

Identificarea producătorului  
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

# ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

## Lower Back Bench



### Manual de utilizare



## Cuprins

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

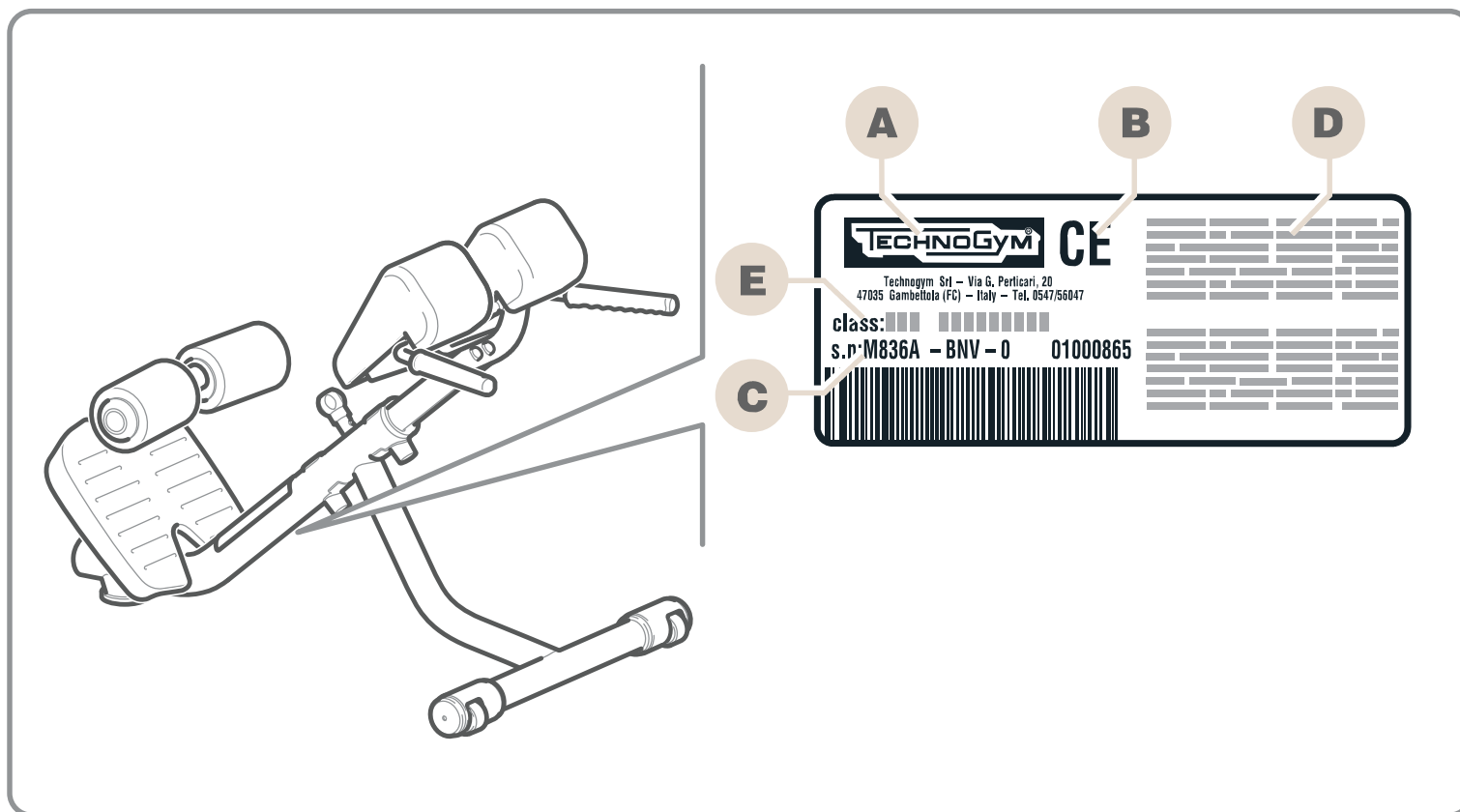
Date tehnice

Folosirea echipamentului

## Identificarea producătorului și a echipamentelor

Plăcuța de identificare a echipamentului și producătorului, fixată pe panoul din spate al stivei cu greutate, 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

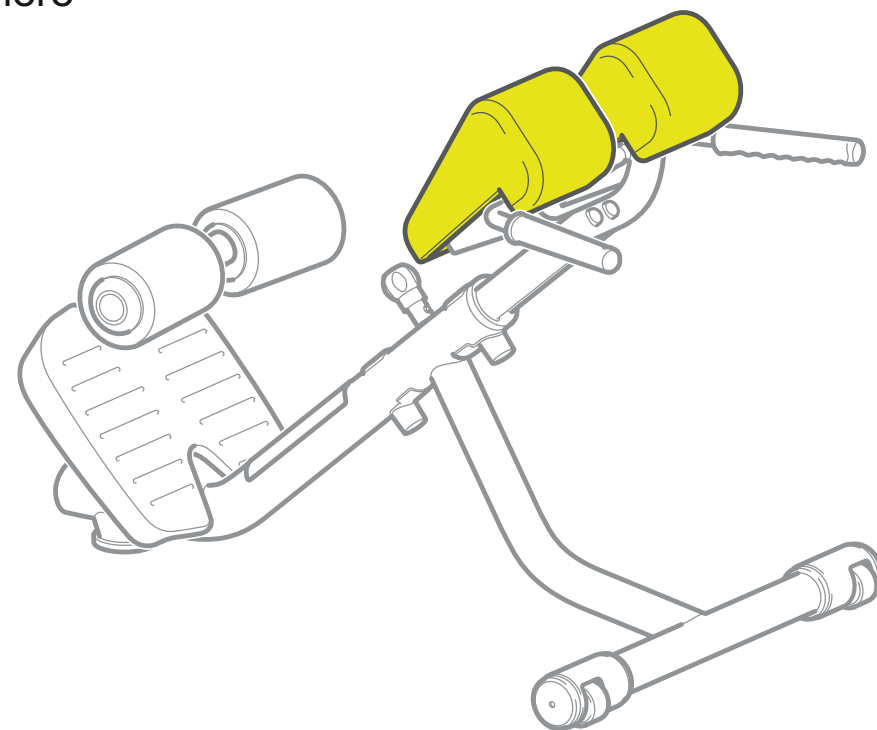
## Description of the equipment

- ✓ Suprafață capitonată de susținere

[Mâner](#)

[Role](#)

[Placă de picioare](#)



**Suprafață capitonată de susținere:** susține bazinul în timpul efectuării exercițiului. Poziția poate fi reglată folosind **mânerul**.

# Cuprins

Identificarea producătorului  
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

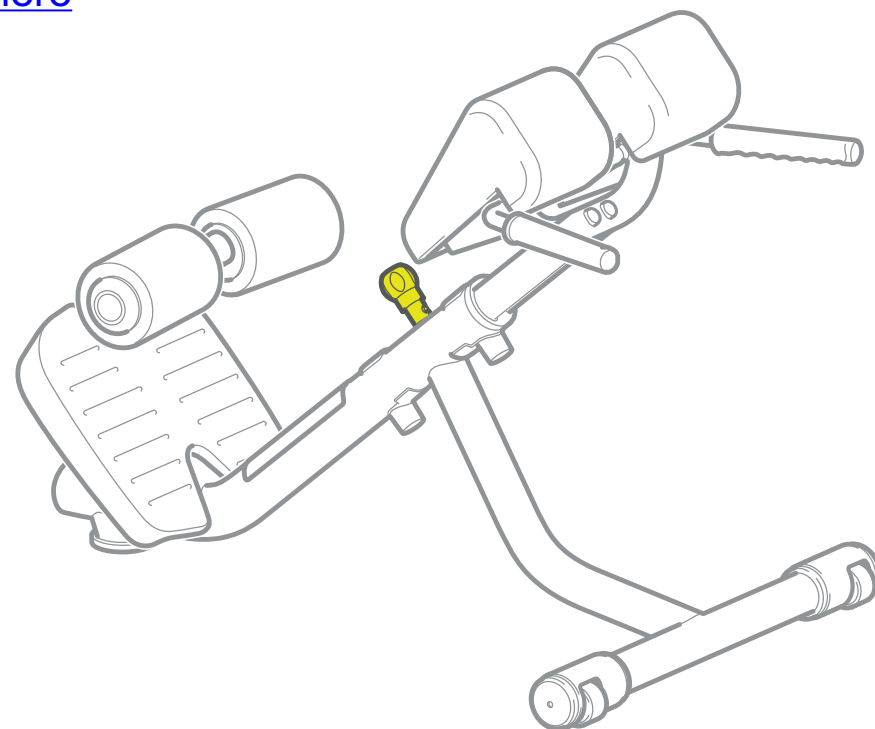
## Descrierea echipamentului

### Suprafață capitonată de susținere

✓ Mâner

### Role

### Placă de picioare



**Suprafață capitonată de susținere:** susține bazinul în timpul efectuării exercițiului. Poziția poate fi reglată folosind **mânerul**.

# Cuprins

Identificarea producătorului  
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

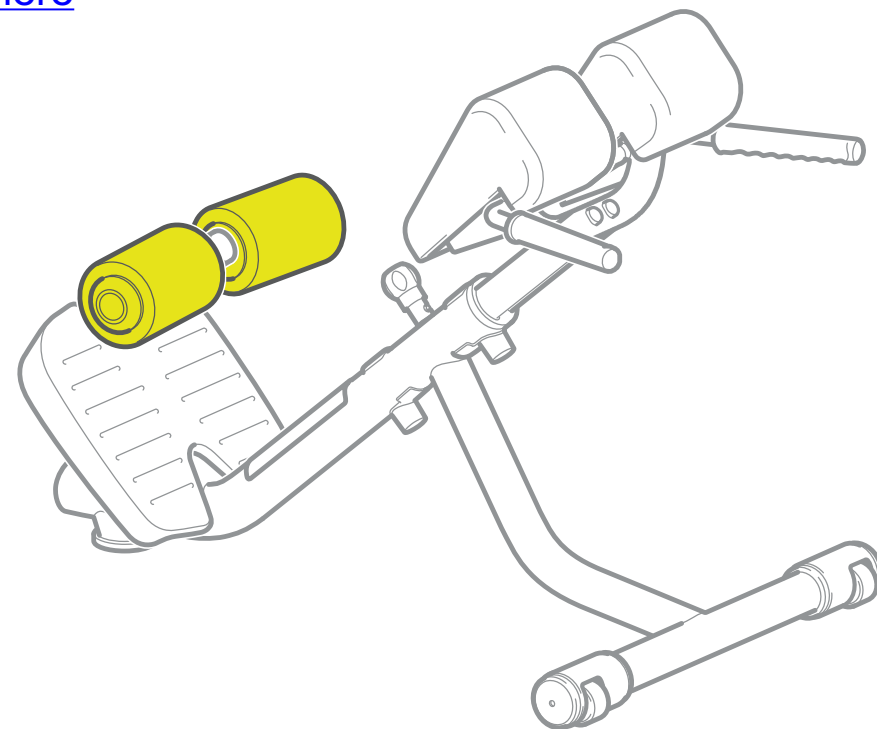
## Descrierea echipamentului

[Suprafață capitonată de susținere](#)

[Mâner](#)

✓ Role

[Placă de picioare](#)



**Role:** picioarele sunt poziționate pe acestea pentru a se efectua exercițiul.



# Cuprins

Identificarea producătorului  
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

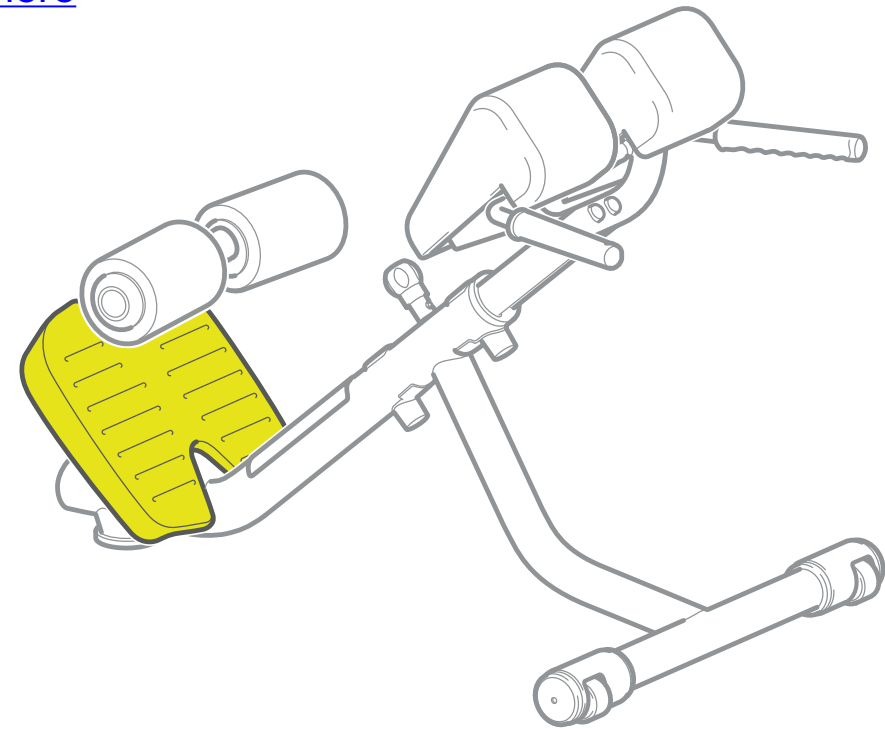
## Descrierea echipamentului

[Suprafață capitonată de susținere](#)

[Mâner](#)

[Role](#)

✓ Placă de picioare



**Placă de picioare:** picioarele sunt poziționate pe aceasta pentru a se efectua exercițiul.

# Cuprins

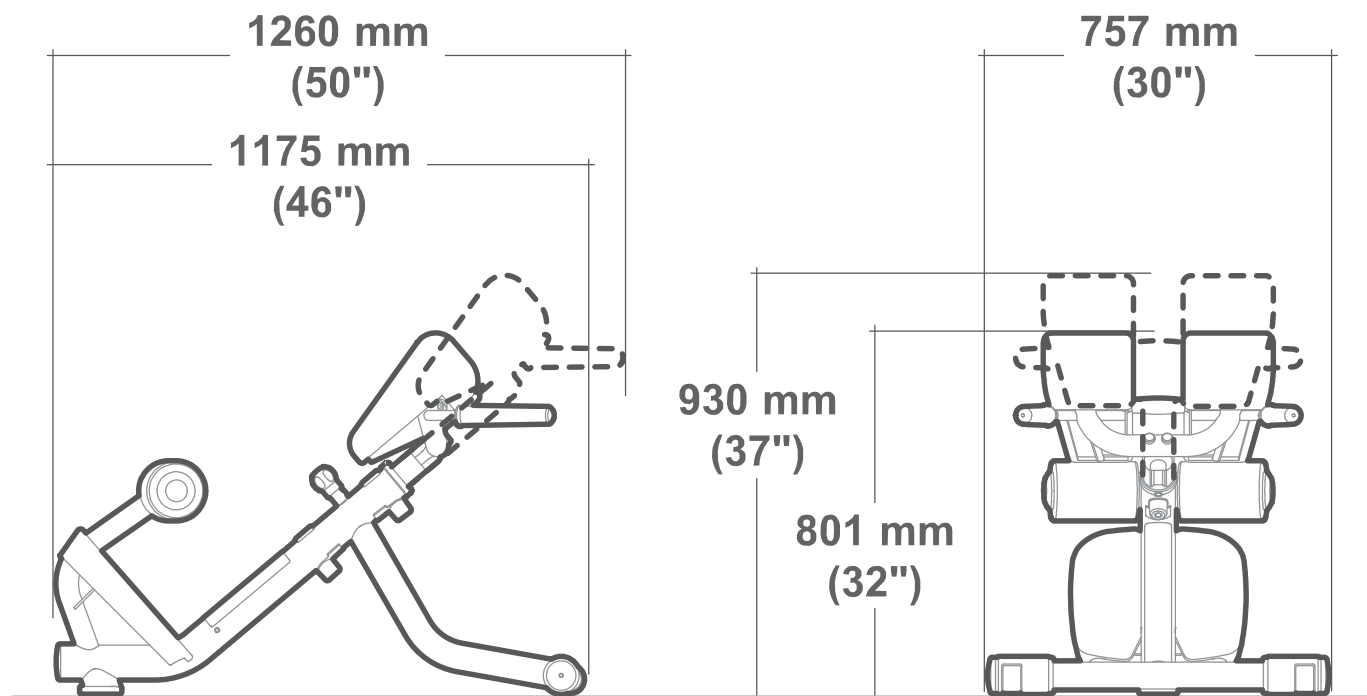
# Date tehnice

Identificarea producătorului  
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului



37 kg (82 lb)

Identificarea producătorului  
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

## Flexii (mușchii lombari/fesieri și mușchii ischio-crurali)

Trageți mânerul **(A)** pentru a regla înălțimea suportului capitonat.

Susțineți-vă picioarele pe plăcile de picioare și blocați-vă gambele sub rolele capitonate.

Așezați-vă bazinul pe suprafața capitonată:

- pentru a antrena doar mușchii lombari, așezați-vă corpul pe suprafața capitonată până la partea superioară a bazinului pentru a-l menține nemișcat în timpul exercițiului.
- pentru a antrena fesierii și mușchii ischio-crurali, așezați-vă corpul pe suprafața capitonată până la partea inferioară a bazinului pentru a-i permite mișcarea în timpul exercițiului.

Folosiți prizele de mână pentru susținere la începutul și la sfârșitul exercițiului.

Îndoți corpul către partea inferioară ținând mâinile după gât.

Extindeți trunchiul.

Mențineți o viteză de execuție constantă, controlată.

