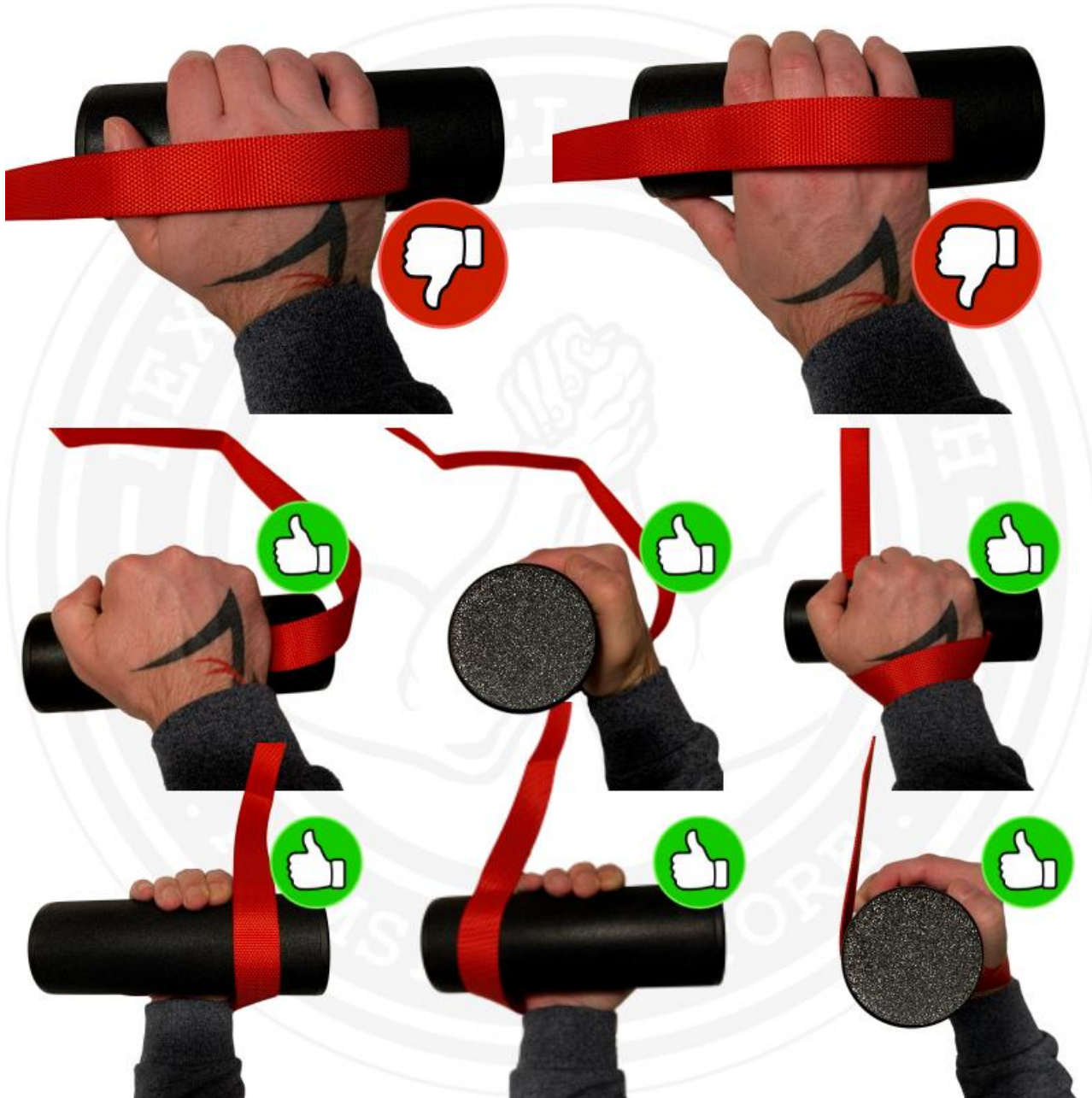


## **MULTISPINNER HANDLE – STEEL EDITION – PRODUKTMANUAL:**

Nedan visas hur redskapet ska hållas på ett korrekt sätt. Valet av övningar avgörs endast av vad du specifikt vill träna upp. Kolla gärna in Devon Larratts videos för hur man använder ett Multispinner-handtag. Det finns mängder av variationer för hur man använder redskapet. Det är främst avsett att träna finger- och handledsstyrka, den så kallade cup-styrkan.

Redskapet passar utmärkt för att utföra både dynamiska övningar<sup>1</sup> och statiska övningar<sup>2</sup>.

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



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

<sup>2</sup> Statiska 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.