

WRIST STRAP - PRODUKTMANUAL:

Nedan presenteras förslag på hur träning med redskapet kan göras. Antal repetitioner och intervall mellan träningstillfällena anpassar du beroende på vilka mål du har med träningen.

Används för att träna pronations- & supinationsövningar, armövningar, handledsövningar mm.

Kan t ex användas för att träna hammercurl, bicepscurl, Radial Deviation & Ulnar Deviation.

Kan kopplas antingen till kabelmaskin eller till Loading Pin och ger nästintill obegränsat med möjligheter till övningar som kan utföras.

