

SQUARE ROLLING HANDLE – PRODUKTMANUAL:

Nedan visas hur redskapet ska hållas oavsett vilken övning man ska utföra. Valet av övningar avgörs endast av vad du specifikt vill träna upp. Redskapet passar utmärkt för att utföra både dynamiska övningar¹ och statiska övningar².

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

OBS! Redskapet har smörjfett applicerat 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 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.

Användningsanvisning / Usage instruction:



1. Koppla handtaget till en kabelmaskin. Kontrollera att den fyrkantiga greppytan är i vinkel med resten av handtaget (se bilderna).
2. Böj fingrarna i 90 graders vinkel vid knogarna. Håll fingrarna raka.
3. För handen sakta mot handtaget. Fingrarna bör ligga något ovanför greppytan. Fortsätt tills handflatan möter greppytan.
4. Flytta handen nedåt tills fingrarna ligger an mot den övre delen av greppytan.
5. Greppa handtaget med fingertopparna och spänn handen.
6. Börja träna! Förslag på övningar är t ex roddövningar, handledsinböjningar osv.

1. Connect the handle to a cable machine. Make sure the handle itself is aligned properly (as in the pictures).
2. Bend your fingers in a 90 degree angle from your knuckles. Make sure your fingers are straight.
3. Slowly move your hand towards the handle. The fingers should go slightly above the topside of the handle. Keep going until your palm meets the handle.
4. Move your hand downwards until your fingers touch the topside of the handle.
5. Grip the handle with your fingertips and tighten your hand.
6. Start training! Recommended exercises are rowing exercises, wrist training and so on.

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

² Stativa 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.