så många gånger du behöver.

Källor

- Banddata: Gymstick Power Band, produktblad och produktsida, hefitness.se/tillbehor/traningsband/powerbands/power-band-traningsband/
- Procentnivåer och genomsnitt: Strength Level, Pull Ups Standards (kg), strengthlevel.com/strength-standards/pull-ups/kg, data december 2016 till mars 2026, hämtad oktober 2026.
- Unga norska män och kvinnor: Aandstad A. Reference data on anthropometrics, aerobic fitness and muscle strength in young Norwegian men and women. *European Journal of Applied Physiology*, 2021;121:3189-3200.
- Kinesiska skolungdomar: Ruan H, Tang R. Temporal changes in the physical fitness of Chinese adolescents aged 13-18 years. *Frontiers in Public Health*, 2024;12:1359701.
- Kinas poängskala för universitetsstudenter: Nationell standard för elevers fysiska hälsa (2014 års revidering), universitetsdelen.
- Universiteten i Shanghai: China Youth Daily, återpublicerad av Zhejiang Online 17 juni 2016.
- USA:s marinkår: The Christian Science Monitor, 4 januari 2014.
- University of Dayton: The Globe and Mail, 2012, om studien av Paul Vanderburgh m.fl.
- Muskelaktivitet: Youdas JW m.fl. Surface electromyographic activation patterns and elbow joint motion during a pull-up, chin-up, or Perfect-Pullup rotational exercise. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2010;24(12): 3404-3414.
- Rekommendationer för fysisk aktivitet: WHO Guidelines on physical activity and sedentary behaviour, 2020.
- Rekord 24 timmar män: Guinness World Records, Most pull ups in 24 hours (male), samt GWR-nyhet 12 februari 2026 om Enrique Zapata, inklusive rekorden på 8 och 12 timmar.
- Rekord 24 timmar kvinnor och entimmesrekord kvinnor: Guinness World Records, nyhet 8 oktober 2025 om Jade Henderson; UPI 30 maj 2025 om Olivia Vinson.
- Entimmesrekord män: Guinness World Records, Most pull ups in one hour (male), Yutaro Matsuta.
- Enarmade pull-ups: Guinness World Records, Most one armed pull ups in one minute (male), Li Zechuan.
- Tyngsta pull-up och Kenta Adachi: Wikipedia, Pull-up (exercise), med hänvisning till Guinness World Records.
- Xavier Dillard: BOXLIFE Magazine, maj 2026.
- Skötsel och säker användning av träningsband: Midlands Partnership University NHS Foundation Trust, Safe use of resistive exercise bands.

Innehållet är allmän träningsinformation och ersätter inte individuell rådgivning från vården.

Lycka till på stången



Vi heter Fredrik och Charlan Söderström. Vi är bröder och har drivit HEfitness sedan 2009, och vi har hjälpt över 100 000 kunder att träna hemma, på jobbet och i föreningen.

Chinsboken har vi gjort för att du ska lyckas med paketet du har köpt, inte bara äga det. Fastnar du, undrar vilket band du ska välja eller vill bygga vidare med ett helt hemmagym hjälper vi dig gärna.

Kontakta oss

Ring 08-854 520, sms:a Charlan på 070-774 44 14 eller Fredrik på 073-731 41 73, eller mejla info@hefitness.se.

4,9 av 5 på Trustpilot från 3 398 omdömen, och nummer ett på Trustpilot i fem kategorier.

Happy Elk AB, org.nr 556494-8775. Chinspaket Power Band 3-pack, art.nr 61111-CHINS.