

Karkude kõrguse reguleerimine

Kui hakkad kasutama küünarkarke:



1. Seisa sirgelt, õlad samal kõrgusel, ei tohi olla tõstetud, käed keha kõrval
2. Reguleeri küünarkark sellisesse pikkusesse, et selle käepide oleks randmeliigesega ühel kõrgusel. Teine võimalus: kasutamisel peab jääma küünarliigesesse 30-kraadine nurk.

Kui hakkad kasutama kaenlaaluseid karke:



1. Seisa sirgelt, õlad samal kõrgusel, ei tohi olla tõstetud, käed keha kõrval.
2. Reguleeri küünarkark sellisesse pikkusesse, et selle ülemise padja ja kaenlaaluse vahe oleks 2cm.
3. Seejärel reguleeri käepideme kõrgus: see peab jääma keha kõrval rippuva käe randme kõrgusele.