

SQUARE ROLLING HANDLE – PRODUKTMANUAL:

Nedan visas hur redskapet ska hållas oavsett vilken övning som ska utföras. Valet av övningar bestäms utifrån vad du specifikt vill träna upp. Handtaget är speciellt utformat för att utföra statiska övningar¹.

Du anpassar tiden för varje set och antalet set beroende på din nivå och hur ofta du tränar. För styrka rekommenderar vi korta set med maximal ansträngning i 5–10 sekunder och för uthållighet rekommenderar vi längre set med 30 sekunder eller mer. Statiska övningar bör inte tränas för ofta och vi rekommenderar starkt att du inte gör dem mer än en gång i veckan med hög ansträngning om du inte använder periodisering i din träning.

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 handtaget 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.

Användningsinstruktion



1. Koppla handtaget till en kabelmaskin. Kontrollera att den fyrkantiga greppytan är i rätt vinkel med mot handtagsramen som bilderna visar.
2. Böj fingrarna i 90 graders vinkel vid knogarna. Håll fingrarna helt raka.
3. För handen mot handtaget som på bilderna. Fingrarna bör befinna sig strax över greppytan innan du tar grepp. Fortsätt tills handflatan möter sidan av 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!

OBS! Handtaget är främst för statiska övningar, antingen med rak handled eller inböjd. För vanliga dynamiska övningar rekommenderar vi vårt Rolling Handle istället.

¹ 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.