

## **GENERELLA ANVÄNDNINGSRÅD FÖR VÅRA HANDTAG TILLVERKADE I STÅL:**

Våra handtag syftar till att vara mångsidiga och valet av övningar bestäms bara av vad du specifikt vill träna. De är idealiska för både dynamiska övningar<sup>1</sup> och statiska övningar<sup>2</sup>.

Antal repetitioner och intervall mellan träningstillfällen anpassar du beroende på vilka mål du har med träningen.

***OBS! Alla handtag har smörjfett applicerade vid leverans, men behöver sedan smörjas ca 1 gång per år. Applicera smörjfett eller ett smörjmedel med tjock konsistens på de ställen där själva greppytorna/handtagen roterar kring den genomgående axeln. Vi rekommenderar inte att använda smörjmedel i vätskeform, då denna typ av medel ofta bara har en tillfällig effekt och snabbt slits ned.***

<sup>1</sup> Dynamiska övningar = Övningar som sker under rörelse, där muskeln dras ihop respektive slappnar av.

<sup>2</sup> Statika övningar = Övningar där muskeln hålls spänd i ett specifikt läge för att motstå en vikt/belastning alternativt trycks mot ett orubbligt föremål såsom en vägg osv.