

Skivstångsguide Ingelsta

Här på Friskis har vi ett helt gäng olika skivstänger. För att du lättare ska hitta rätt stång för ditt behov har vi sammanställt lite kort information kring de olika modellerna. Har du fler frågor, tveka inte att fråga en instruktör på plats.

Stänger får inte lämnas belastade. Efter användning plockas viktskivorna av. Det är för att öka livslängden på stängerna samt att den som kommer efter ska slippa lasta av dina vikter.

Eleiko sport training bar

Vikt: 20 kg

Förvaring: I racks eller skivstångsställ vid lyftarplattformarna

Stången för dig som vill träna ryck och stöt. Anpassad för höga hastigheter. Har viss svikt och ett grepp som är något snällare än powerlifting-stången.

Eleiko powerlifting training bar

Vikt: 20 kg

Förvaring: I racks eller skivstångsställ vid lyftarplattformarna

Utvecklad för styrkelyft, så vill du köra ett tungt pass med t ex knäböj, marklyft eller bänkprens är det här rätt stång. Ett vassare grepp och mindre svikt än sport training bar.

Eleiko weightlifting training bar, women

Vikt: 15 kg

Förvaring: I skivstångsställ vid lyftarplattformarna

Träningsmodellen av stången som används i damklassen under tyngdlyftningstävlingar. Anpassad för lyft med höga hastigheter, som ryck och stöt. Har viss svikt och ett grepp som är något smalare än sport training-stången.

Eleiko weightlifting technique bar

Vikt: 10 kg

Maxlast: 40 kg

Förvaring: I skivstångsställ vid lyftarplattformarna

När du vill slipa på tyngdlyftningstekniken med lite lättare vikt. Smalare grepp och anpassad för att belastas med maximalt 40 kg.

Log bar

Vikt: 32 kg

Förvaring: Vid lyftarplattformarna

Lite extra tung och otymplig "stång" som används vid t ex strongman.

Trap bar

Vikt: 22,5 kg

Maxlast: 150 kg

Förvaring: Vid lyftarplattformarna

Snällare vinklar i lyftet gör att du som är ovan eller stel lättare kan lyfta med bra teknik. Den går också använda vid t ex farmers walks.

Casall technique bar

Vikt: 10 kg

Maxlast: 100 kg

Förvaring: Skivstångsställ vid hantelytan och i cirkelgymlokalen

En mindre och lättare modell än de övriga stängerna. I grunden en stång för att slipa på teknik.

Vi har köpt in den för att du ska kunna köra skivstångsträning även på hantelytan, i cirkelgymmet eller på vår löpbana.

Utöver dessa så har vi på hantelytan även:

Eleiko curl bar, vikt 12 kg, förvaras i skivstångsställ.

Casall curl bar, vikt 10 kg, förvaras i skivstångsställ.

Concept tricepsstång, vikt 10,5 kg, förvaras i skivstångsställ.

Concept hantelgrepp, vikt 5 kg, förvaras i viktstall.

