

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Low Row



Manual de utilizare

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

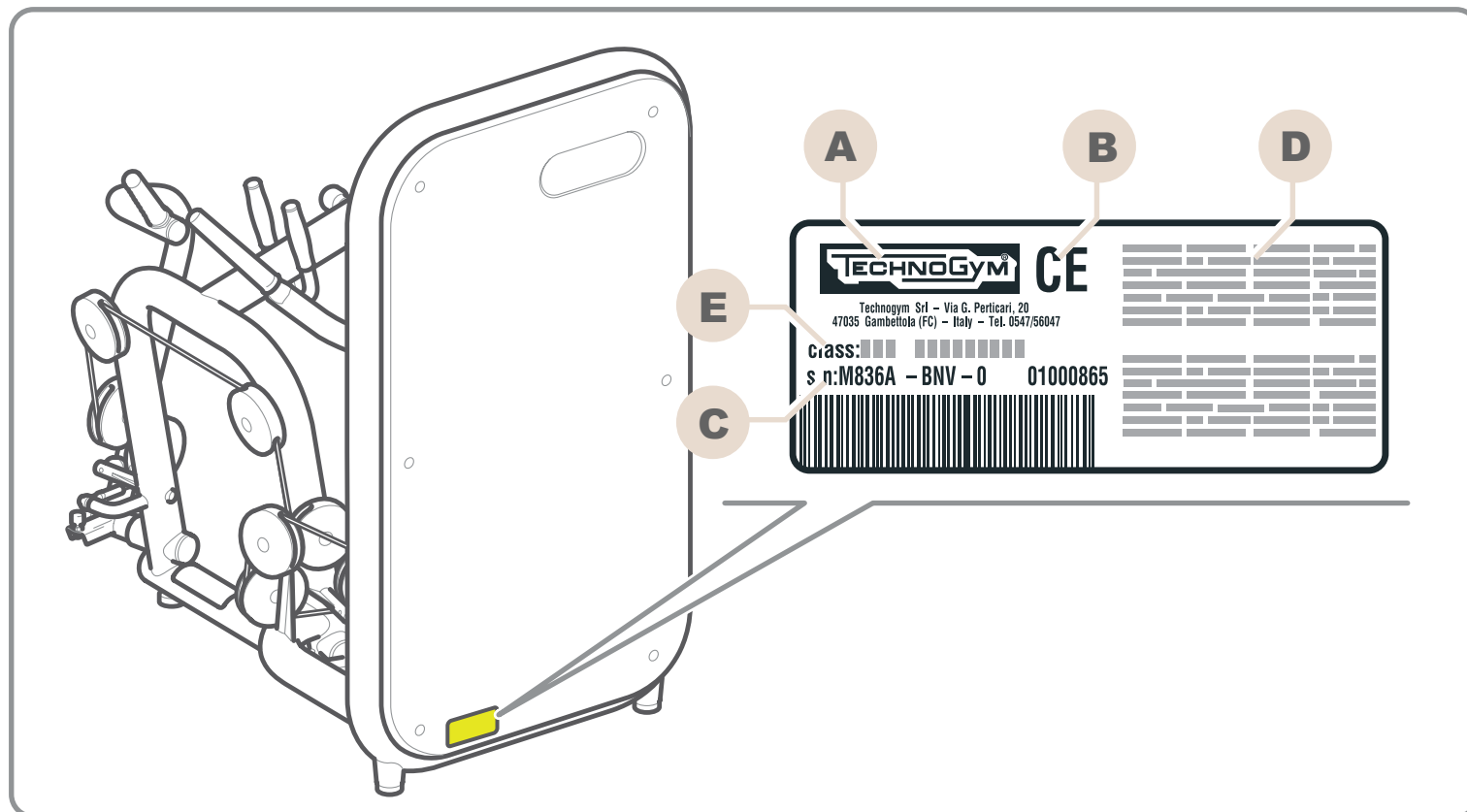
Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Plăcuța de identificare a echipamentului și producătorului, fixată pe panoul din spate al stivei cu greutatea, 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](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

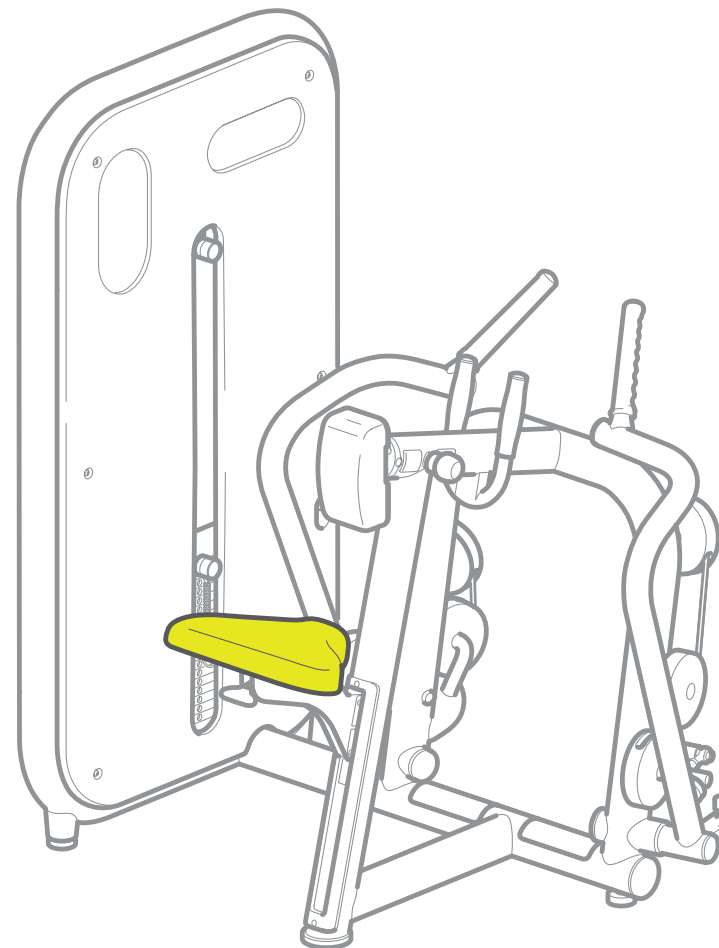
[Suport capitonat pentru piept](#)

[Prize de mână fixe](#)

[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

Manetele de exercițiu

Prize de mână

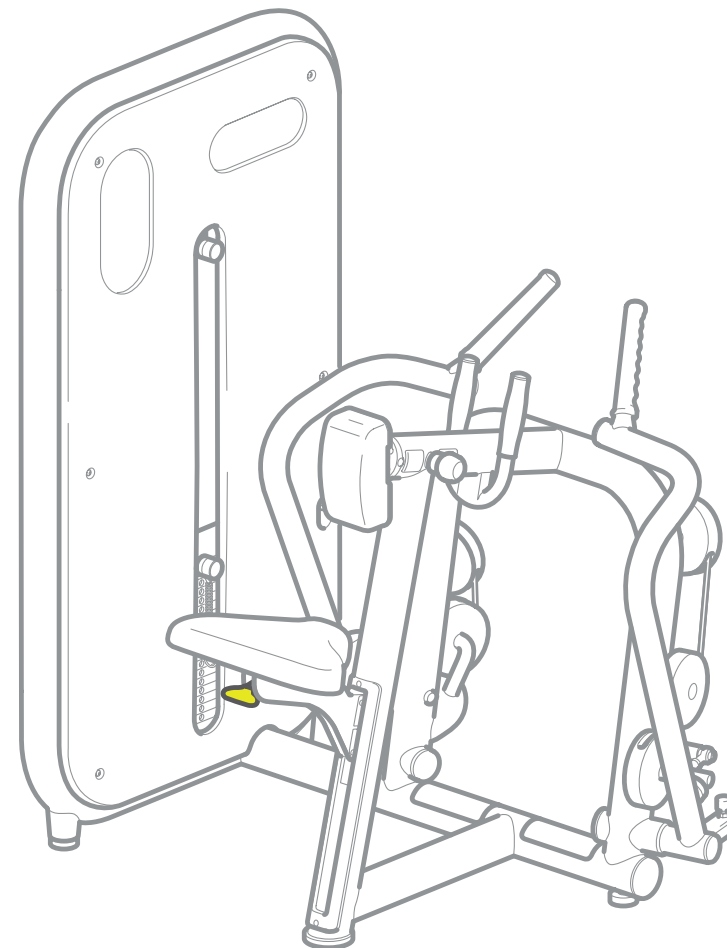
Suport capitonat pentru piept

Prize de mână fixe

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](#)

✓ **Manetele de exercițiu**

[Prize de mână](#)

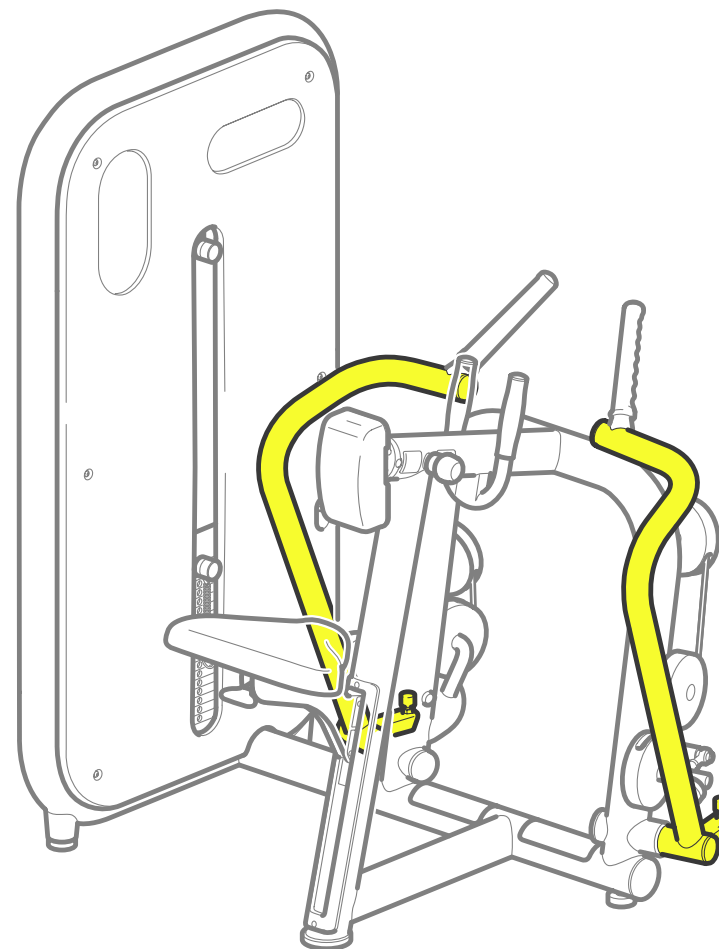
[Suport capitonat pentru piept](#)

[Prize de mână fixe](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Manetele de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **prizelor de mână**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

✓ [Prize de mână](#)

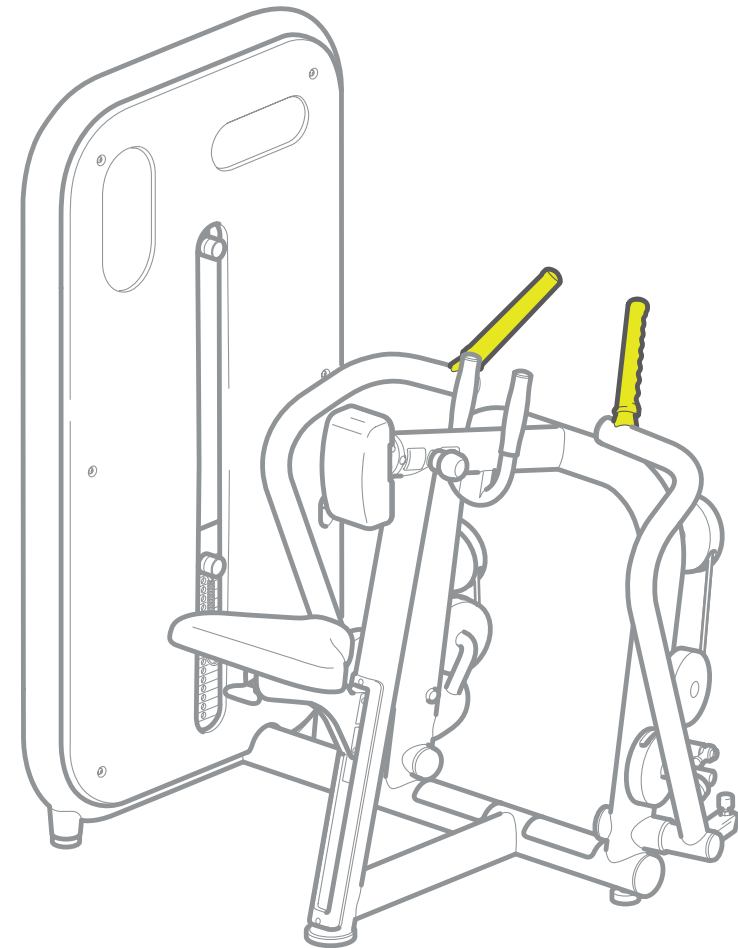
[Suport capitonat pentru piept](#)

[Prize de mână fixe](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Manetele de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **prizelor de mână**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

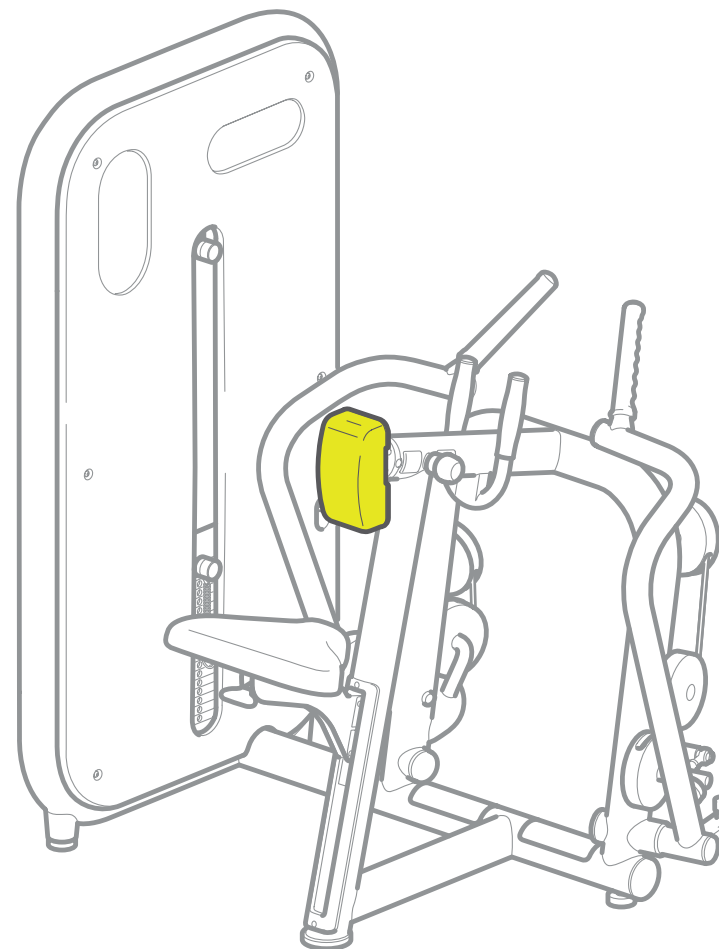
✓ **Suport capitonat pentru piept**

[Prize de mână fixe](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Suport capitonat pentru piept: utilizatorul își așează pieptul pe acest suport în timpul exercițiului.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

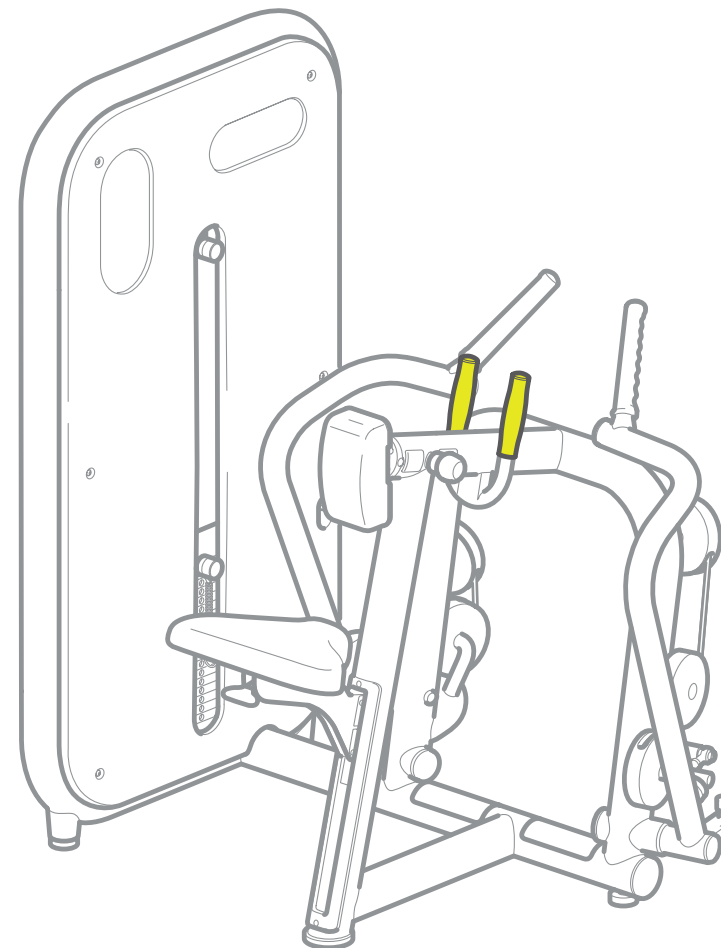
[Suport capitonat pentru piept](#)

✓ Prize de mână fixe

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Prize de mână fixe: pot fi apucate cu brațul nefolosit atunci când se lucrează câte un braț pe rând.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

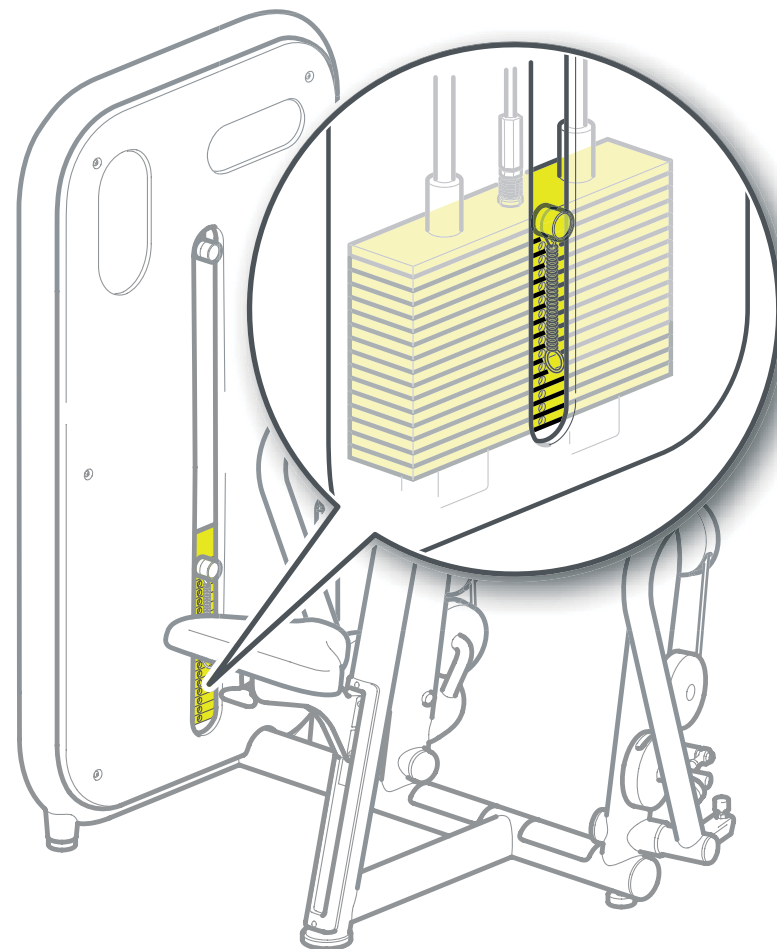
[Suport capitonat pentru piept](#)

[Prize de mână fixe](#)

✓ Stiva de greutăți

[Cui](#)

[Mâner](#)



Stivă de greutăți: 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. **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](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

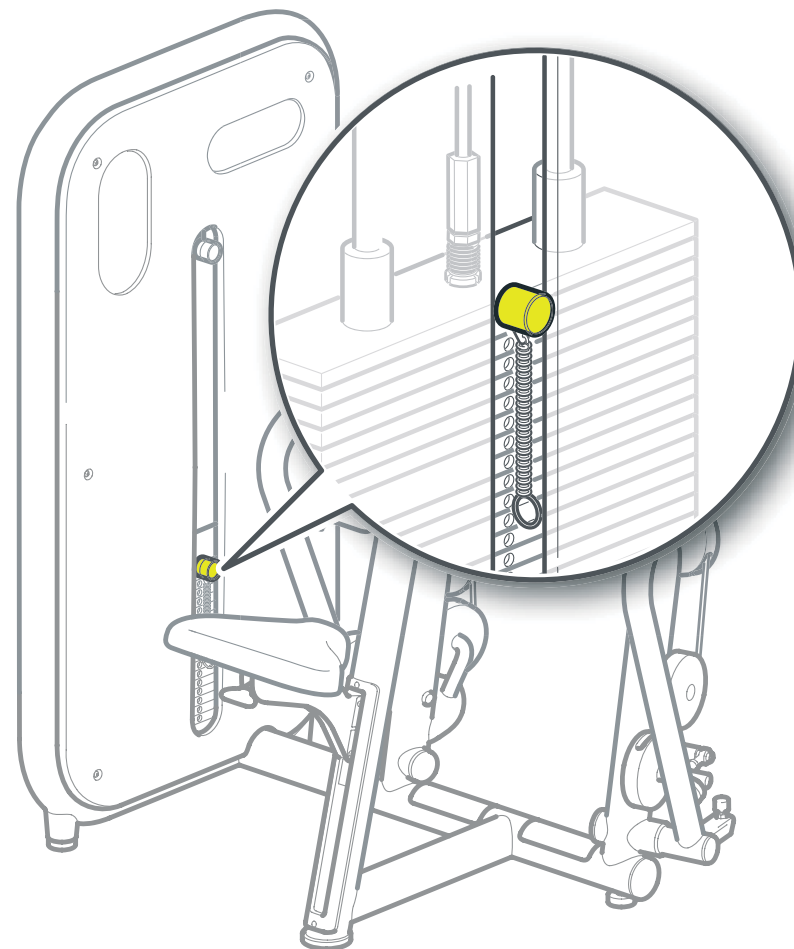
[Suport capitonat pentru piept](#)

[Prize de mână fixe](#)

[Stiva de greutate](#)

✓ Cui

[Mâner](#)



Stivă de greutate: manetele de exercițiu, acționate 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 greutatele suplimentare sunt așezate pe prima placă din stiva de greutate. 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](#)

[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

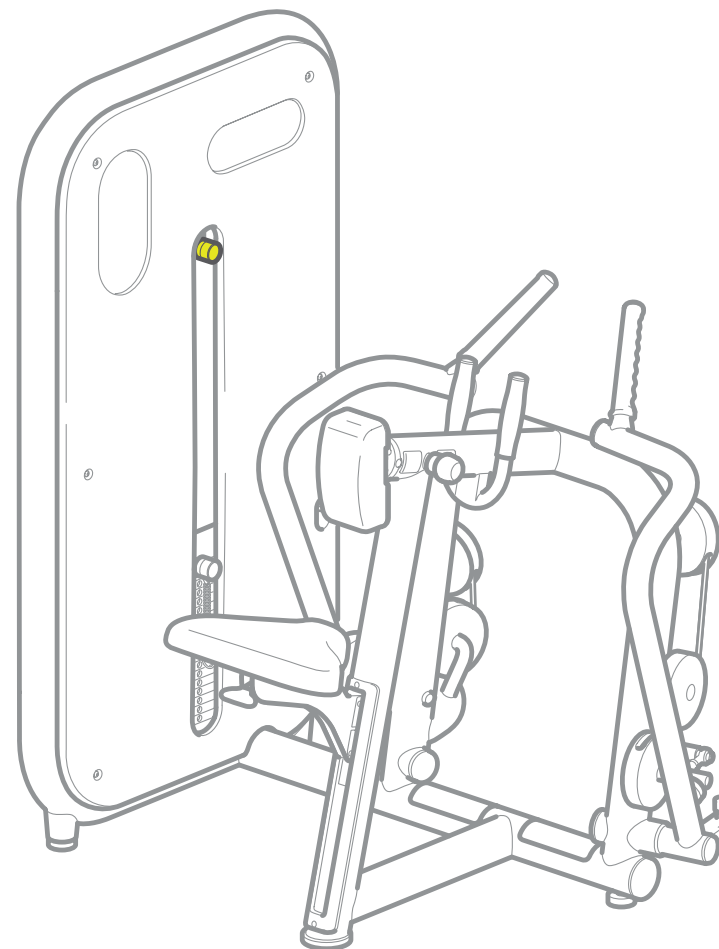
[Suport capitonat pentru piept](#)

[Prize de mână fixe](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

✓ Mâner



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. **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 greutate. Pentru a elimina această greutate suplimentară, aduceți mânerul în poziția sa originală.

Cuprins

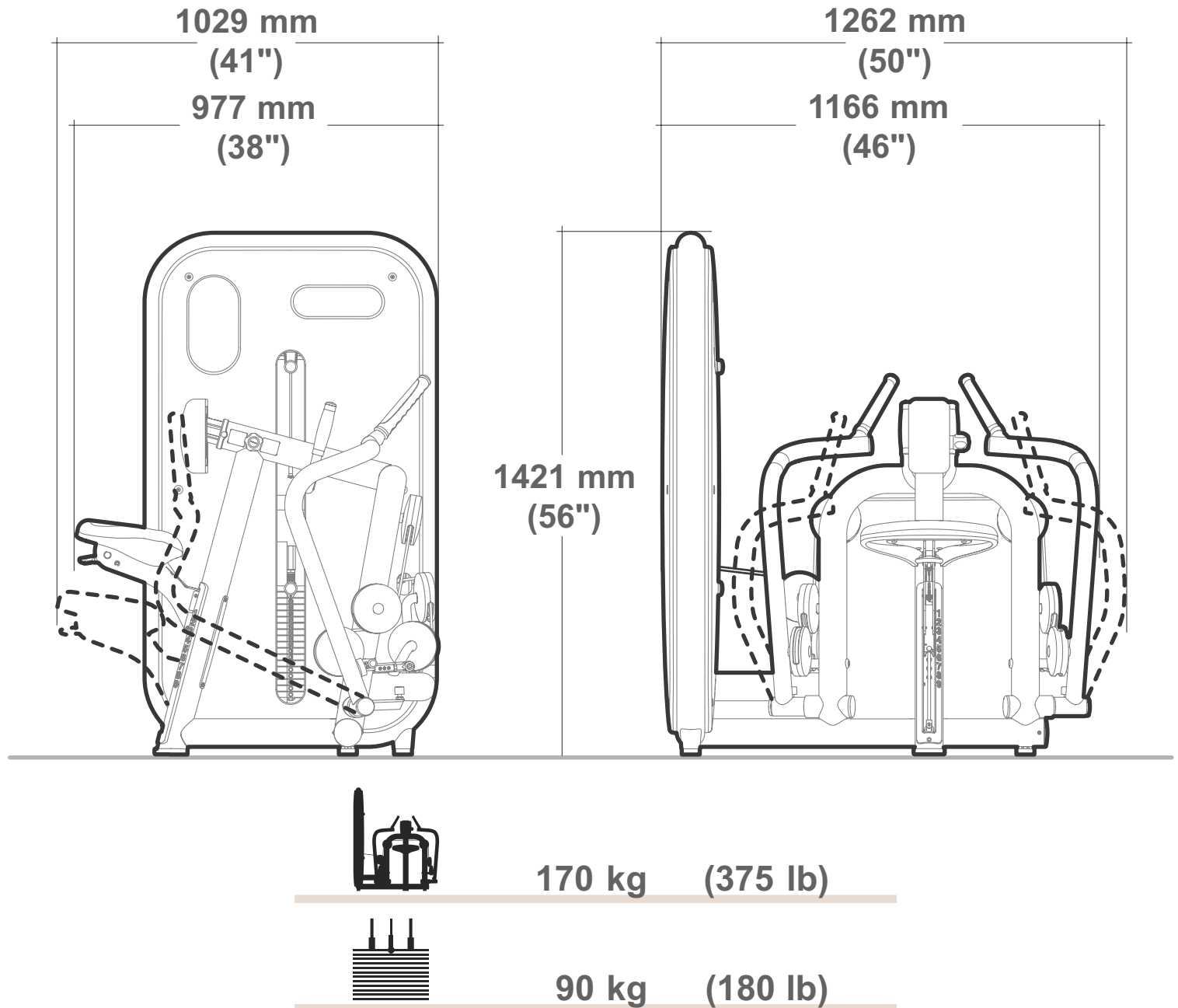
Date tehnice

Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

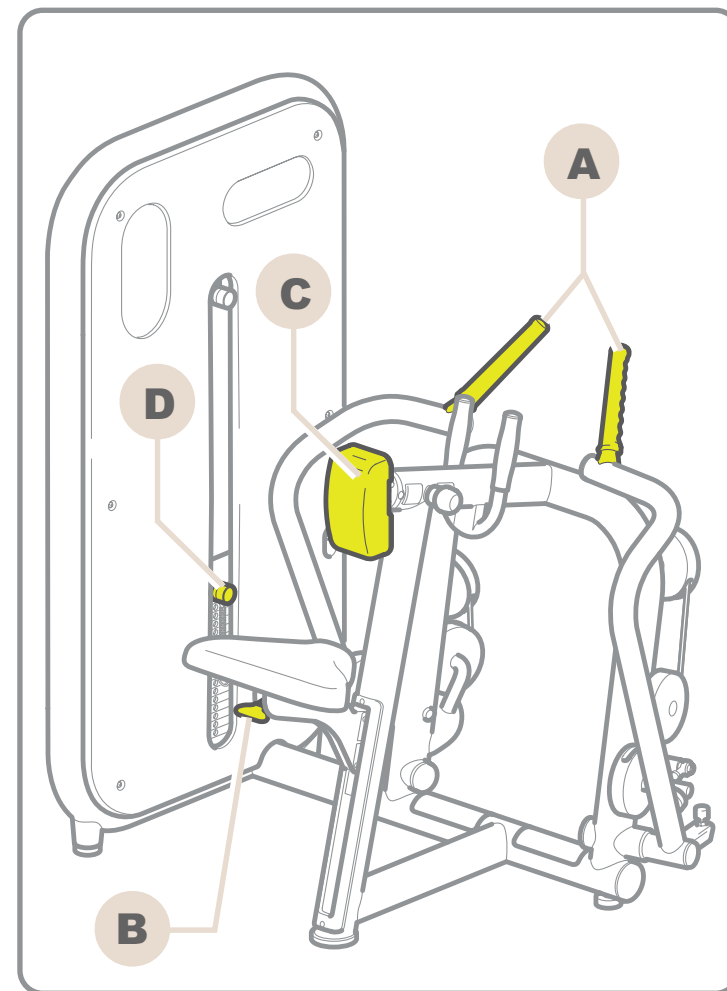
Așezați-vă cu fața către prizele de mână **(A)**. Trageți maneta **(B)** de sub partea posterioară a scaunului pentru a fixa înălțimea astfel încât suprafața capitonată de susținere a pieptului **(C)** să se afle la jumătatea sternului dvs. Pentru a coborî scaunul puteți rămâne așezat; eliberați greutatea de pe scaun pentru a-l ridica.

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

Poziționați suprafața capitonată de susținere a pieptului **(C)** astfel încât greutatea de lucru să fie ușor ridicată atunci când brațele vă sunt extinse.

Din poziția ridicat în picioare apucați prizele de mână **(A)**.

În poziția de pornire, picioarele dvs. se vor afla pe suportul pentru picioare, brațele vor fi extinse, iar greutatea de lucru ușor ridicată.



Cuprins

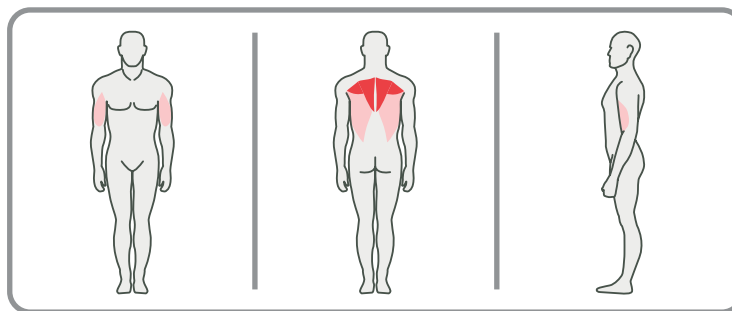
Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului



Trageți cu ambele brațe simultan până când sunt complet îndoite, iar apoi extindeți-le.

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

În cursul mișcării de retur a ultimei repetări, ridicați-vă și dați drumul prizelor de mână, coborând greutatea cu viteză redusă.

