

ANVÄNDNINGSRÅD FÖR ARMWRESTLING ROLLING HANDLE:

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 övningar¹ och statiska övningar².

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

OBS! Våra kullagrade handtag är helt underhållsfria. För att säkerställa längsta möjliga livslängd, så rekommenderar vi ändå att smörja de kullagrade delarna ca 1 gång per år. Applicera smörjfett eller ett smörjmedel vid kullagren på vardera sidan om handtagsdelen. Använd ett smörjmedel speciellt avsett för kullager. Om du är osäker, rådfråga din fackhandel för rätt typ av smörjmedel.

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

² 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.