

Τοποθετήστε τους ιμάντες γύρω από τους καρπούς και ρυθμίστε το σφίξιμο.

Τοποθετήστε τα άγκιστρα στη μπάρα ή στο βάρος πριν την άρση.

Χρησιμοποιήστε τα κατά τη διάρκεια ασκήσεων με μεγαλύτερο φορτίο για καλύτερο έλεγχο και ασφάλεια.