

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Lower Back



Manual de utilizare

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

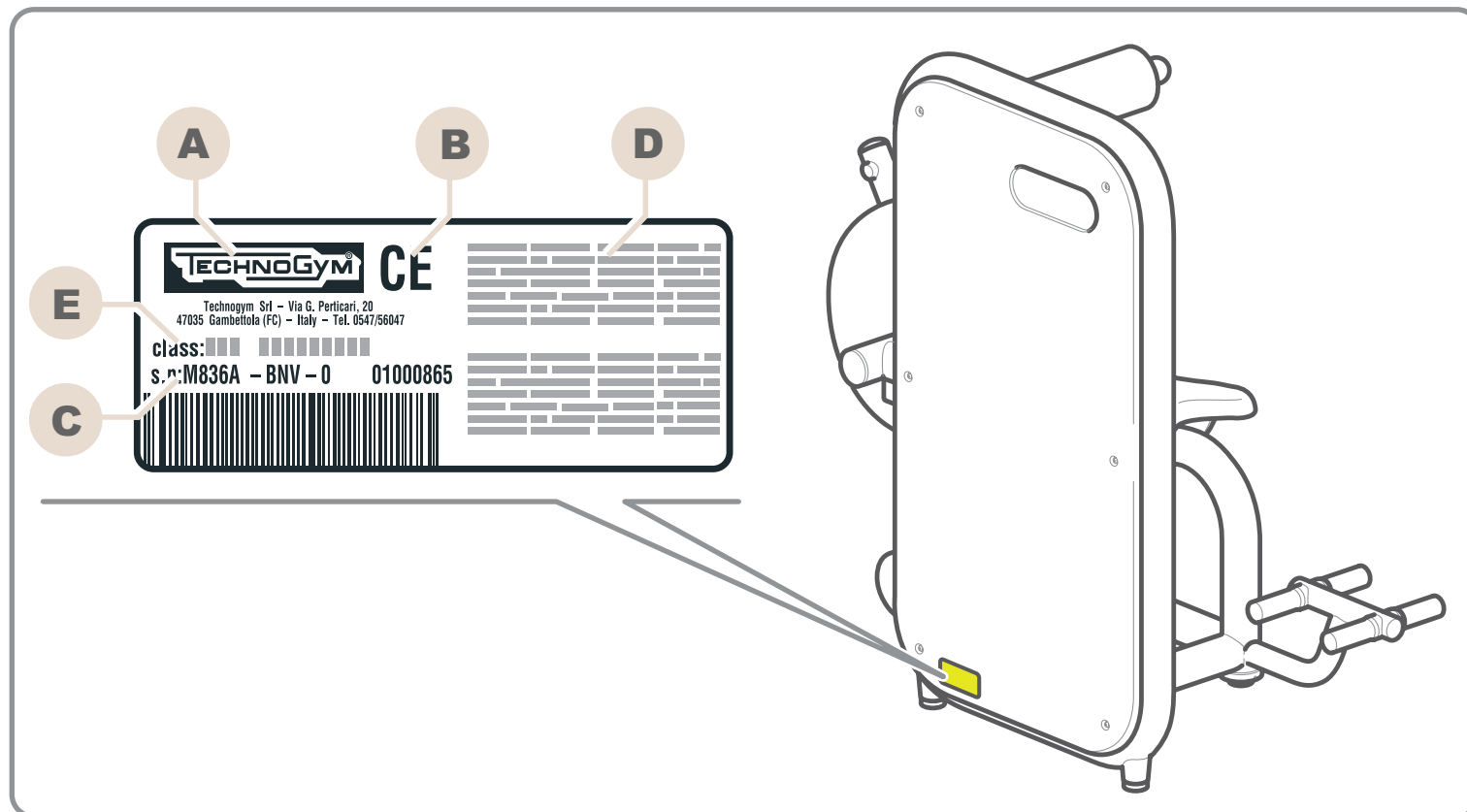
Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

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

Descrierea echipamentului

✓ Scaun

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

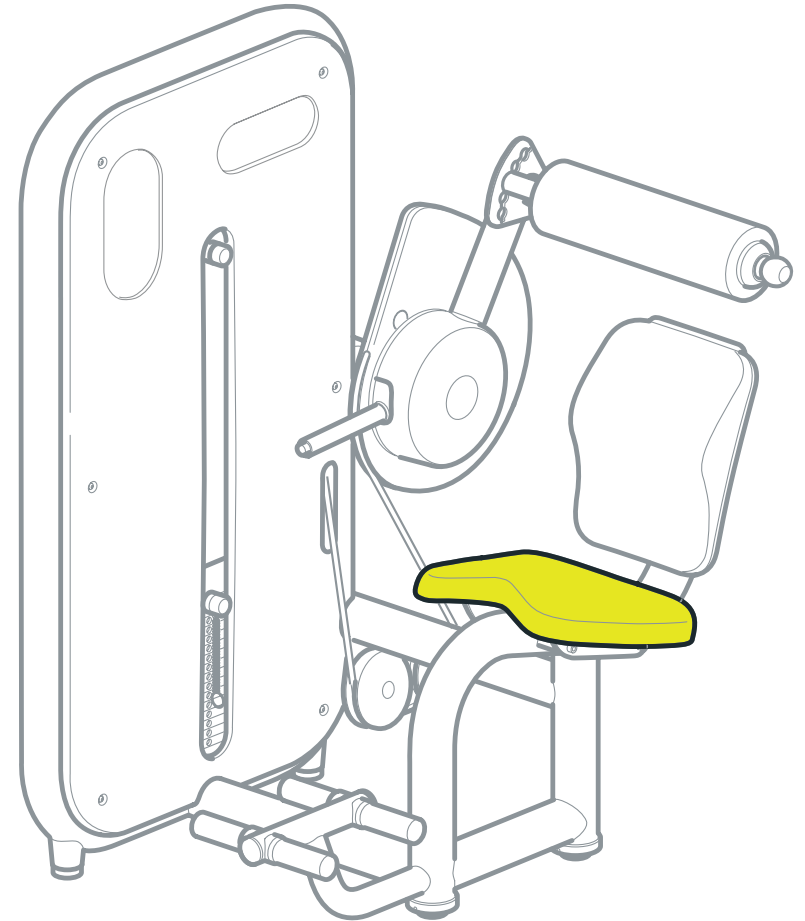
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



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

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

Scaun

✓ Manetă de exercițiu

Suport rolă

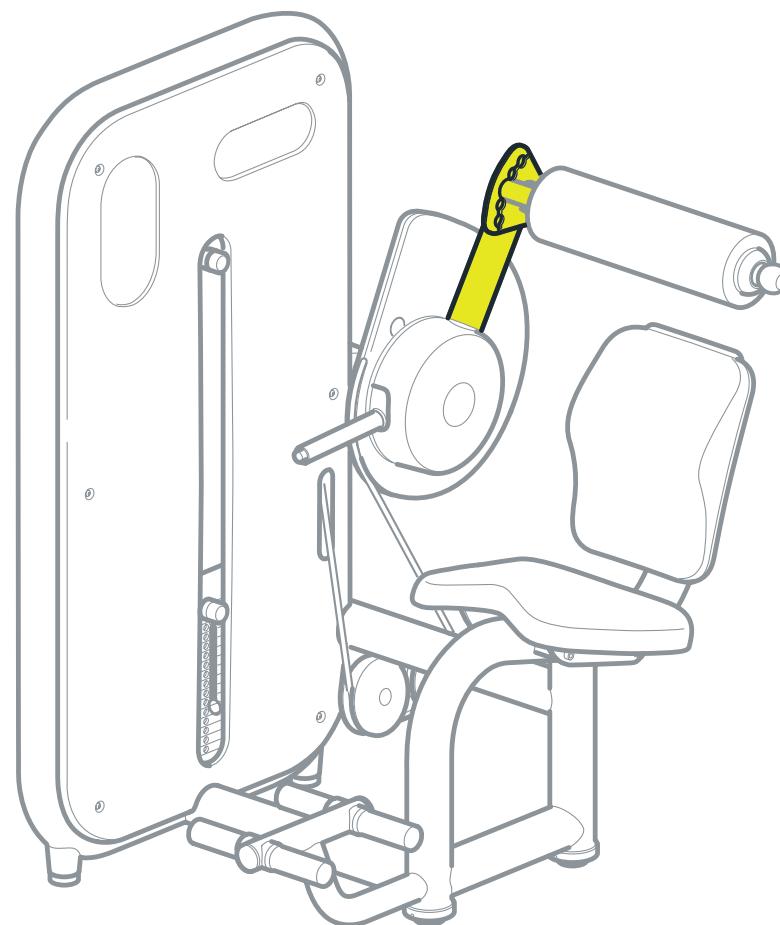
Dispozitiv ROM

Manetă ROM

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

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

✓ [Suport rolă](#)

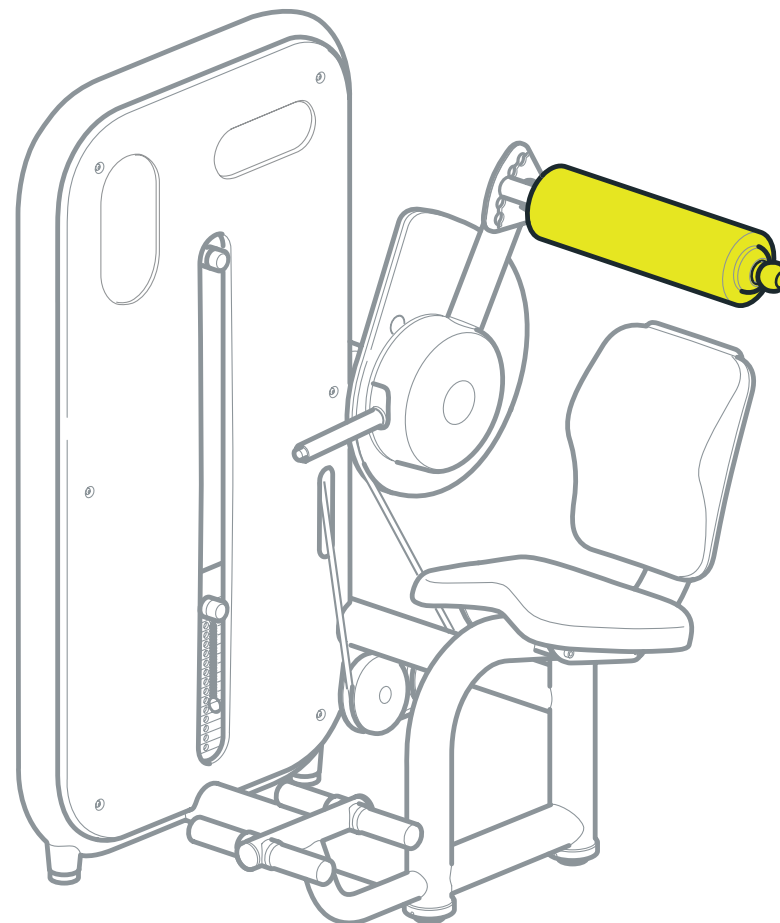
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[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

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

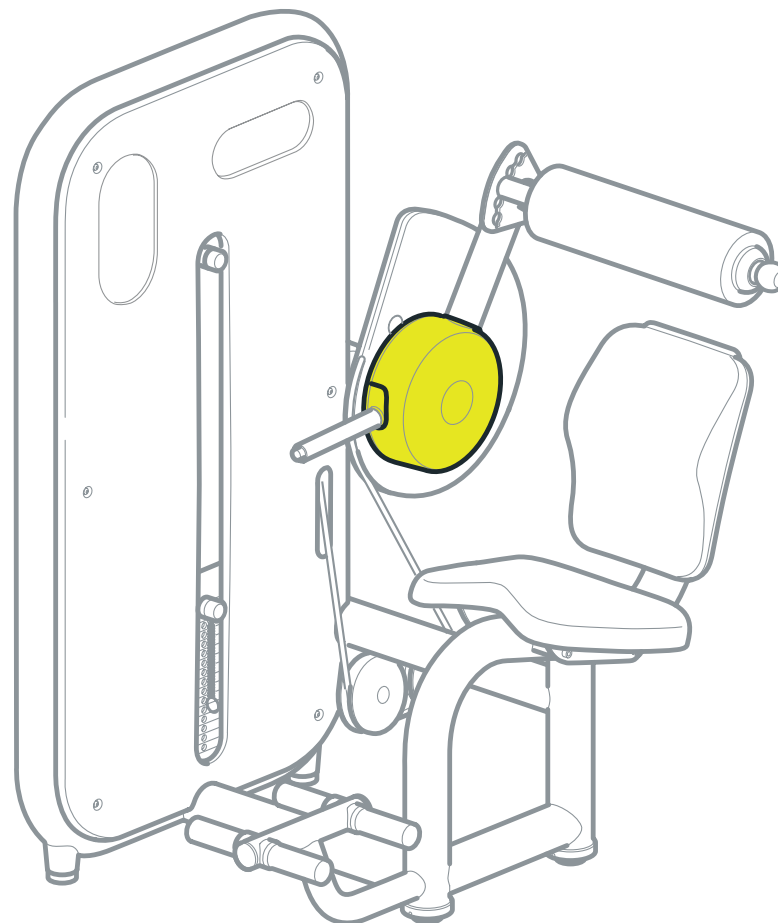
✓ [Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[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 de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

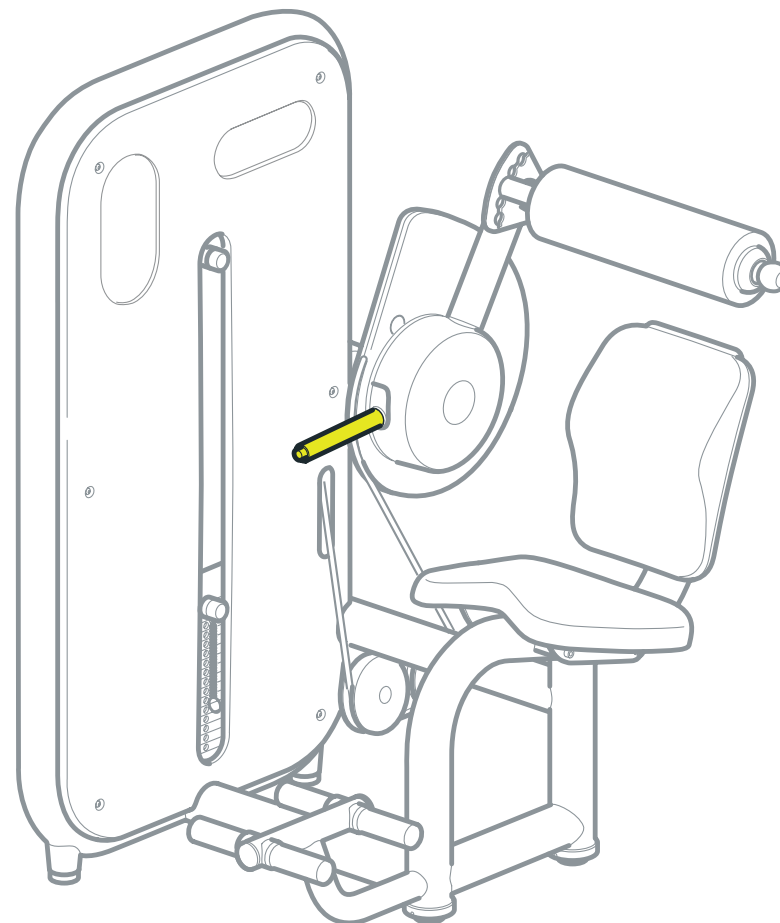
[Dispozitiv ROM](#)

✓ [Manetă ROM](#)

[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 de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

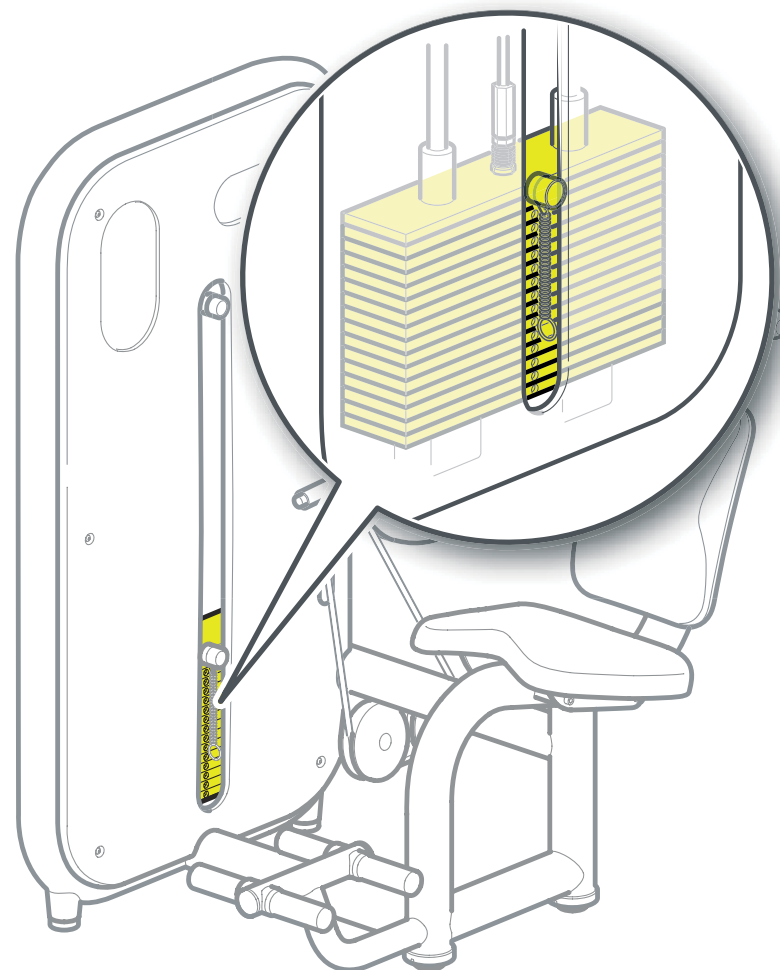
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

✓ 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 de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

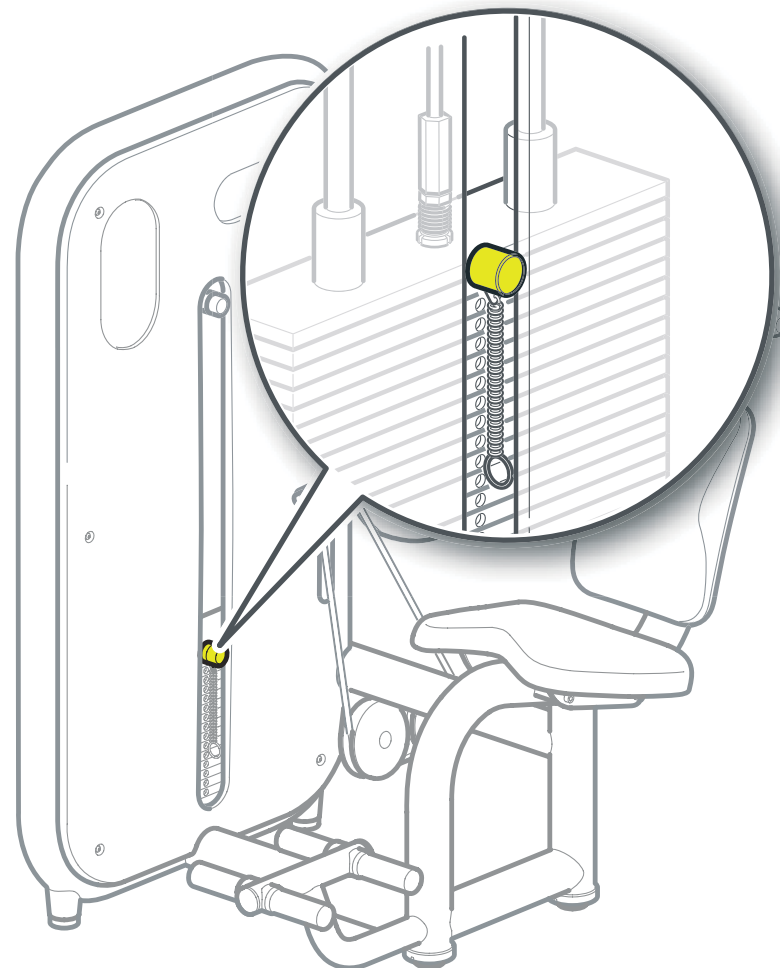
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Stiva de greutate](#)

✓ Cui

[Mâner](#)



Stivă de greutate: 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 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 de exercițiu](#)

[Suport rolă](#)

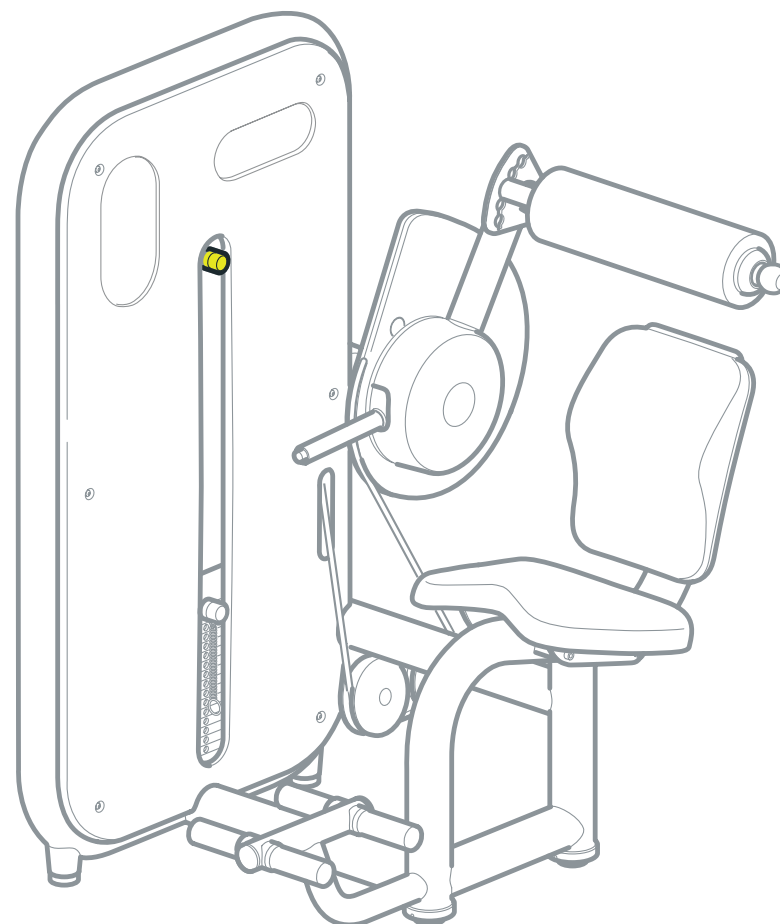
[Dispozitiv ROM](#)

[Manetă ROM](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

✓ Mâner



Stivă de greutate: 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 greutatele suplimentare sunt așezate pe prima placă din stiva de greutate. Pentru a elimina această greutate suplimentară, aduceți mânerul în poziția sa originală.

Cuprins

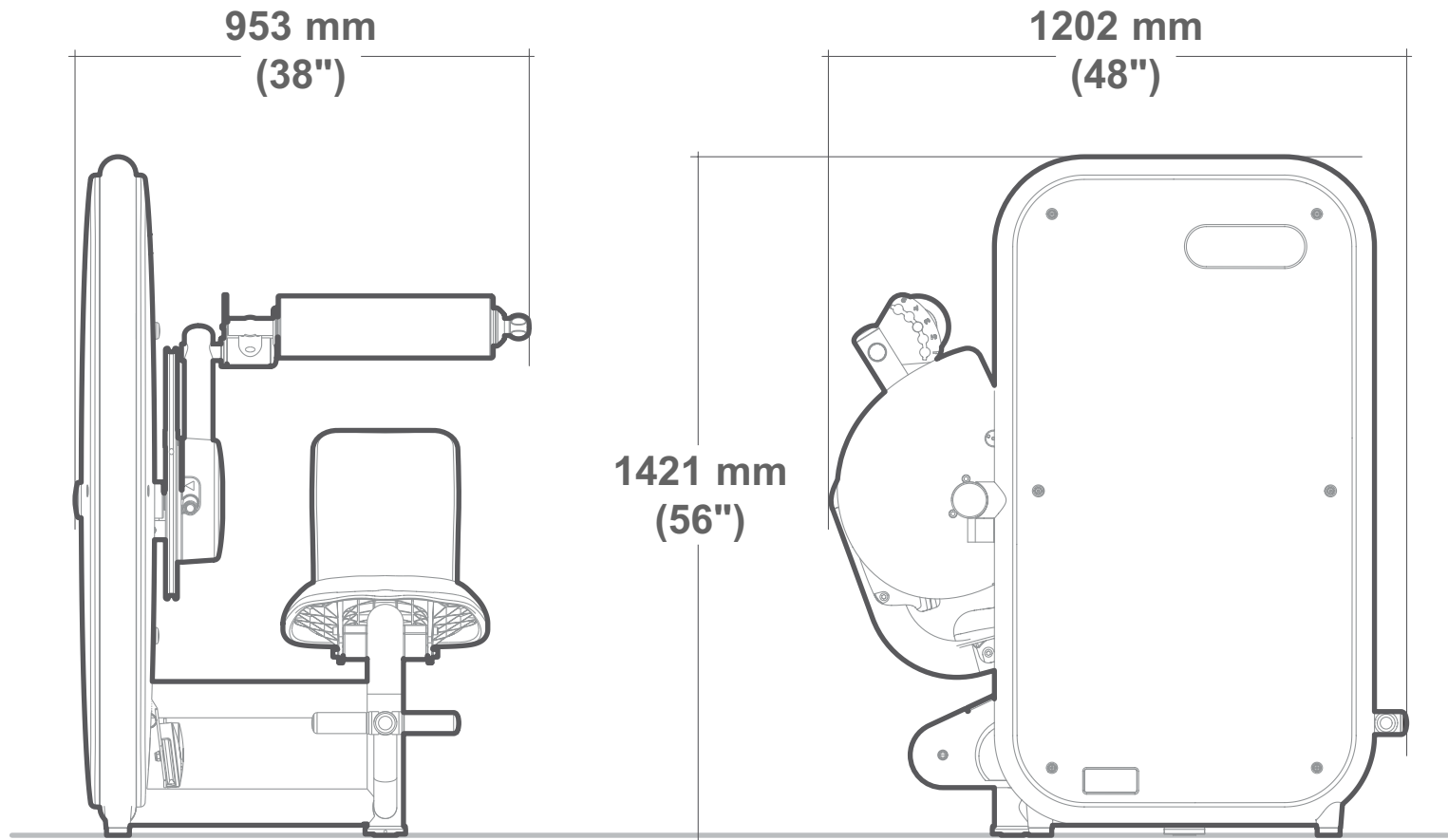
Date tehnice

Identificarea producătorului și a echipamentelor

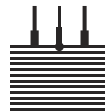
Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului



201 kg (444 lb)



50 kg (100 lb)

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

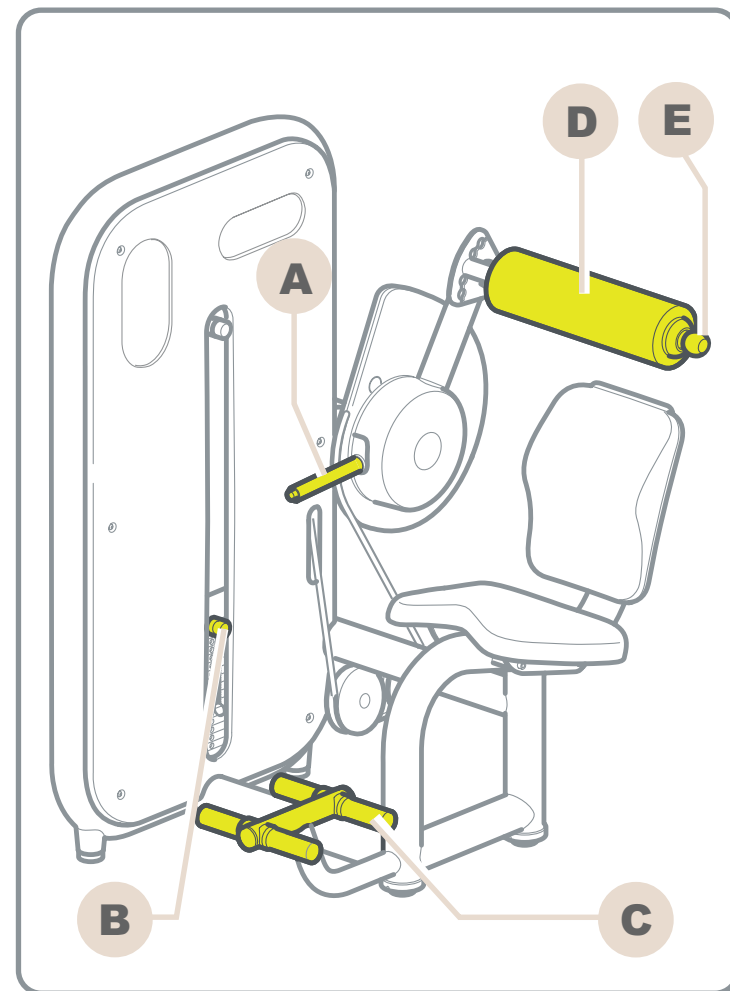
Folosirea echipamentului

Pentru a accesa confortabil scaunul, apăsați butonul de pe maneta ROM (A) și deplasați maneta în poziția 5.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul cuiului (B).

Poziționați-vă picioarele pe suportul de picioare (C) și reglați rola (D) pe partea superioară a spatelui dvs. trăgând mânerul de capăt (E).

Pentru a selecta poziția dorită de pornire apăsați butonul manetei ROM și înclinați-vă spre înainte cât de mult doriți cursa. Eliberați apoi butonul pentru a fixa poziția.



Cuprins

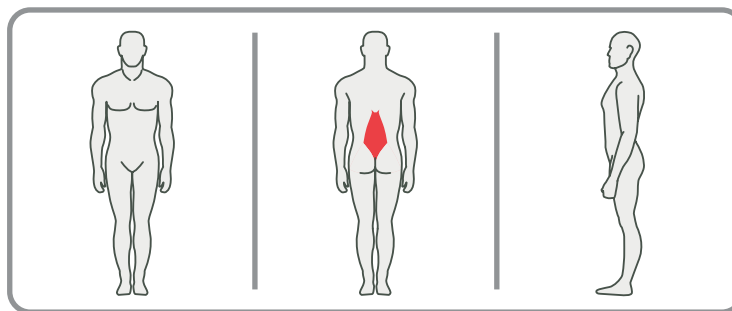
Folosirea echipamentului

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului



Pliați-vă brațele pe piept și apăsați spre înapoi. Stabilizați-vă partea inferioară a spatelui ferm de spătar. Nu vă supraextindeți.

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

La sfârșitul exercițiului apăsați butonul manetei ROM și deplasați maneta în poziția 5. Eliberați butonul pentru a fixa poziția astfel încât să puteți părăsi scaunul în mod confortabil.

