

## ARMBRYTNINGSREMMAR – PRODUKTMANUAL:

Nedan visas en genomgång i hur remmen kopplas på vid användning.

# Armbrytningsremmar Användningsinstruktion



**1.** Placera armarna på armbrytarbordet och sätt handflatorna mot varandra. Låt fingrarna vara helt öppna och tummarna pekandes uppåt. Lägg remmen mellan tummarna och låt den delen av remmen med spännet hänga halvvägs över handryggen. Stäng därefter tummarna.

**2.** För remdelen som saknar spänne på undersidan mellan händerna och låt remmen gå runt handleden på den som har spännet på sin handrygg. Dra därefter ut remmen på undersidan mellan händerna igen.

**3.** För därefter remmen runt handleden på den andra armen och fortsätt sedan att föra remmen på undersidan mellan händerna, ovanför den remdel som kommer från motståndarens arm. Remmen bildar då en ögla, som till viss del utjämnar den fördel som personen utan spännet erhåller i remsättningen.



**4.** För därefter remänden genom den andra öppningen nedifrån i spännet, som bilden visar.

**5.** Trä därefter remänden genom den nedersta öppningen i spännet. Dra därefter remänden nedåt för att spänna åt remmen ordentligt. Ett tips är att dra remmen nedåt och växelvis i sidled när nedåtrörelsen utförs för att få till maximal spänning i remmen.

**6.** När remmen är åtdragen så stänger man händerna och man sitter därefter fastkopplade i varandra, vilket medför att ingen kan halka ur greppet under matchen.