

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Leg Press



Manual de utilizare

Cuprins

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

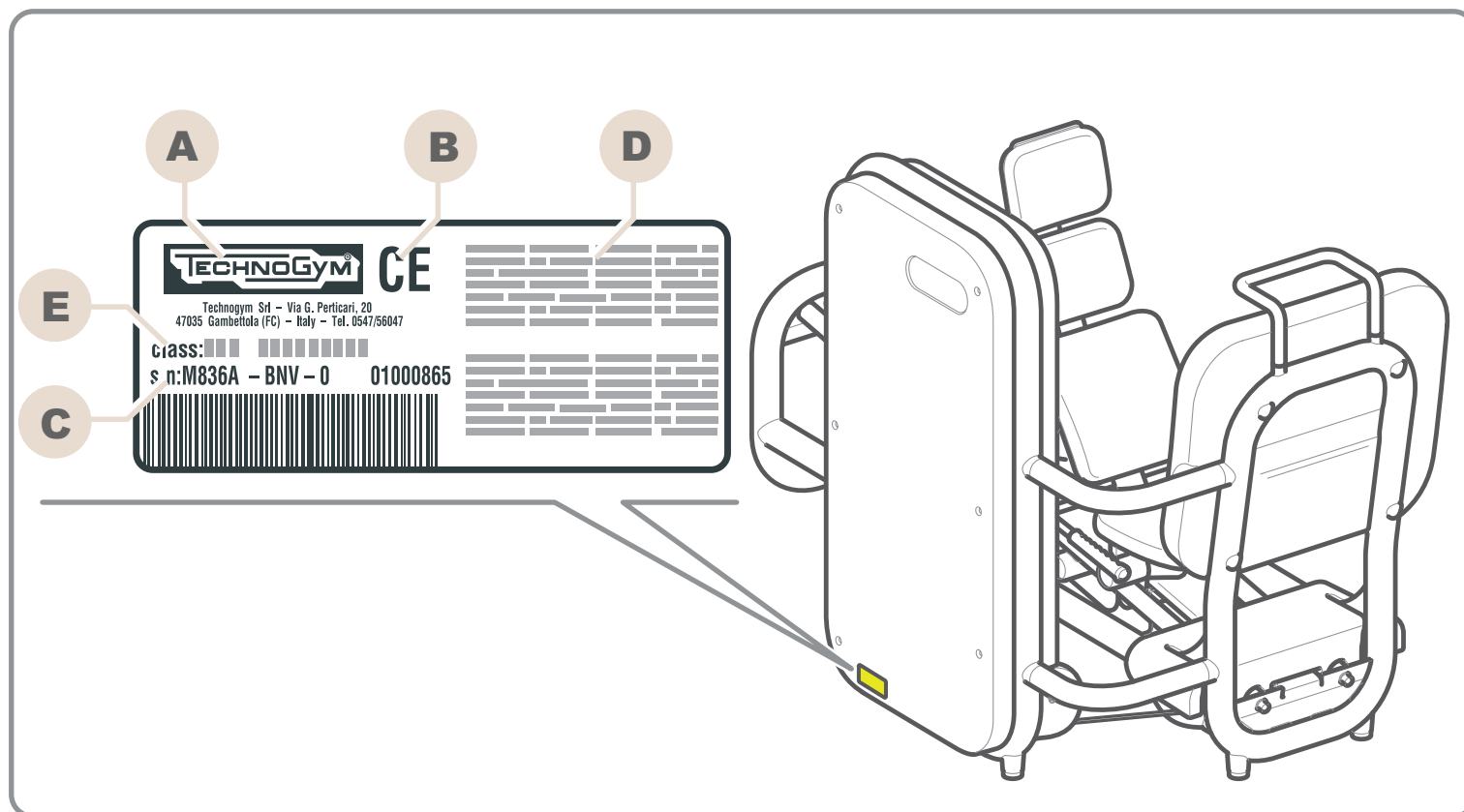
Date tehnice

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



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

✓ Scaun

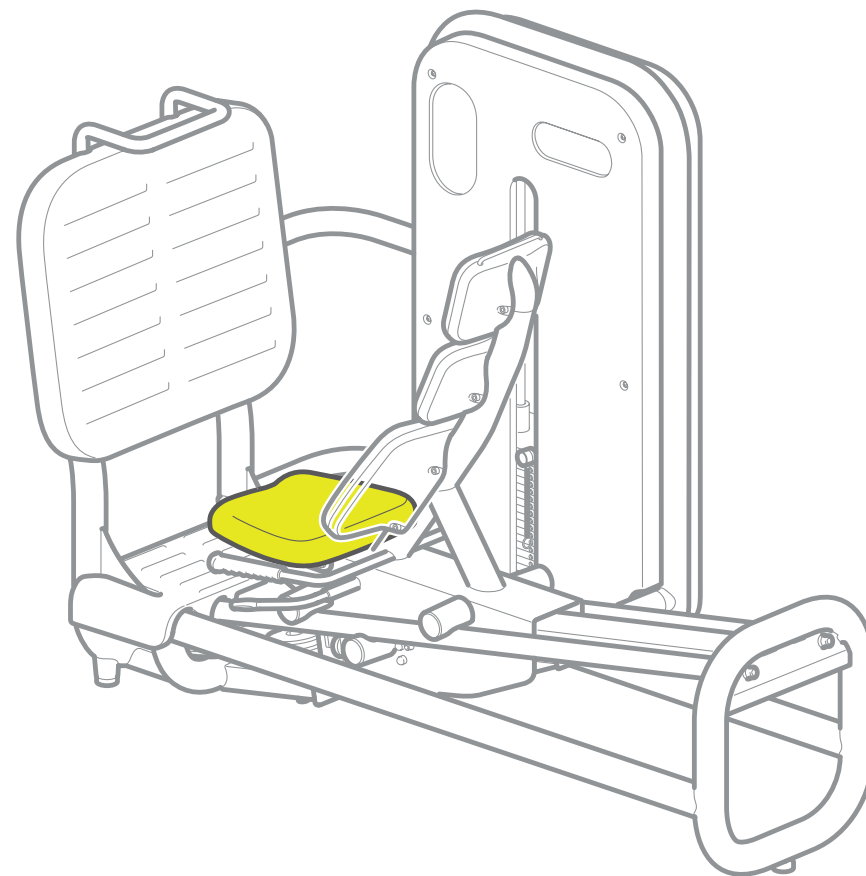
[Manetă scaun](#)

[Mâner superior](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



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

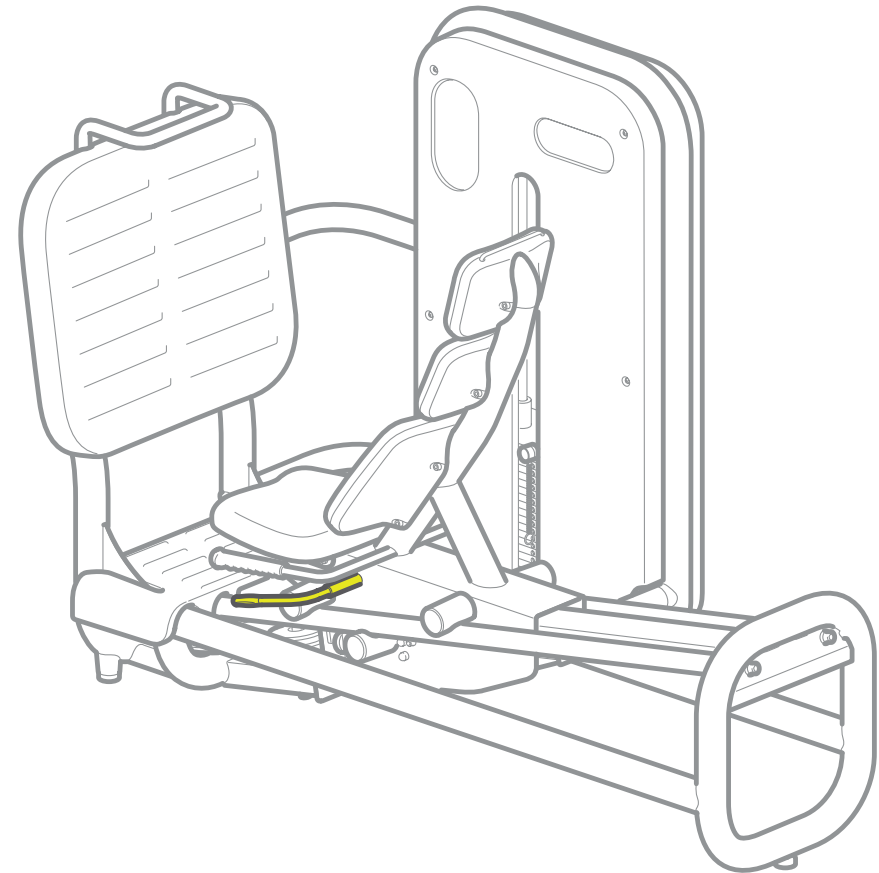
✓ Manetă scaun

Mâner superior

Prize manuale laterale

Stiva de greutate

Cui



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](#)

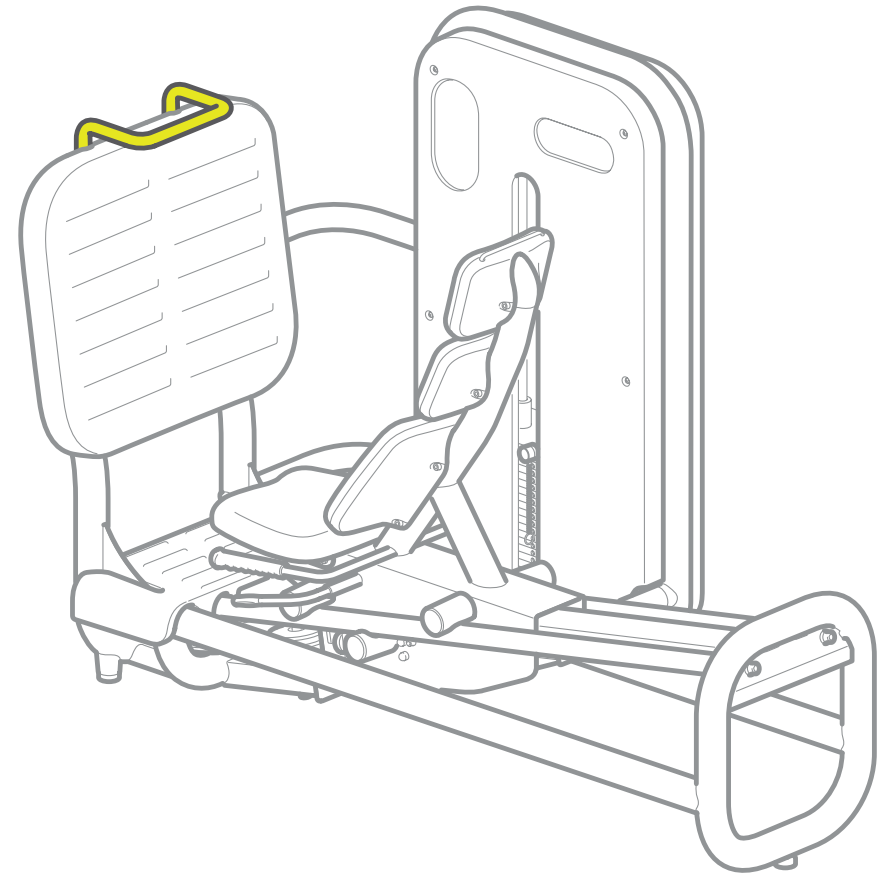
[Manetă scaun](#)

✓ [Mâner superior](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



Mâner superior: utilizatorul poate spori confortul prin folosirea mânerului pentru a urca și coborî de pe echipament.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

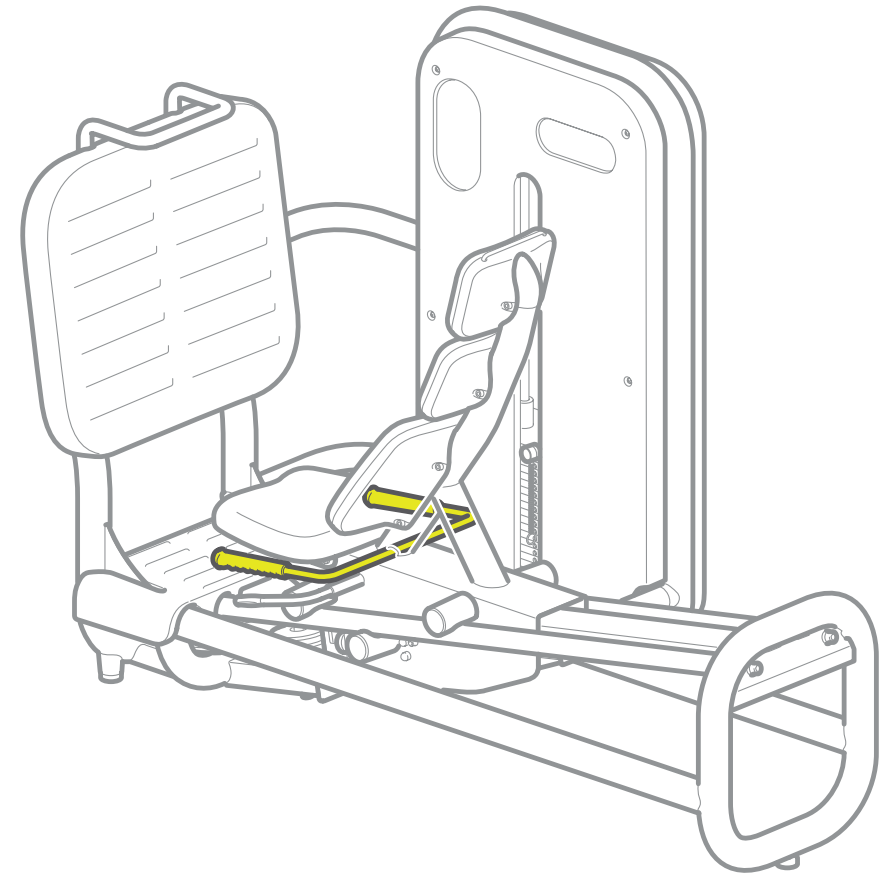
[Manetă scaun](#)

[Mâner superior](#)

✓ [Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)



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](#)

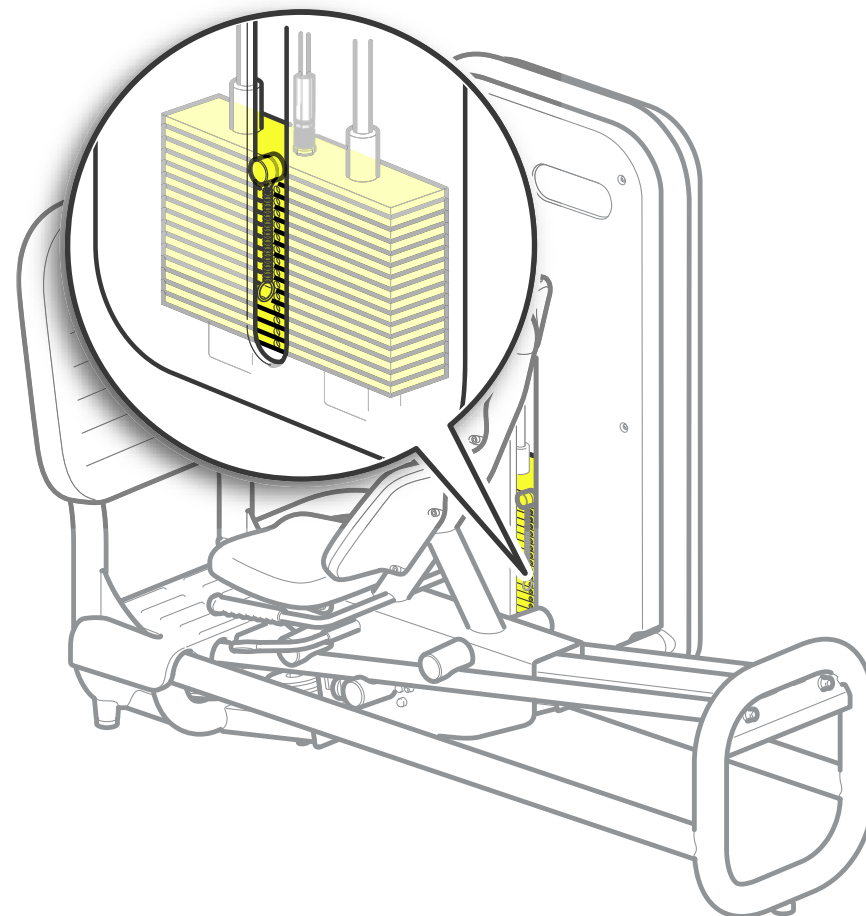
[Manetă scaun](#)

[Mâner superior](#)

[Prize manuale laterale](#)

✓ Stiva de greutăți

[Cui](#)



Stivă de greutăți: scaunul, acționat 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](#)

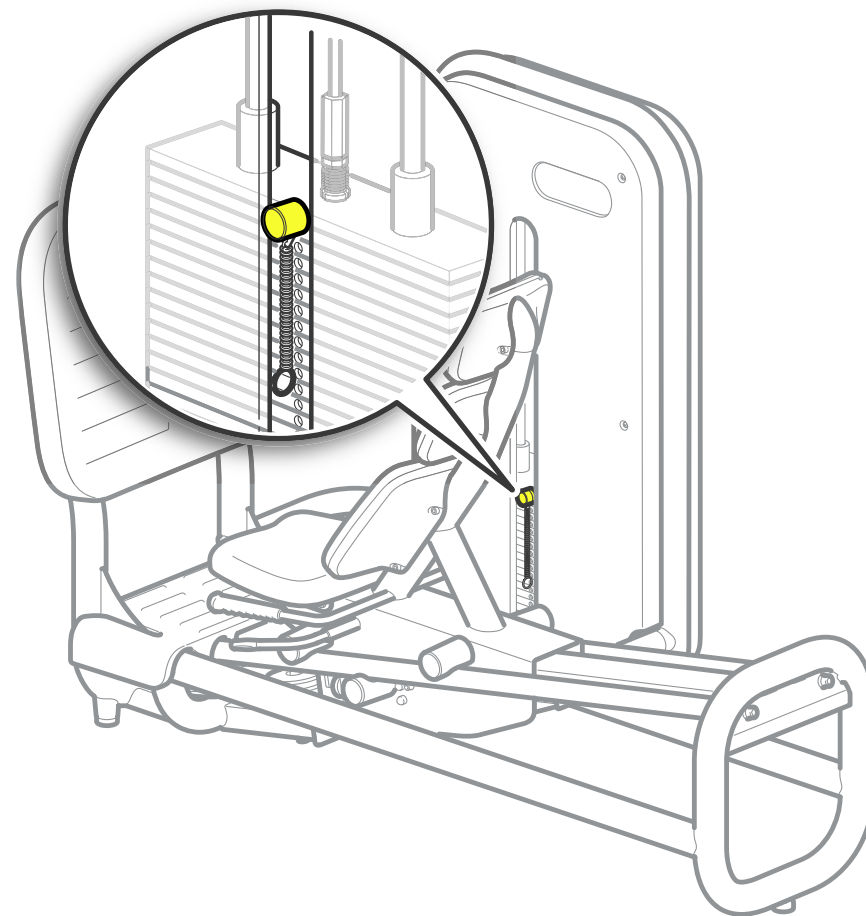
[Manetă scaun](#)

[Mâner superior](#)

[Prize manuale laterale](#)

[Stiva de greutăți](#)

✓ Cui



Stivă de greutăți: scaunul, acționat 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

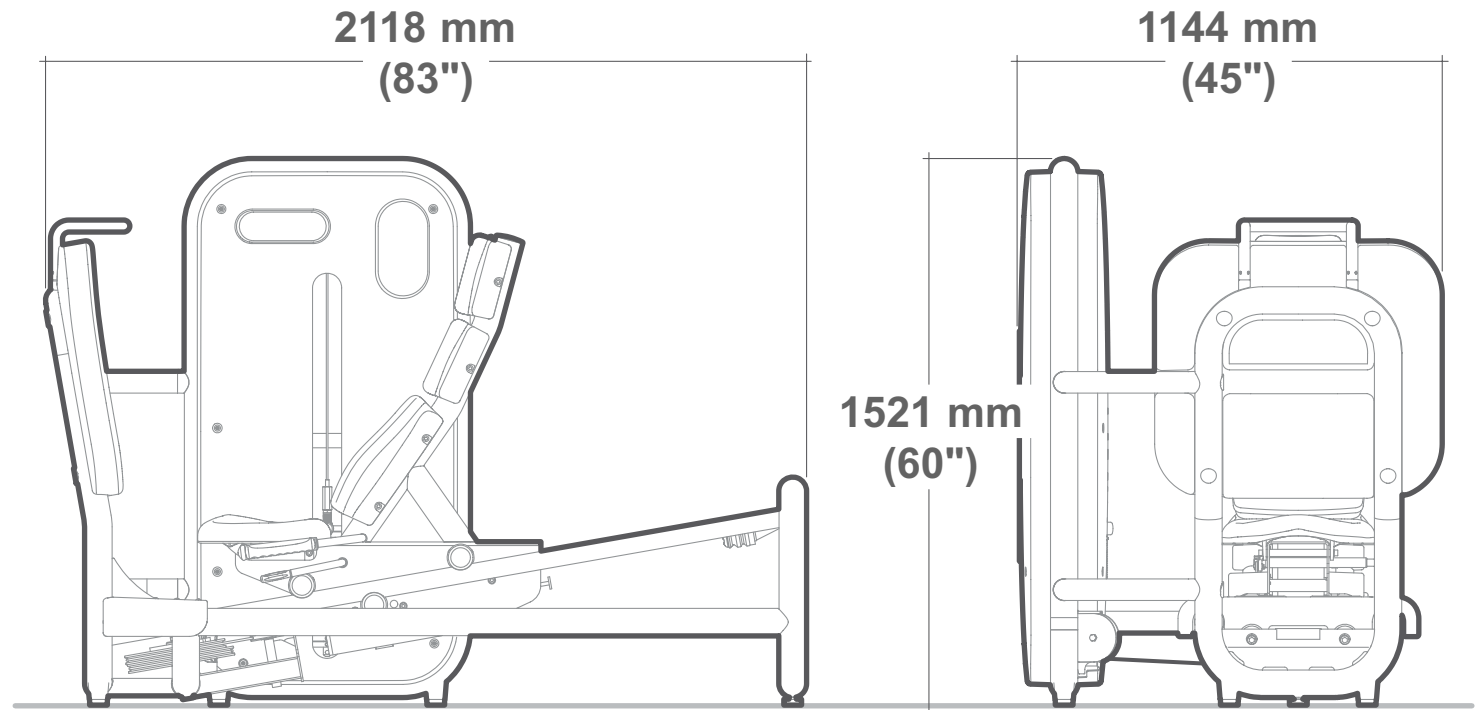
Date tehnice

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

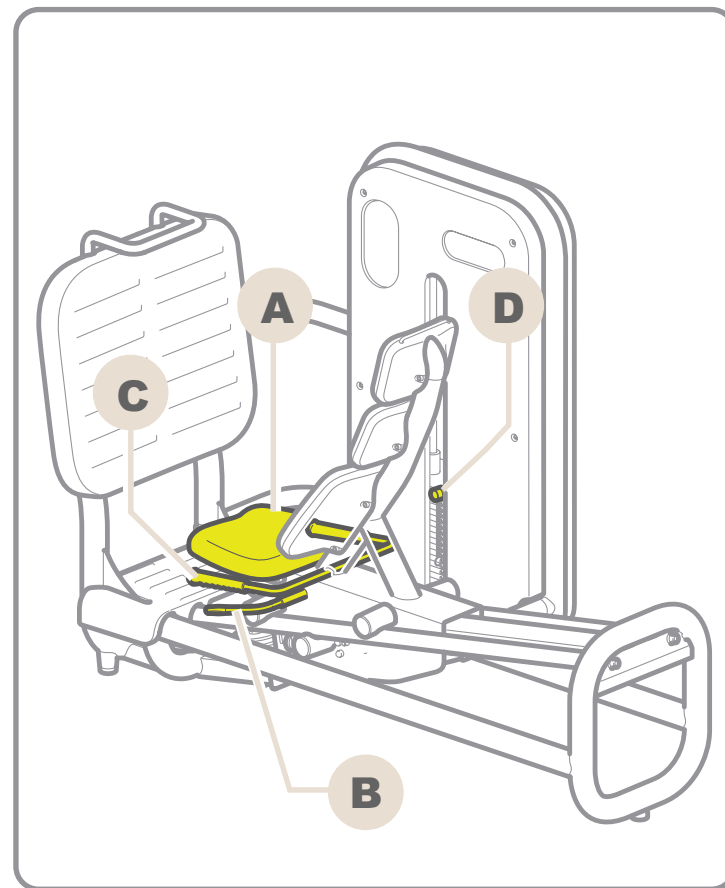
Pentru a regla scaunul **(A)**, ridicați maneta **(B)** de sub priza de mână **(C)** din stânga dvs.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul cuiului **(D)**. Susțineți-vă spatele ferm de spătar.

Poziționați tăpile la circa 17 cm distanță una față de cealaltă pe platforma pentru picioare, având partea degetelor puțin mai depărtată decât cea a călcâielor. Asigurați-vă că tăpile se află la aceeași înălțime (folosiți liniile orizontale de referință).

Mișcați scaunul **(A)** spre înainte în poziția dorită de pornire.

Apucați prizele de mână **(C)** pentru a obține o stabilitate îmbunătățită în timpul exercițiului.



Cuprins

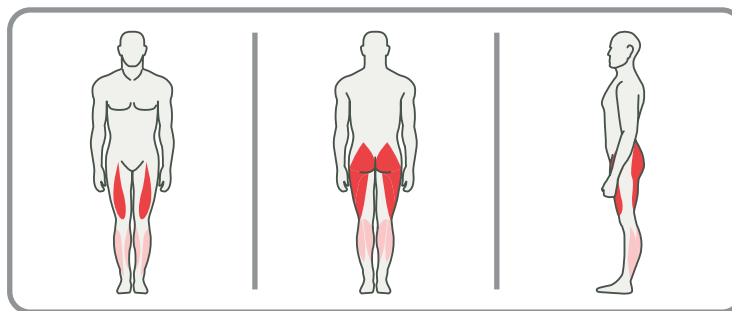
Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului



Efectuați mișcarea pe întregul dvs. interval de mișcare printr-o deplasare încetă, controlată.

Evitați blocarea genunchilor la capătul cursei pozitive.

Mențineți o viteză lină controlată pe parcursul mișcării, păstrând controlul asupra greutateii.

La terminarea exercițiului ridicați maneta din partea dvs. stângă și aduceți la loc scaunul pentru a vă putea ridica în mod confortabil scaunul.

