

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Adductor



Manual de utilizare

Cuprins

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

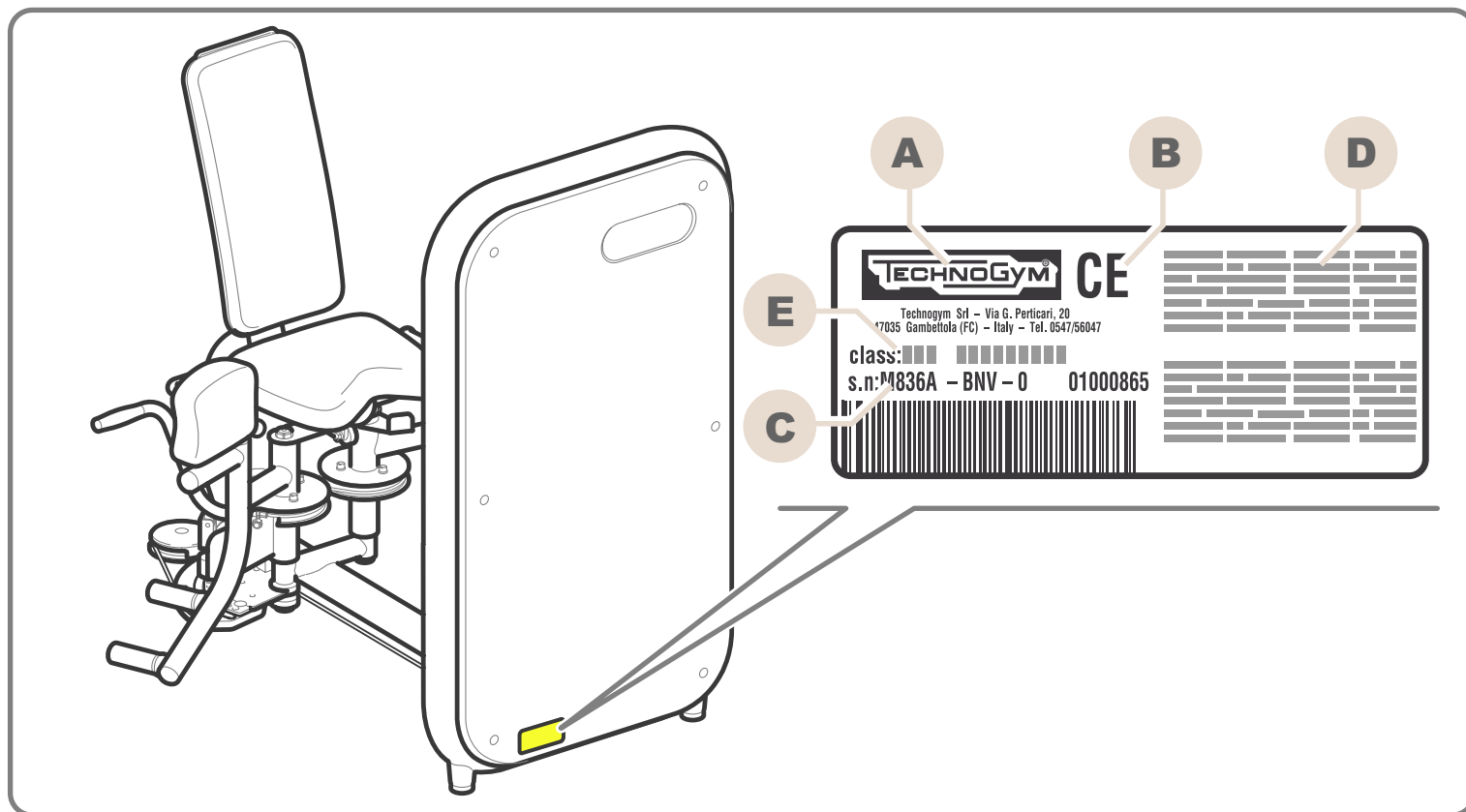
Date tehnice

Folosirea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

Plăcuța de identificare a echipamentului și producătorului, fixată pe panoul din spate al stivei cu greutateți, oferă următoarele detalii:

- A** Denumirea și adresa producătorului
- B** Marca CE
- C** Numărul de serie
- D** Avertizări
- E** Clasificare echipament



Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

✓ Scaun

[Manetele de exercițiu](#)

[Genunchiere](#)

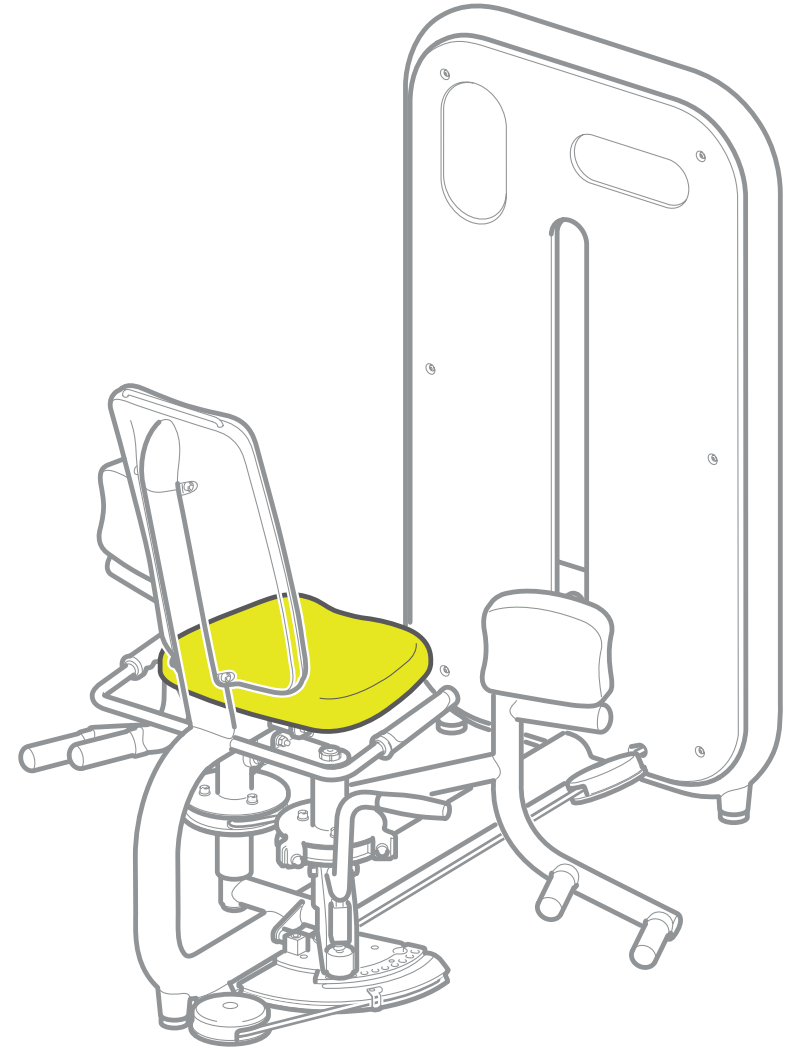
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



Scaun: pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Scaun

✓ Manetele de exercițiu

Genunchiere

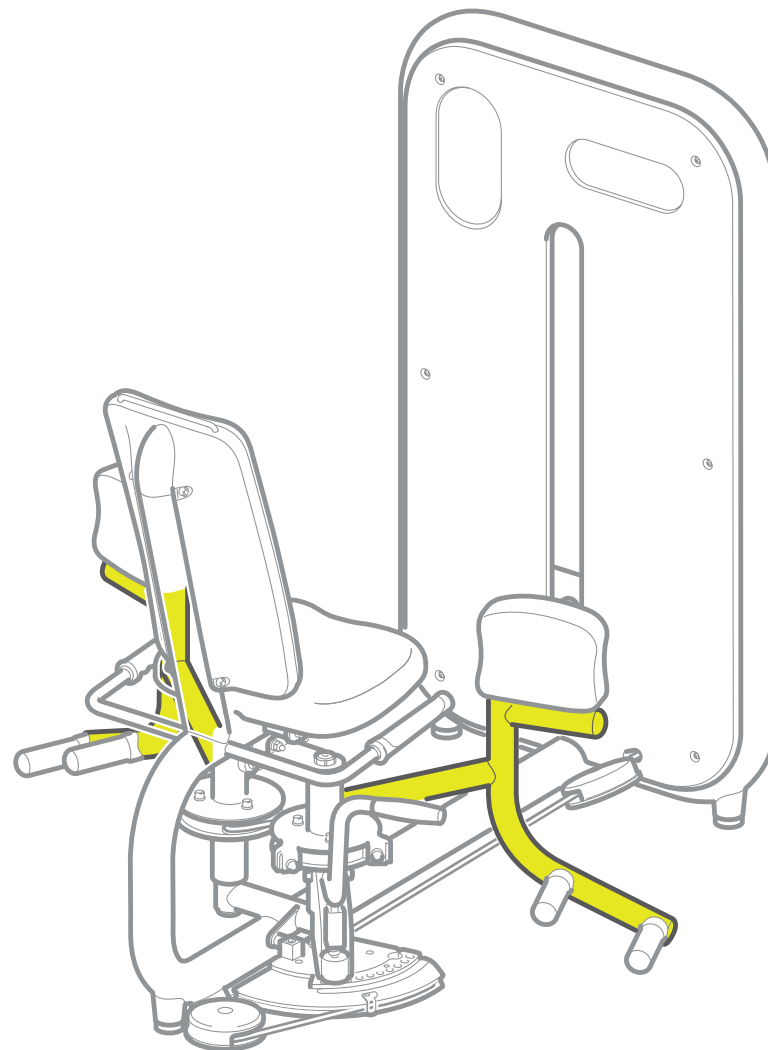
Dispozitiv ROM

Manetă ROM

Prize manuale laterale

Stiva de greutate

Cui



Manetele de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **genunchierelor**; înainte de a începe exercițiul sau între două serii, poziția de pornire poate fi reglată astfel încât să se modifice intervalul de mișcare folosind **dispozitivul ROM**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

✓ [Genunchiere](#)

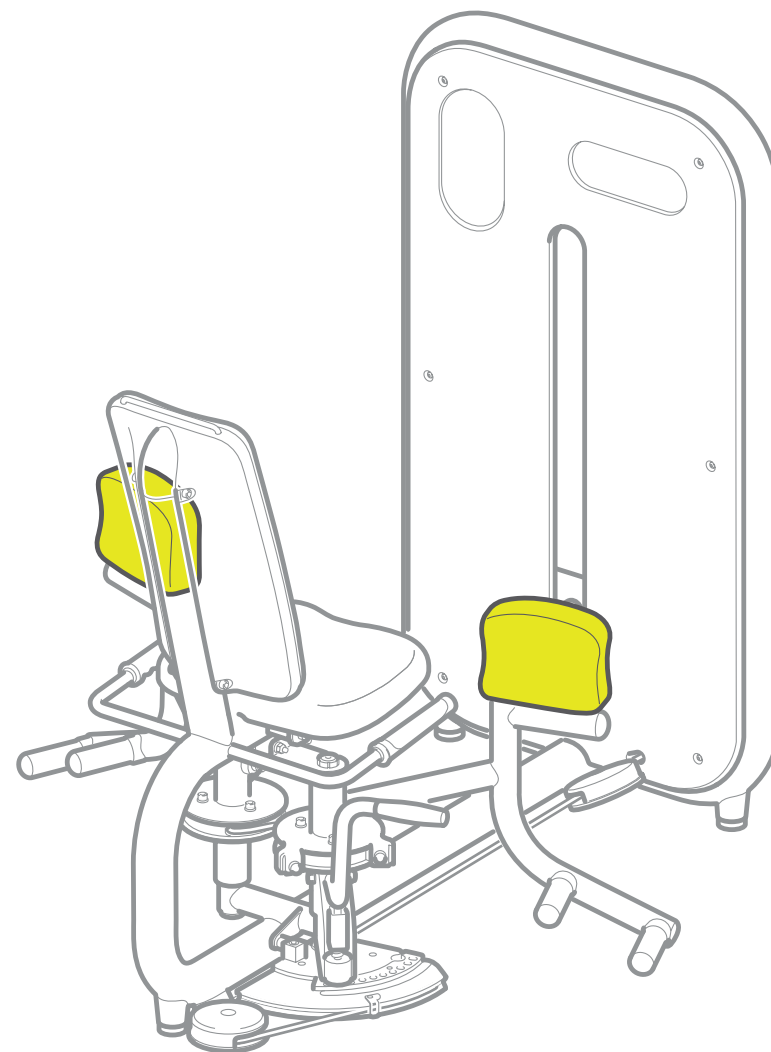
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



Manetele de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **genunchierelor**; înainte de a începe exercițiul sau între două serii, poziția de pornire poate fi reglată astfel încât să se modifice intervalul de mișcare folosind **dispozitivul ROM**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Genunchiere](#)

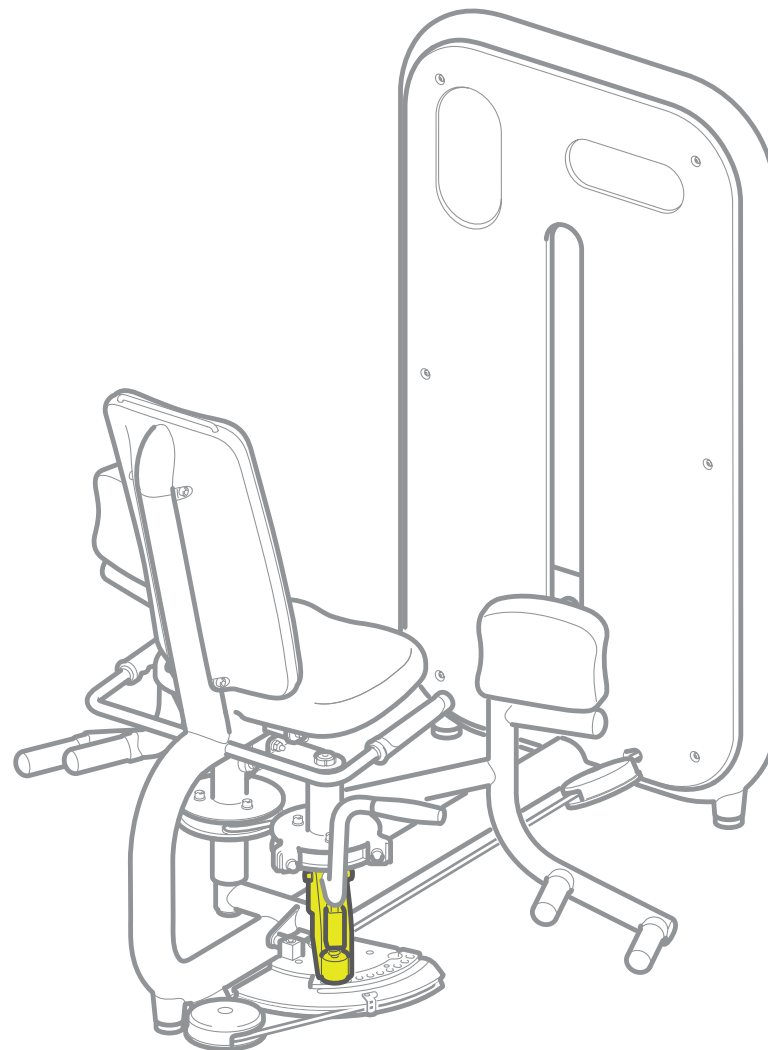
✓ [Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



Dispozitiv ROM: sistem de reglare a Range Motion și a poziției de pornire. Reglajele se fac prin intermediul **manetei ROM**, după eliberarea acesteia acționându-se butonul poziționat pe ea.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Genunchiere](#)

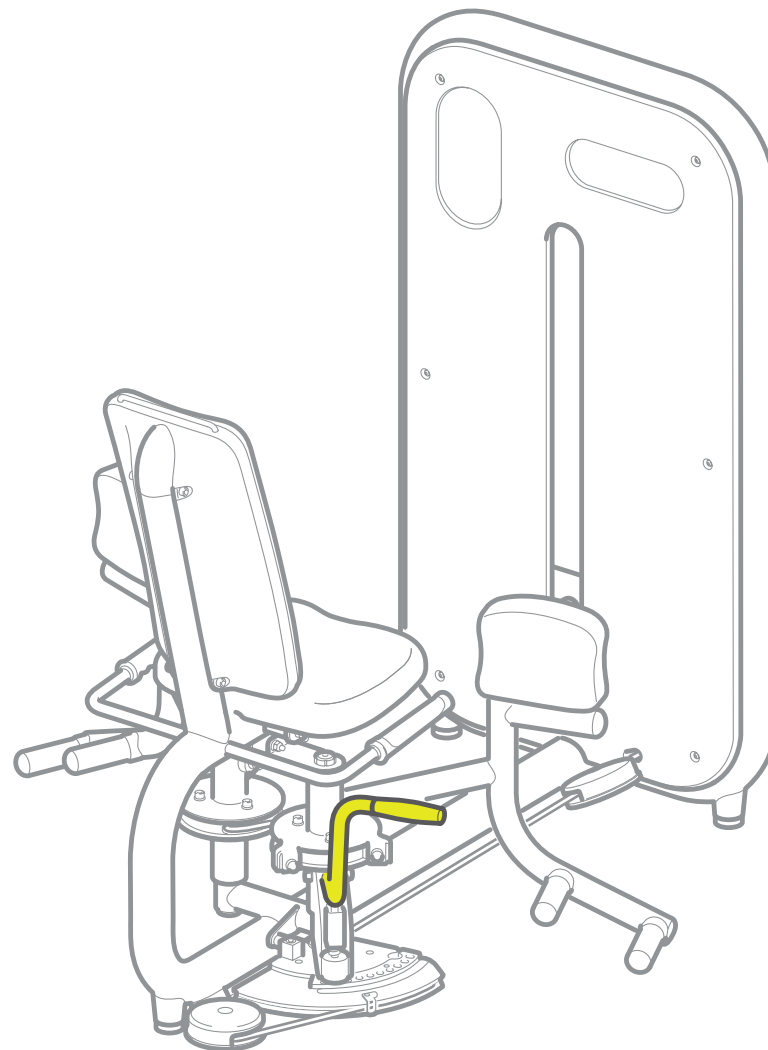
Dispozitiv ROM

✓ [Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



Dispozitiv ROM: sistem de reglare a Range Motion și a poziției de pornire. Reglajele se fac prin intermediul **manetei ROM**, după eliberarea acesteia acționându-se butonul poziționat pe ea.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Genunchiere](#)

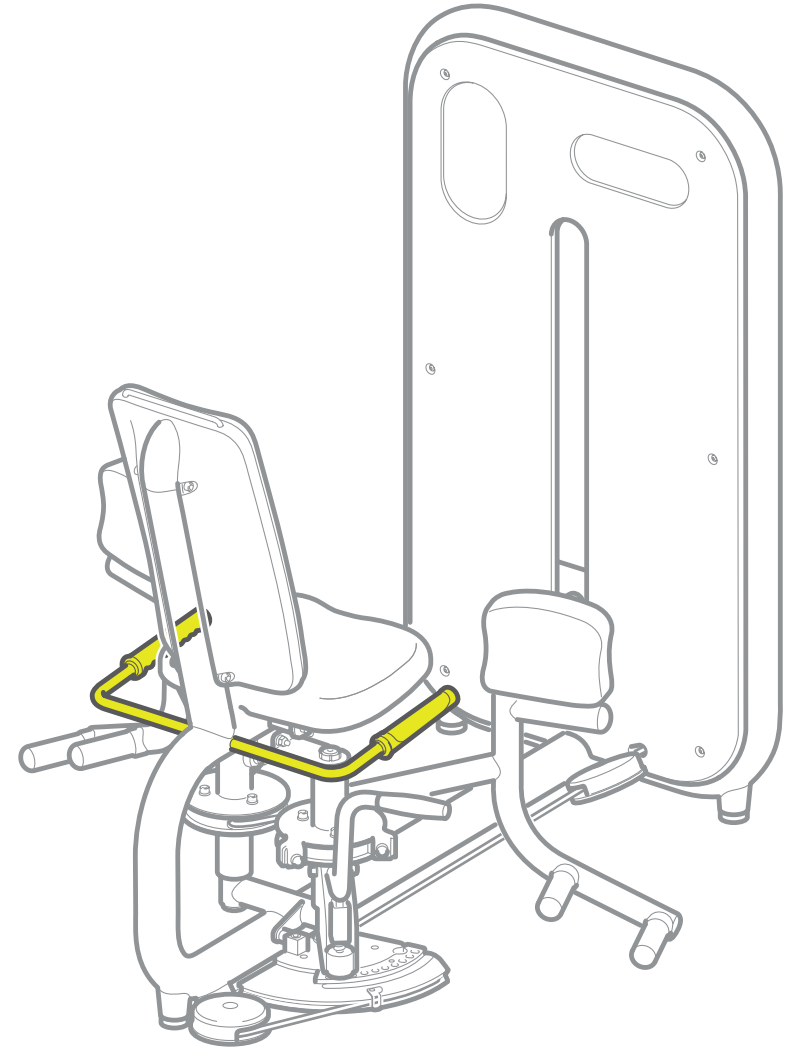
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

✓ [Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



Prize de mână laterale: utilizatorul își poate spori confortul prin strângerea acestora în timpul exercițiului.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Genunchiere](#)

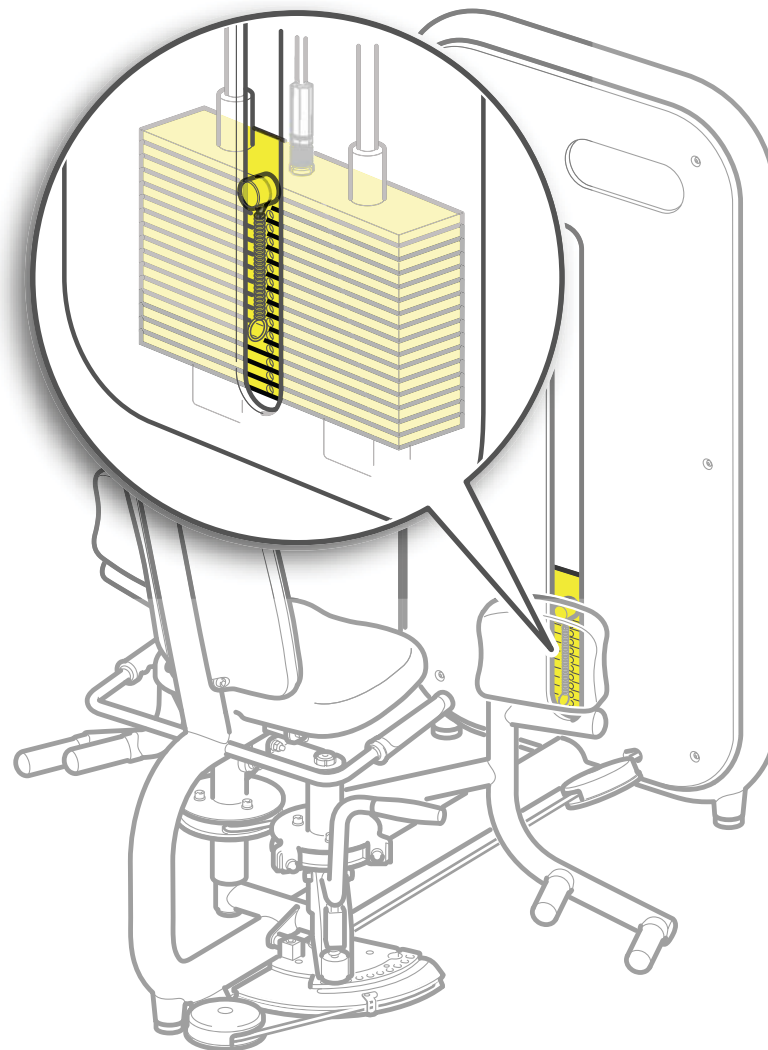
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

✓ Stiva de greutate

[Cui](#)



Stivă de greutate: manetele de exercițiu, acționate de către utilizator, deplasează greutatea de-a lungul a două ghidaje prin intermediul unui cablu. Un **cui** este folosit pentru a selecta greutatea, pentru a regla nivelul de efort al exercițiului.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Genunchiere](#)

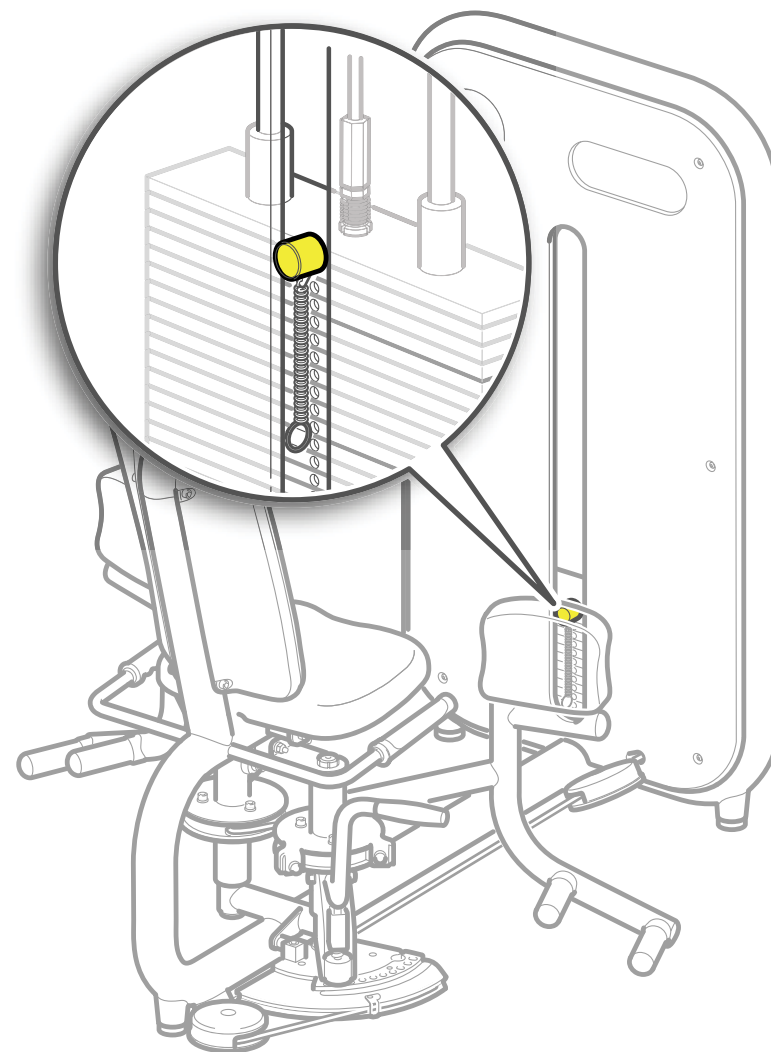
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

✓ Cui



Stivă de greutate: manetele de exercițiu, acționate de către utilizator, deplasează greutatea de-a lungul a două ghidaje prin intermediul unui cablu. Un **cui** este folosit pentru a selecta greutatea, pentru a regla nivelul de efort al exercițiului.

Cuprins

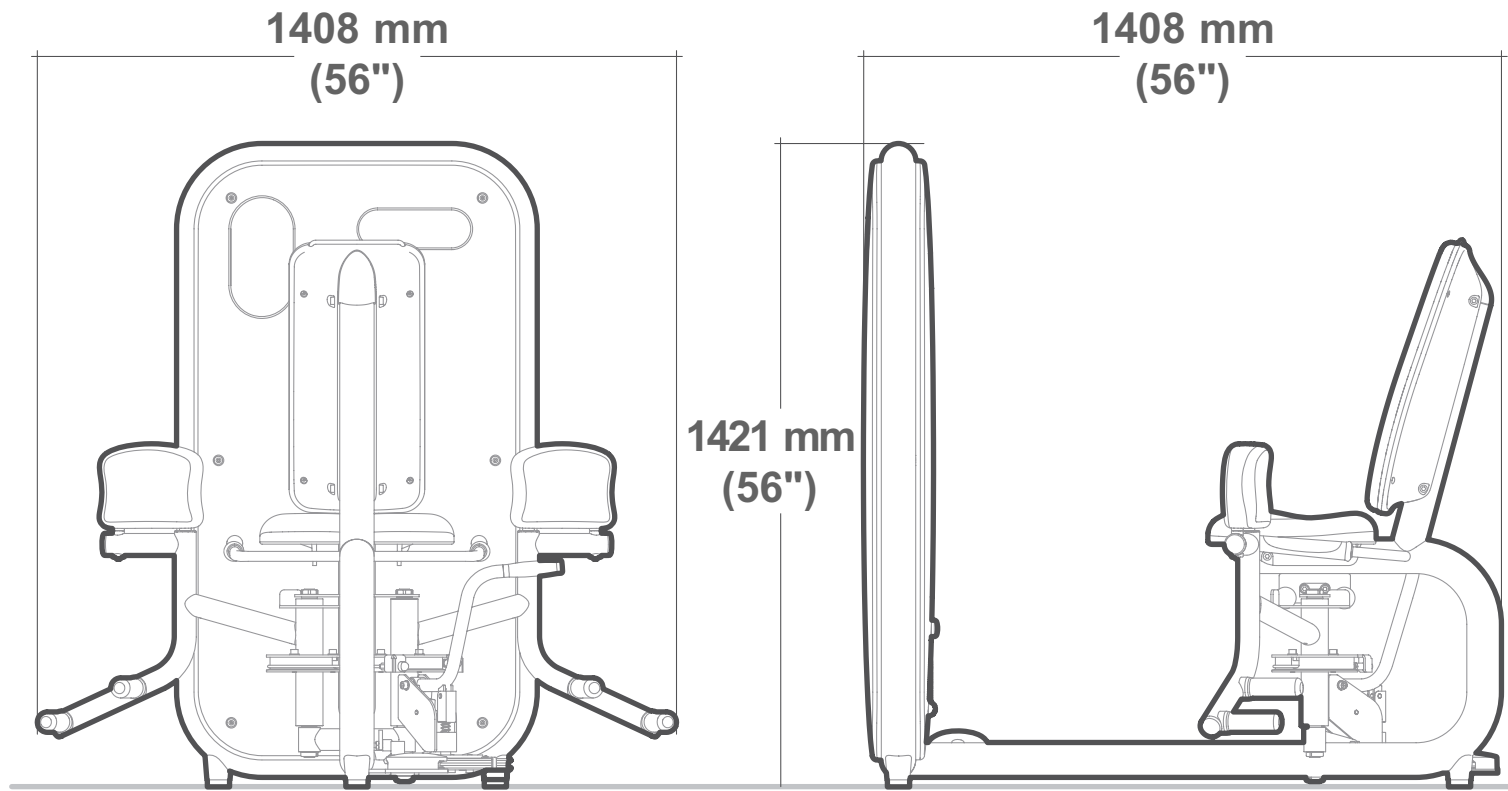
Date tehnice

Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

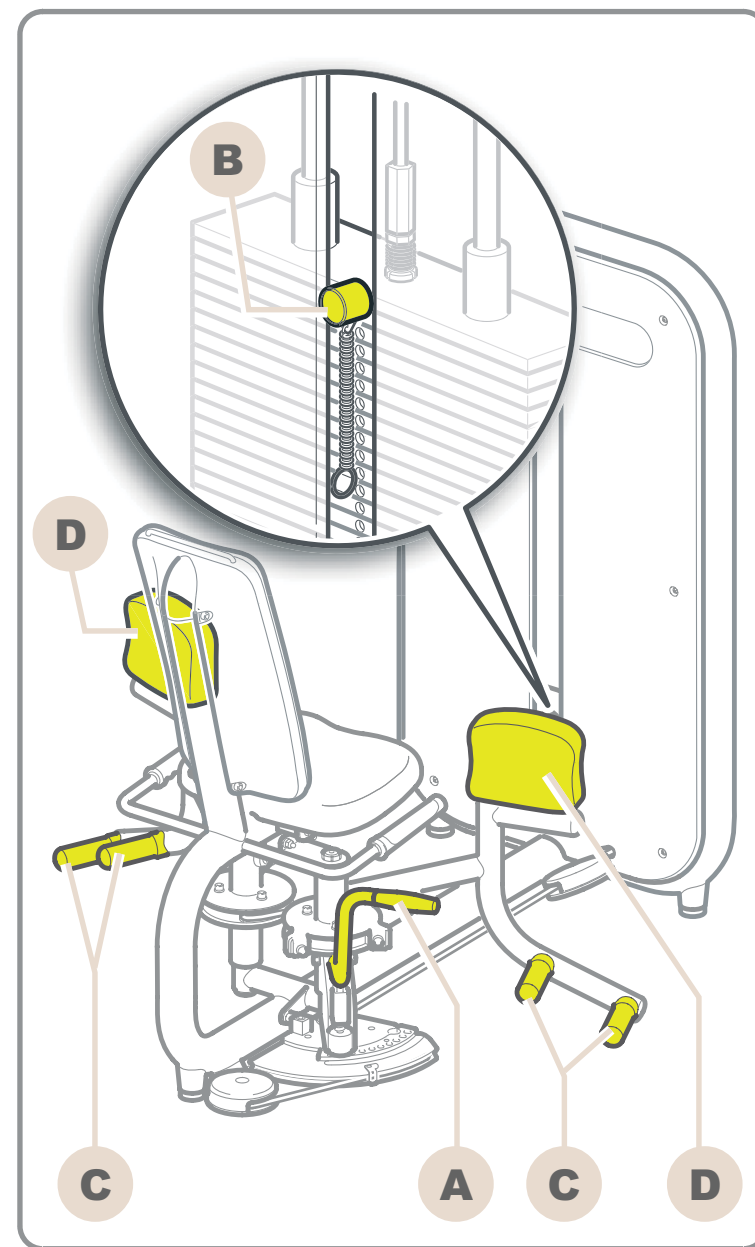
Folosirea echipamentului

Pentru a accesa confortabil scaunul, ridicați maneta **(A)** din partea dvs. dreaptă și aduceți la un loc genunchii.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul cuiului **(B)**.

Poziționați-vă picioarele pe suportul de picioare **(C)** astfel încât genunchiul dvs. să se alinieze cu partea centrală a genunchierelor **(D)**.

Ridicați maneta **(A)** din dreapta dvs. pentru a selecta poziția dorită de start a picioarelor.



Cuprins

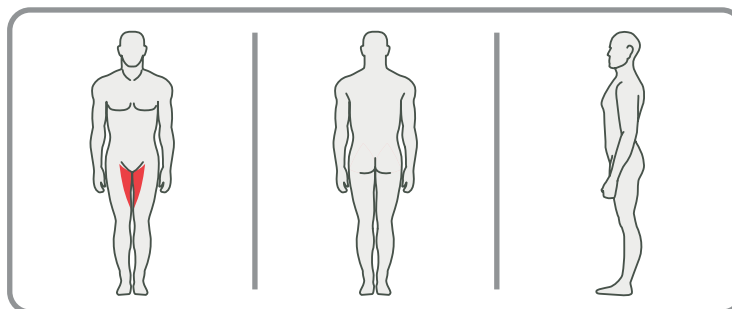
Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului



Efectuați lin întreaga cursă a mișcării.

Mențineți o viteză lină controlată pe parcursul mișcării, păstrând controlul asupra greutății. Nu permiteți atingerea plăcilor între ele în timpul seriei.

La terminarea exercițiului ridicați maneta din partea dvs. dreaptă și aduceți la un loc suporturile căptușite pentru a putea părăsi confortabil scaunul.

