

ARMBRYTNINGSREMMAR – PRODUKTMANUAL:

Nedan visas en genomgång i hur remmen kopplas på vid användning.

Armbrytningsremmar Användningsinstruktion



1. Placera armarna på armbrytarbordet och sätt handflatorna mot varandra. Låt fingrarna vara helt öppna och tummarna pekandes uppåt. Lägg remmen mellan tummarna och låt den delen av remmen med spännet hänga halvvägs över handryggen. Stäng därefter tummarna.

2. För remdelen som saknar spänne på undersidan mellan händerna och låt remmen gå runt handleden på den som har spännet på sin handrygg. Dra därefter ut remmen på undersidan mellan händerna igen.

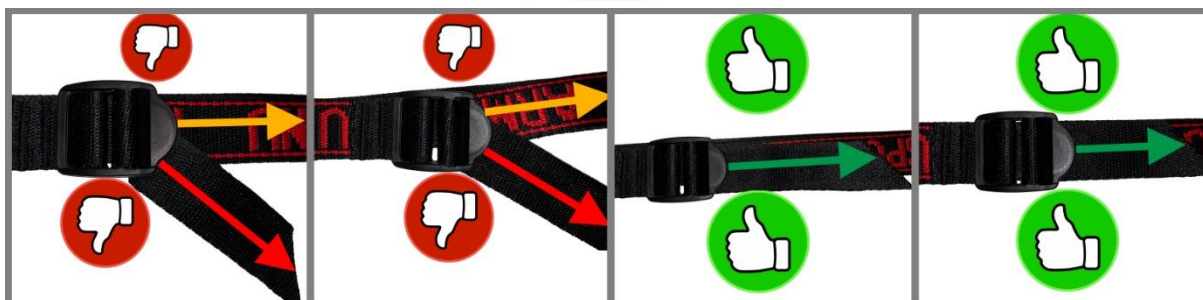
3. För därefter remmen runt handleden på den andra armen och fortsätt sedan att föra remmen på undersidan mellan händerna, ovanför den remdel som kommer från motståndarens arm. Remmen bildar då en ögla, som till viss del utjämnar den fördel som personen utan spännet erhåller i remsättningen.



4. För därefter remänden genom den andra öppningen nedifrån i spännet, som bilden visar.

5. Trä därefter remänden genom den nedersta öppningen i spännet. Dra därefter remänden nedåt för att spänna åt remmen ordentligt. Ett tips är att dra remmen nedåt och växelvis i sidled när nedåtrörelsen utförs för att få till maximal spänning i remmen.

6. När remmen är åtdragen så stänger man händerna och man sitter därefter fastkopplade i varandra, vilket medför att ingen kan halka ur greppet under matchen.



VARNING! Tänk på att remmen alltid ska spännas i samma riktning som remmen löper in i spännet. Om man drar snett i förhållande till spännet så är risken stor att spännet går av. Det här gäller alla typer av Armbrytningsremmar med **Plastspänne** och gäller inte specifikt bara för våra remmar. Därav att det rekommenderas att deltagarna själva inte spänner remmen utan att en domare alternativt en träningspartner ombesörjer detta.