

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Leg Curl



Manual de utilizare

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

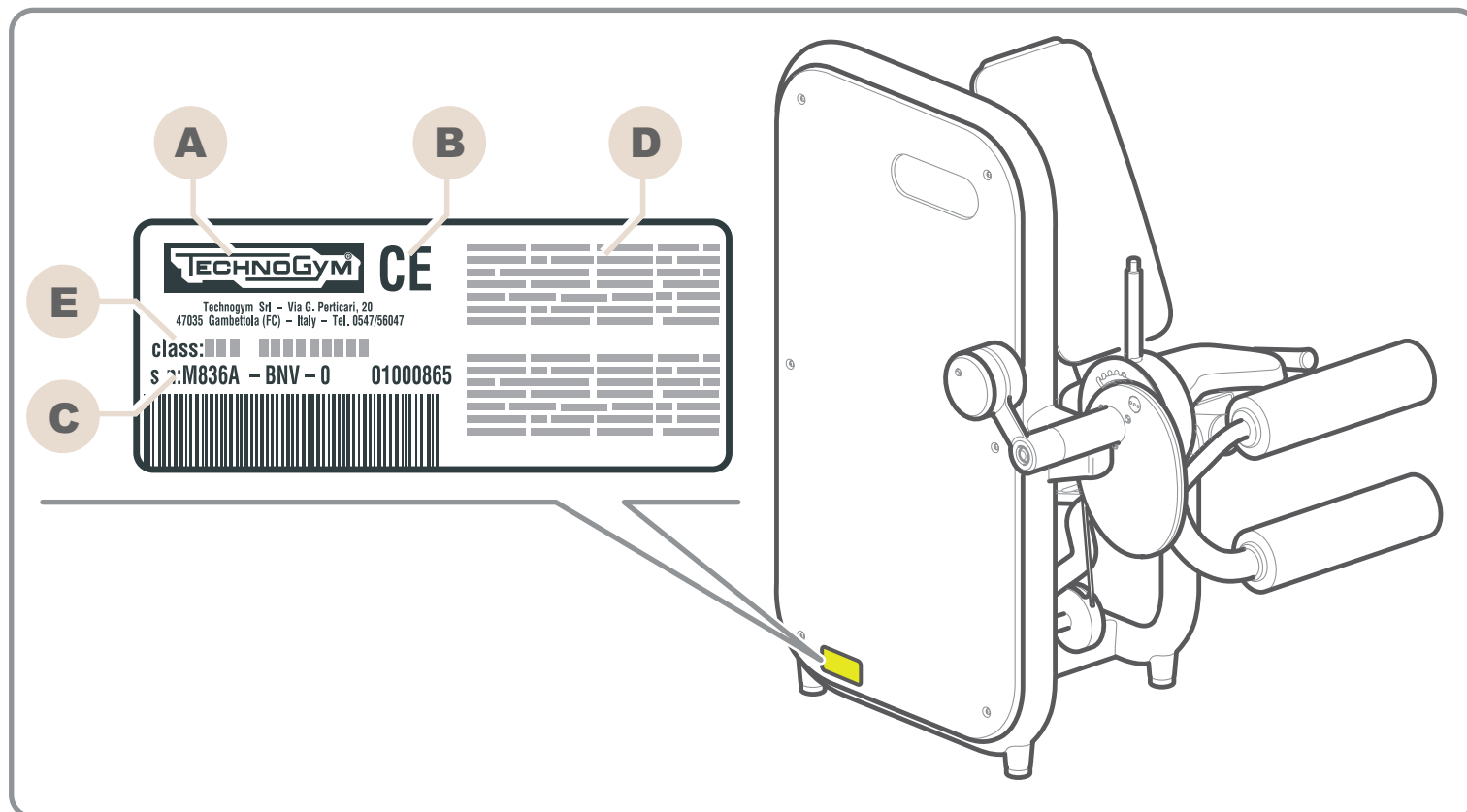
Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

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



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

✓ Scaun

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

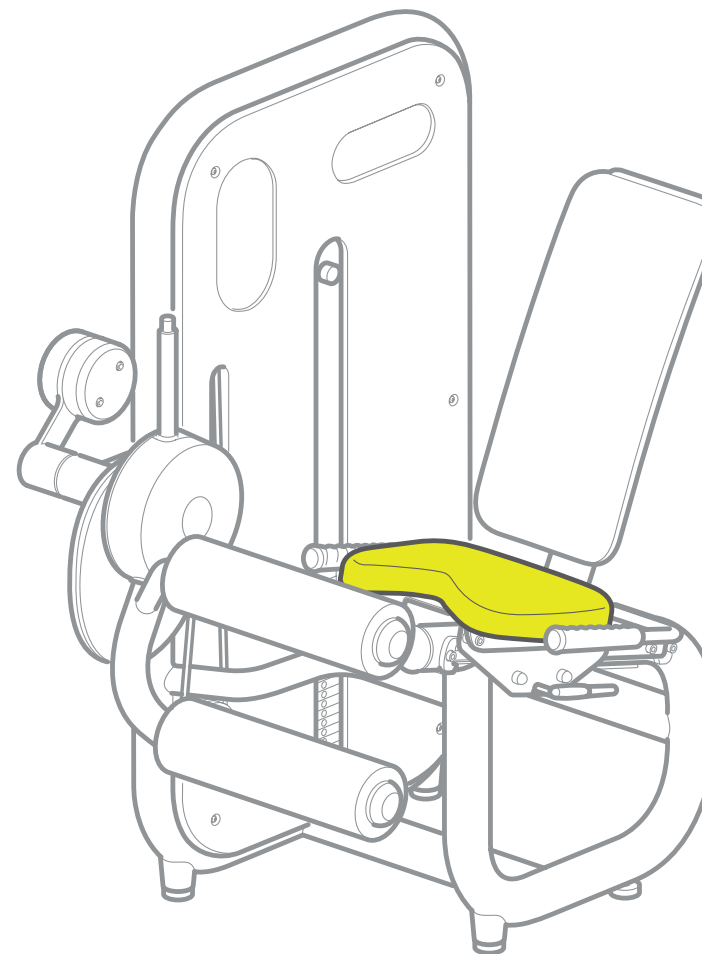
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Scaun: pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul. Poziția poate fi reglată folosind **maneta scaunului**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

Scaun

✓ Manetă scaun

Manetă de exercițiu

Suport rolă

Dispozitiv ROM

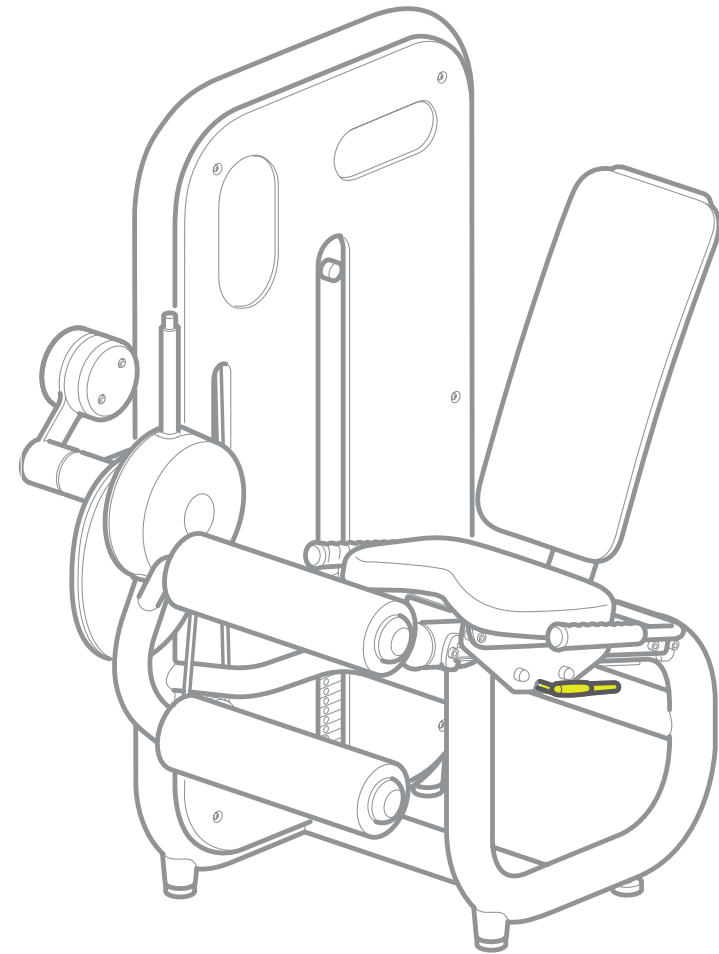
Manetă ROM

Prize manuale laterale

Stiva de greutate

Cui

Mâner



Scaun: pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul. Poziția poate fi reglată folosind **maneta scaunului**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

✓ [Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

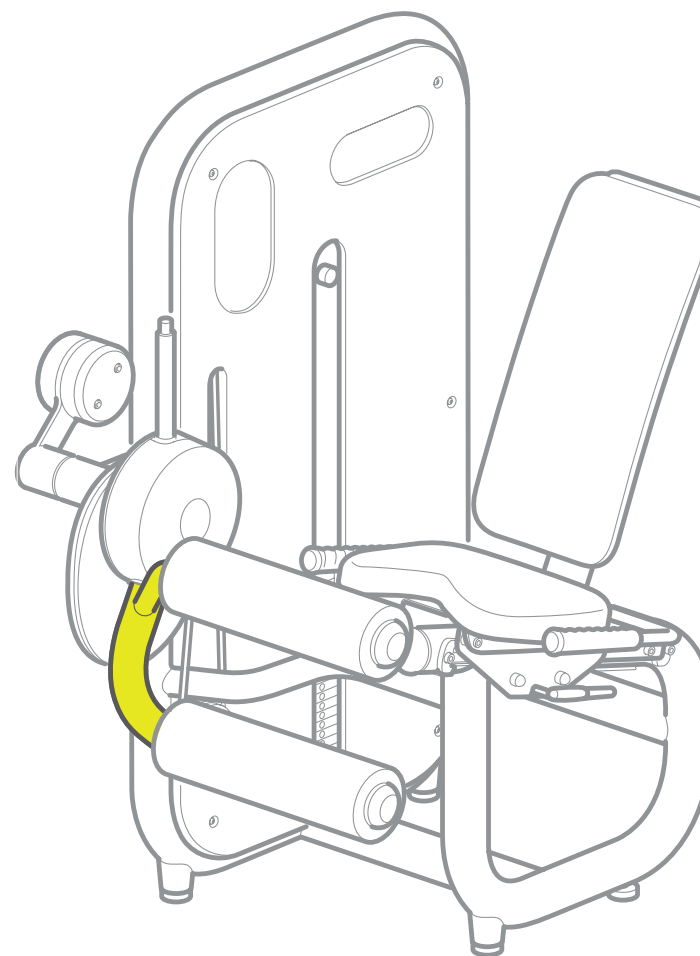
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Manetă de exercițiu: acționată de către utilizator prin intermediul **suportului rolei**; 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

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

✓ [Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

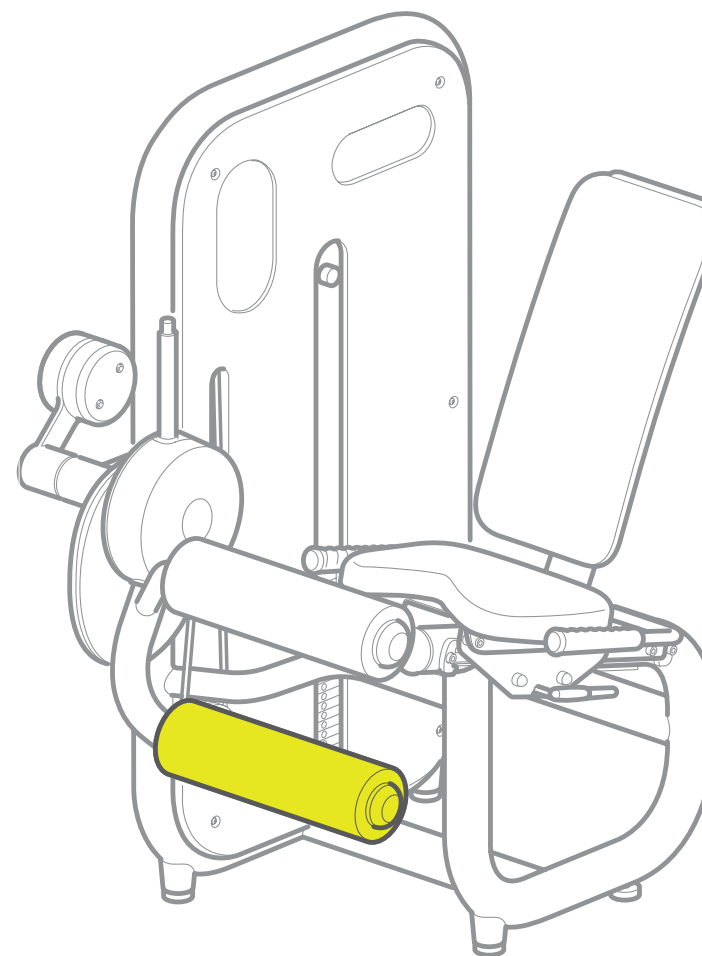
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutăți](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Manetă de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **suportului rolei**; 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](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

✓ [Dispozitiv ROM](#)

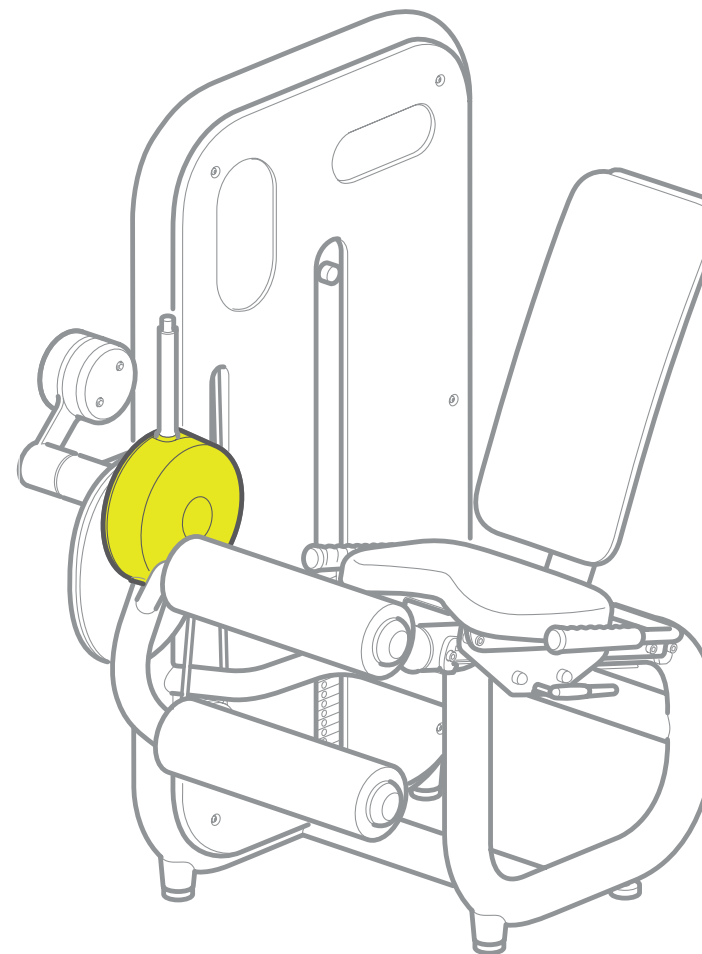
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Dispozitiv ROM: sistem de reglare a Range of 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](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

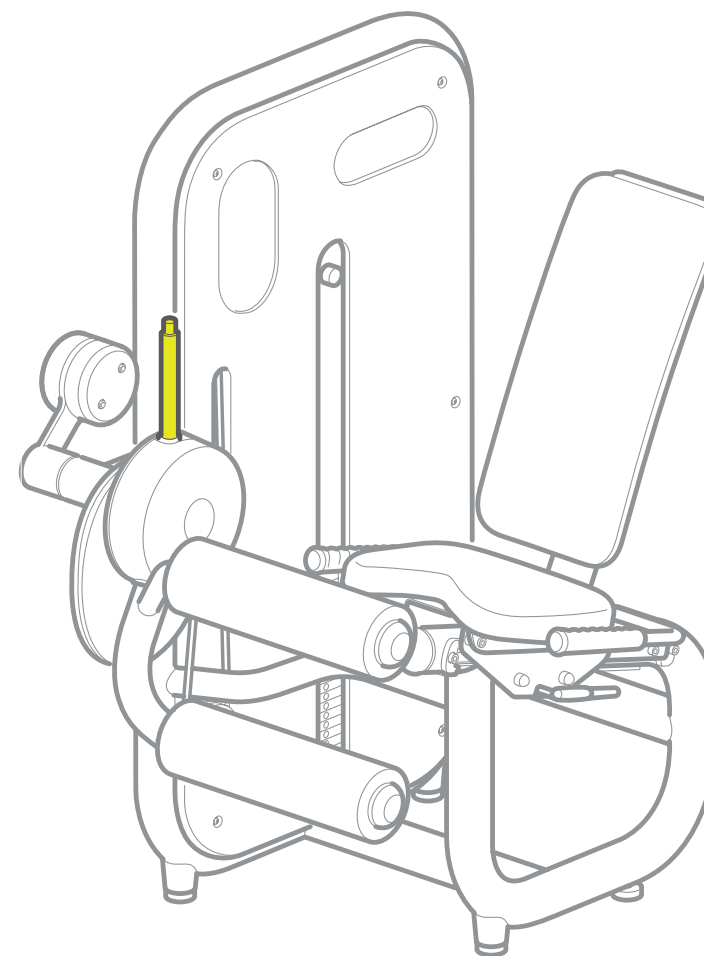
✓ [Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Dispozitiv ROM: sistem de reglare a Range of 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](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

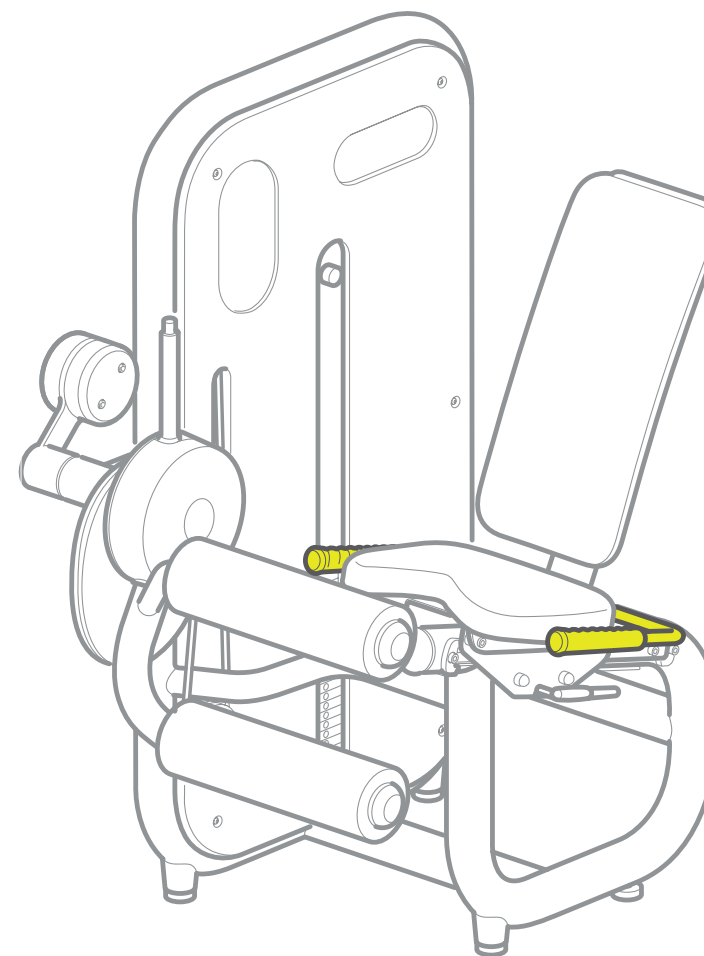
[Manetă ROM](#)

✓ Prize manuale laterale

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Prize manuale 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](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

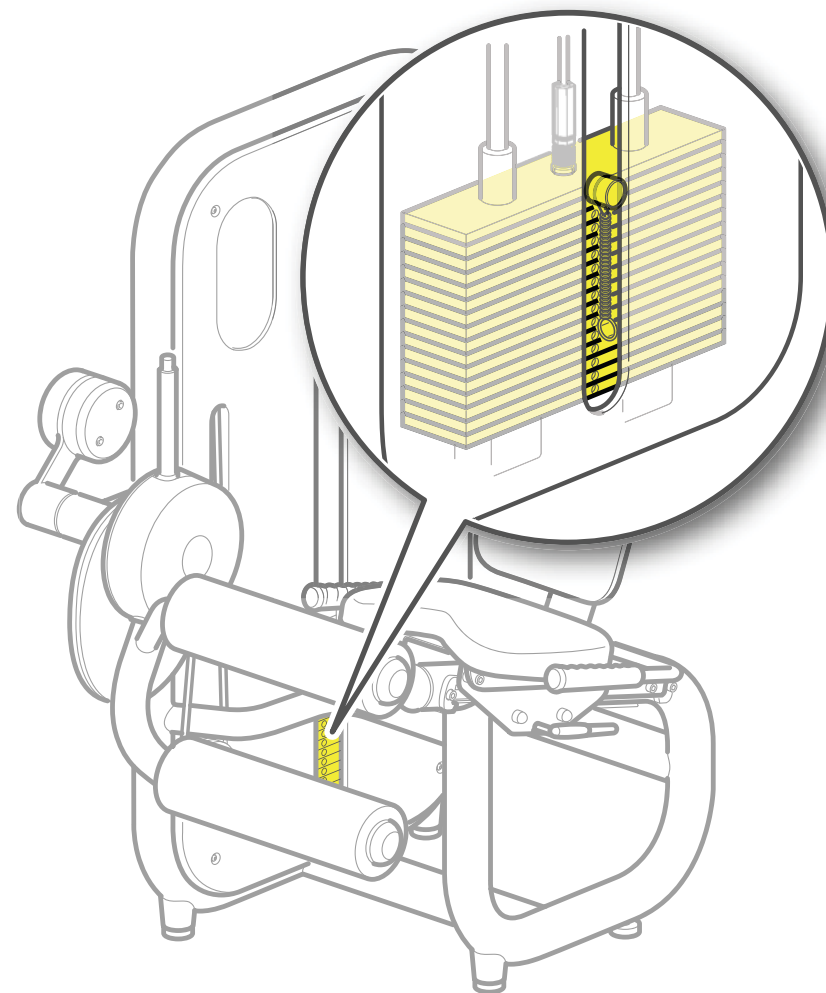
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

✓ [Stiva de greutăți](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Stivă de greutăți: maneta de exercițiu, acționată 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. **Mânerul** poate fi folosit pentru a mări greutatea selectată de lucru cu 2,5 kg. Trageți de mâner și coborâți-l până când greutatea suplimentară sunt așezate pe prima placă din stiva de greutăți. Pentru a elimina această greutate suplimentară, aduceți mânerul în poziția sa originală.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

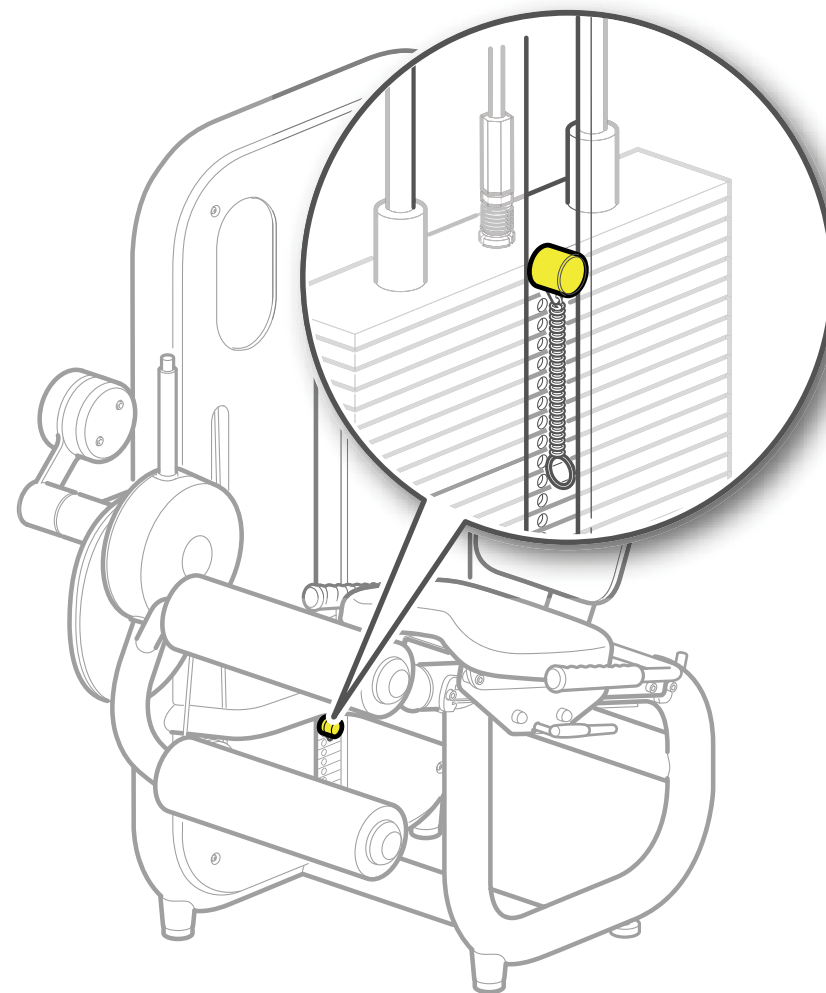
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutăți](#)

✓ Cui

[Mâner](#)



Stivă de greutăți: maneta de exercițiu, acționată de către utilizator, deplasează greutatele 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. **Mânerul** poate fi folosit pentru a mări greutatea selectată de lucru cu 2,5 kg. Trageți de mâner și coborâți-l până când greutatețile suplimentare sunt așezate pe prima placă din stiva de greutăți. Pentru a elimina această greutate suplimentară, aduceți mânerul în poziția sa originală.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

[Dispozitiv ROM](#)

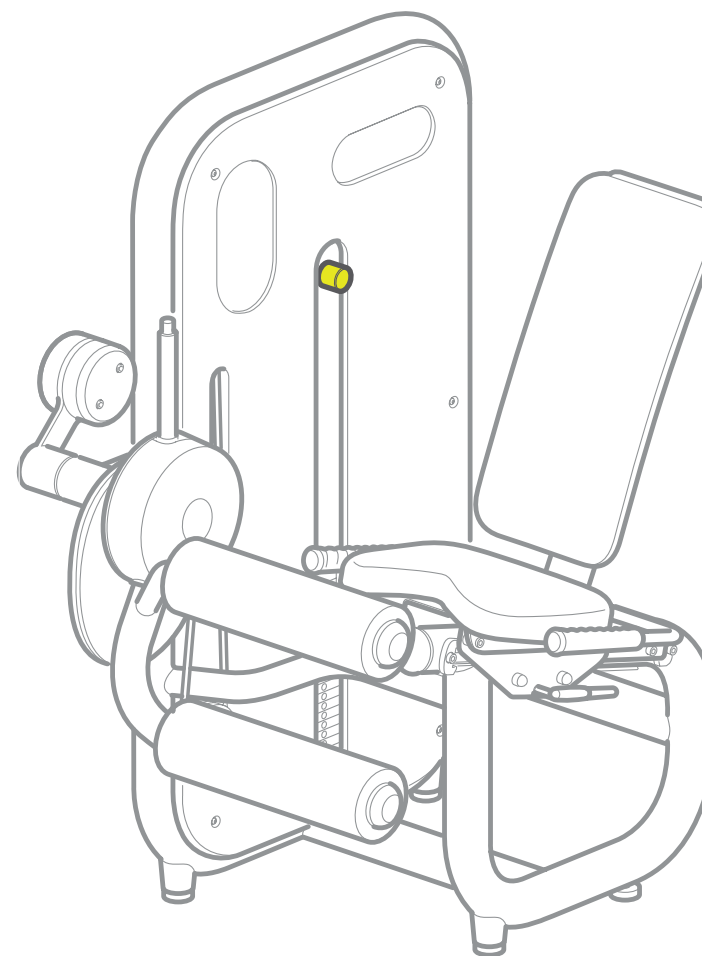
[Manetă ROM](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutăți](#)

[Cui](#)

✓ Mâner



Stivă de greutăți: maneta de exercițiu, acționată de către utilizator, deplasează greutatele 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. **Mânerul** poate fi folosit pentru a mări greutatea selectată de lucru cu 2,5 kg. Trageți de mâner și coborâți-l până când greutatețile suplimentare sunt așezate pe prima placă din stiva de greutăți. Pentru a elimina această greutate suplimentară, aduceți mânerul în poziția sa originală.

Cuprins

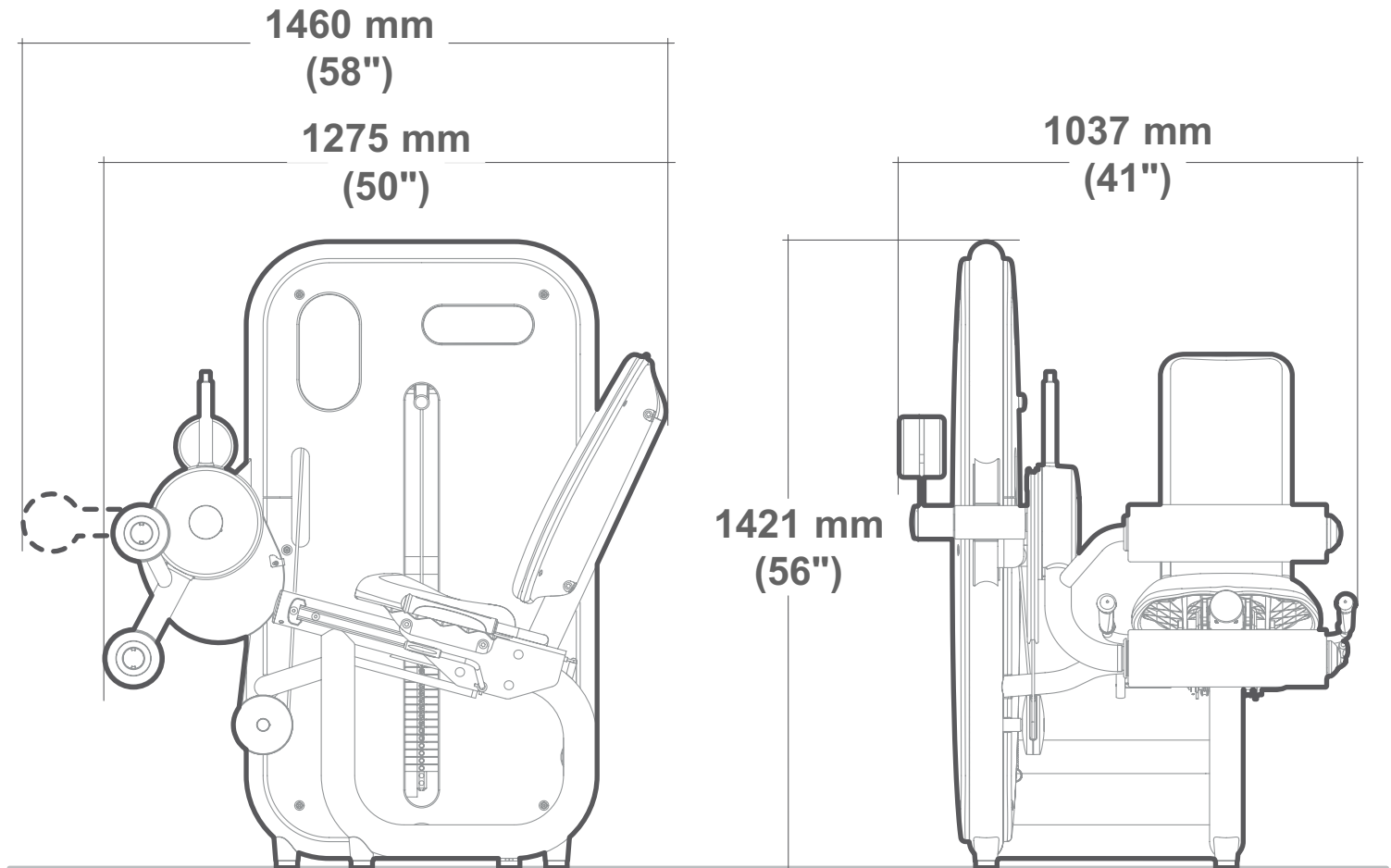
Date tehnice

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

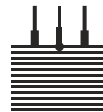
Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului



207 kg (457 lb)



80 kg (160 lb)

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

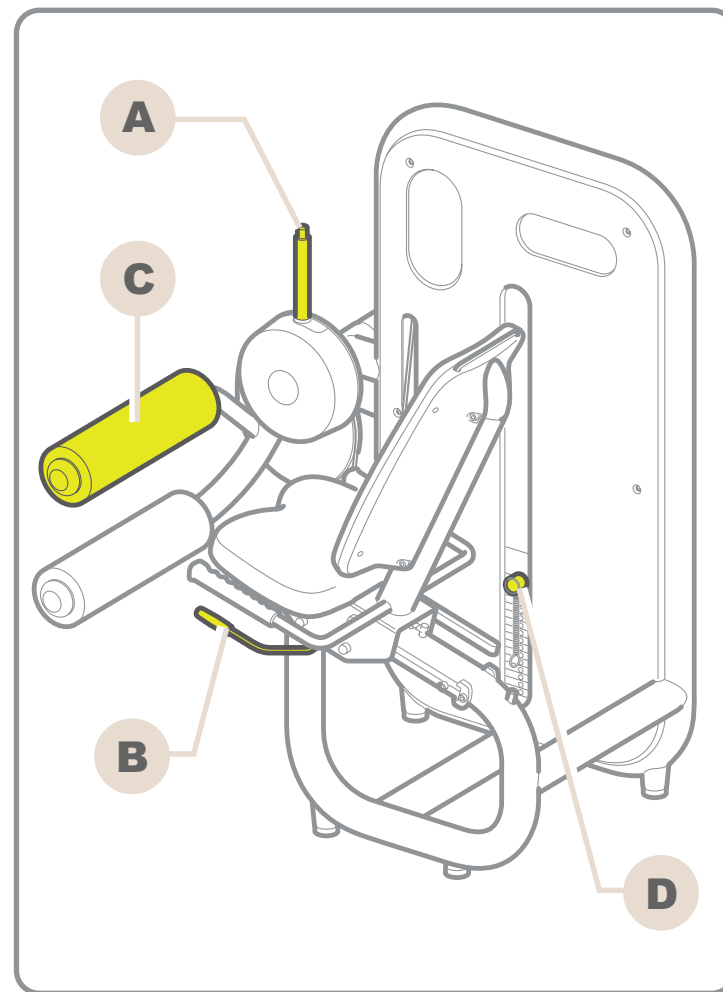
Pentru a accesa confortabil scaunul, apăsați butonul de pe maneta ROM (A) și deplasați maneta în jos.

Ridicați maneta (B) de sub priza de mână din stânga dvs. pentru a regla scaunul. Genunchii dvs. se sprijină pe rola superioară (C) în timp ce rola inferioară se află în spatele picioarelor dvs.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul cuiului (D).

Selectați poziția de pornire dorită prin ridicarea picioarelor cu ajutorul manetei ROM (A).

Apucați prizele de mână pentru a obține o stabilitate îmbunătățită în timpul exercițiului.



Cuprins

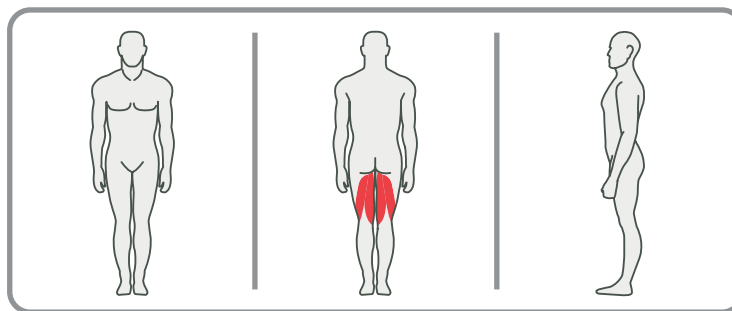
Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului



Întindeți și îndoiiți ambele picioare împreună printr-o deplasare încetă, controlată.

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

La sfârșitul exercițiului împingeți butonul manetei ROM, iar apoi deplasați maneta spre înainte pentru a coborî rolele, astfel încât să puteți ieși în mod confortabil.

