



VÄLJ RÄTT – skivstång!

American" Made" olympiska skivstänger tillverkas av högkvalitativt stål .

Varje Internationell skivstång vi erbjuder i denna serie är designad och byggd av American Barbell från början i vår anläggning belägen i Kalifornien. Alla material är noggrant utvalda från 100 % US made material för en korrekt tillämpning och varje kritisk process är strikt. I vår OS- tyngdlyftnings och styrkelyftsserie får du skivstänger som är seriösa precisionsverktyg med oöverträffad kvalitet. Dessa är för de mest kräsna användarna som kräver den ultimata skivstången.

American Barbell Affiliate och funktionella träningskivstänger är konstruerade och tillverkade av American Barbell.

Var och en av dessa olympiska skivstänger har utformats kring funktion och hållbarhet samtidigt som den är prisvärd utan att äventyra säkerheten. En OS- skivstång är inte något som vem som helst med en mekanisk verkstad och en svarv kan producera - särskilt när man betänker den extrema faran med felaktigt utformade skivstänger . Vi har mer än 35 års erfarenhet av kommersiell fitness, tillverkning och design. American barbell har en kollektiv grupp av tekniska experter som är oöverträffade i sina områden .

Det finns en anledning till att vi är valet av elitidrottare, styrke- och konditionsexperter samt utbildningscentra - vi gör det bättre än någon annan!

Ett skivstångsköp är inte något att ta lätt på, och för att hjälpa dig i din strävan efter den bästa skivstången för din applikation erbjuder vi en mängd teknisk information. Vi är alltid tillgängliga för att svara på tekniska frågor som du har, och vi välkomnar konkurrenskraftiga jämförelser .

Anatomi en OS-skivstång

Stångens material för varje skivstång, måste för Olympiska- eller styrkelyftsmaterial vara mycket starkt men också formbart. Hög seghet är den avgörande komponenten som garanterar en skivstång kommer att behålla sin rakhet under upprepade tunga lyft, och det bör inte vara sprött vilket kan leda till plötsliga fel eller brott . Många höghållfasta stål är om än starka inte lämpliga för skivstänger, detta baserat på bristen på seghet. När du hör ordet "draghållfasthet" rör det sig om gränsen för kraft per

kvadrattum en bar kan uthärda innan den går av. "Flytgräns" hänför sig till den kraft som en skivstång kan utstå innan permanent böjning eller avvikelser från sin ursprungliga rakhet. Oavsett om du använder legering eller rostfritt stål så måste dessa riktlinjer måste följas strikt.

Ytbehandlingar

Dekorativt krom - används av många företag i det förflutna och än i dag - är en finish som inte är önskvärd och som har sitt främsta syfte för dekoration som namnet antyder. Den är inte lämplig för en skivstång som utsätts för konstant böjning, böjningen orsakar att denna yta kommer att spricka och skala av sig över tiden vilket kan vara extremt farligt, med föjd att vassa kromflagor lossnar och skär upp händer mm. Zink är en plätering med mycket lite korrosionsbeständighet men kosmetiskt tilltalande. Krom innehåller som regel nickel och nickel är ofta orsak till kontaktallergier, detta är en viktig anledning att Ej använda nickel på ytor vid hudkontakt.

Hårdkrom är en pläteringsprocess som blev en pionjär i slutet på 1990 av American Barbell att användas enbart på OS- skivstänger. Denna metod för krom är inte bara kosmetisk utan även eliminerar de tillhörande farorna med sprickbildning och flagor. Hårdkrom är mycket korrosionsbeständig ytbehandling, men är också mycket säkrare - om alla relaterade processer följs noga. Hårdkrom är en mycket tunn och hård ytbehandling som används främst inom flyg- och fordonsindustrin, vanligtvis i oljebadade applikationer.

Rostfritt stål är ett självklart val för korrosionsbeständighet och kostnaden är överkomlig för de allra flesta . Det är tufft material att maskinbearbeta, utan den korrekta sammansättningen och/eller värmebehandlingen. Fördelarna om skivstängerna är utformade och används på rätt sätt har en överlägsen korrosionsbeständighet jämfört dekorativ krom, zink eller andra liknande ytbehandlingar. Förmågan att mekaniskt eller manuellt göra ren skivstången utan att försämra den yttre ytan är överlägsen på den rostfria skivstången. Det är viktigt att notera att rostfritt stål kan rosta i extrema fuktiga och salta miljöer, men skivstången kan rengöras trots detta. Expertis erfordras inte.

Hylsor och material

Som noterats ovan så gäller samma ytbehandlingsregler för ändhylsorna, men styrkan i materialet är inte alls lika kritisk. Den ultimata finishen är av rostfritt stål med en tung hårdkrom som överdrag . Med detta får du korrosionsbeständiga material under ett mycket hårt ytskikt. Det är viktigt för att formen på ändhylsorna skall bibehållas från konstant hårda nedsläpp. Zink i sig över stål slits snabbt fram till rent stål och rost bildas. Dekorativt krom är det sämsta valet igen, på grund av faran från sprickbildning och peeling .

Vid Olympiska lyft rekommenderar vi stänger med nållagrade hylsor för minimal friktion i rotationen av stången, diameter på stänger upp till 15kg är 25mm och 28mm för Olympiska tävlingsskivstänger 20kg.

Vid ex. styrkelyft där rotation av stången är minimal så rekommenderas bronslagrade hylsor, stångens diameter är då oftast 28,5 - 29mm.

IWF eller IPF: Exakta specifikationer av skivstången dikterar handgreppens placeringar, stångens diameter, lettringens längder, hylsans diameter, etc. En IWF skivstång har bredare lokaliseringmärken för handens grepp och har en mindre diameter än en IPF skivstång.

IWF - International Weightlifting federation

IPF - International Power Lifting federation

Rekommendationstabell för val av skivstång

Belastningar (teknikträning) upp till max 70kg	5 kg aluminiumstänger
Belastningar upp till ca.100kg	10 kg skivstränger
Belastningar upp till ca.180kg	15 kg skivstänger
Belastningar upp till ca.200-250kg	20 kg Olympiska- & WOD stänger
Belastningar från 200kg och uppåt	20 kg styrkelyftsstänger

Lycka till i ditt val av "Världens bästa skivstänger"!

Nordic Gym och American barbell.