

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Bancă înclinată de împins

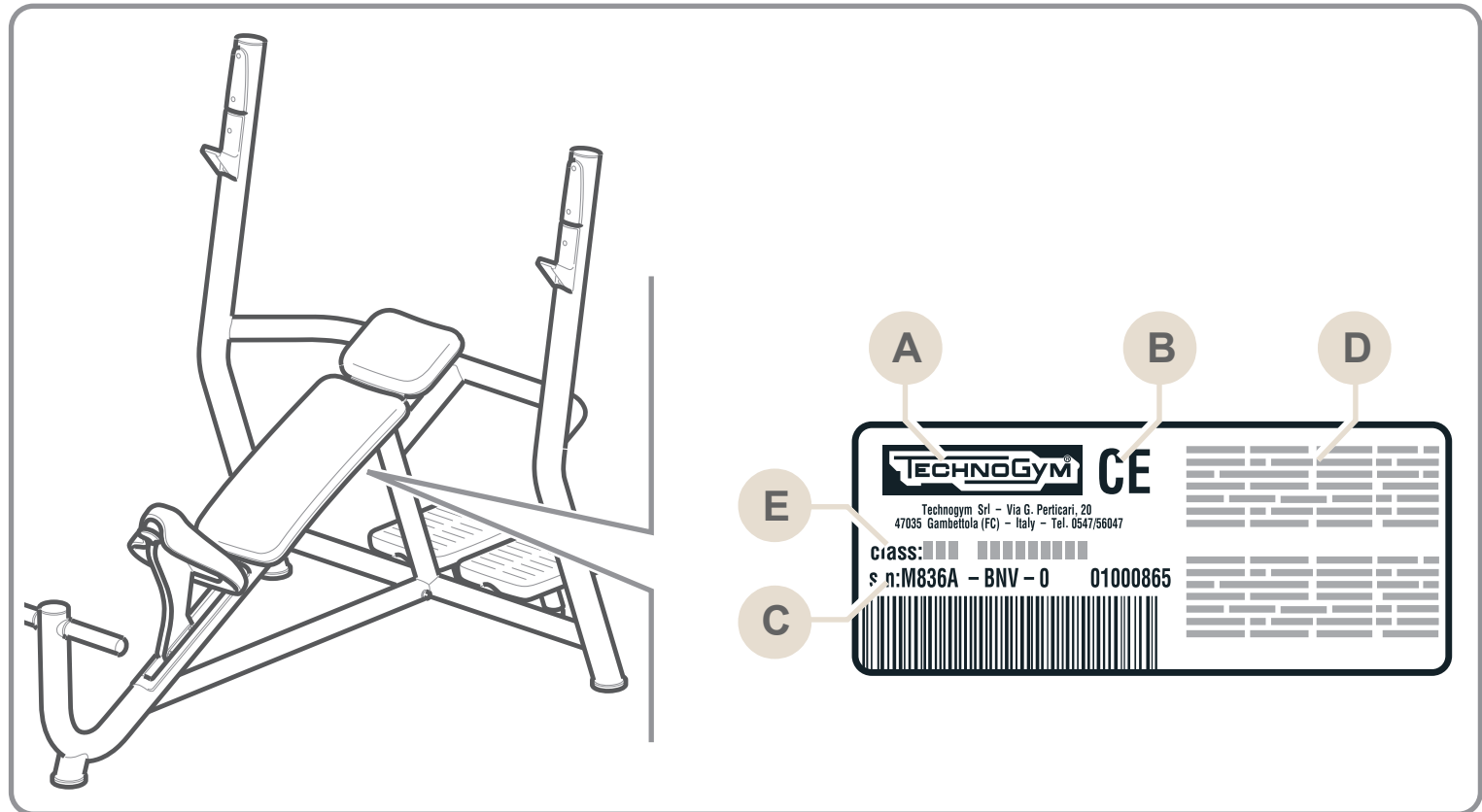


Manual de utilizare

Identificarea producătorului și a echipamentelor

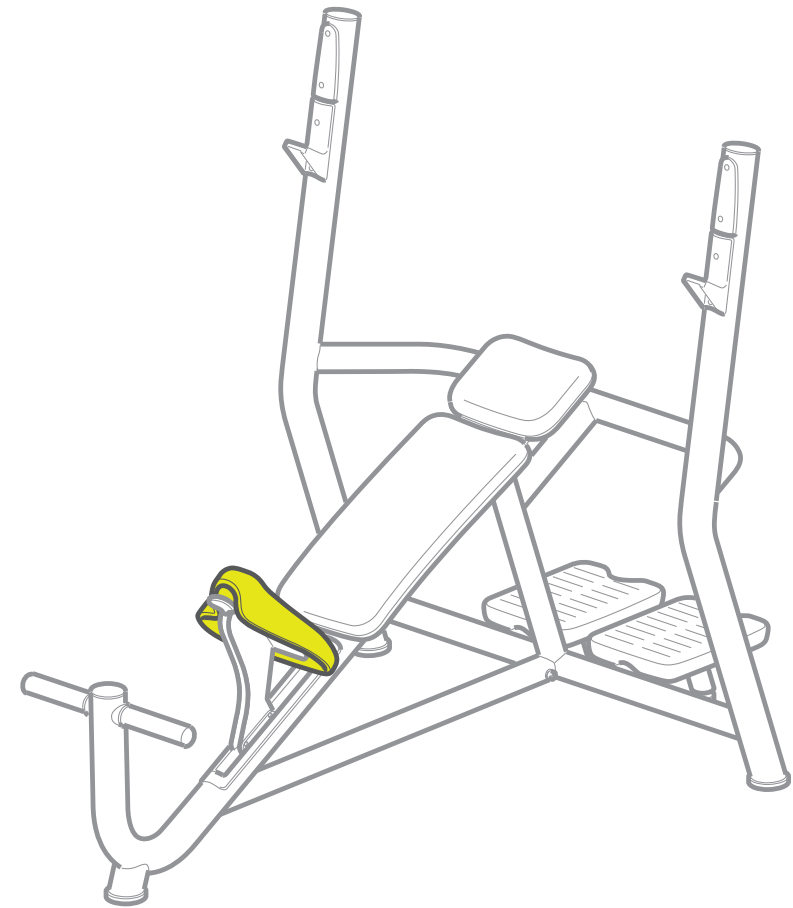
Plăcuța de identificare a echipamentului și producătorului, fixată pe cadru sub spătar, oferă următoarele detalii:

- A Denumirea și adresa producătorului
- B Marca CE
- C Numărul de serie
- D Avertizări
- E Clasificarea echipamentului



Descrierea echipamentului

- ✓ Şa
- [Manetă şa](#)
- [Suport halteră](#)
- [Placă pentru picioare](#)
- [Suport pentru picioare](#)



Scaun: Pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul. Poziția sa poate fi reglată folosind [maneta șei](#).

Descrierea echipamentului

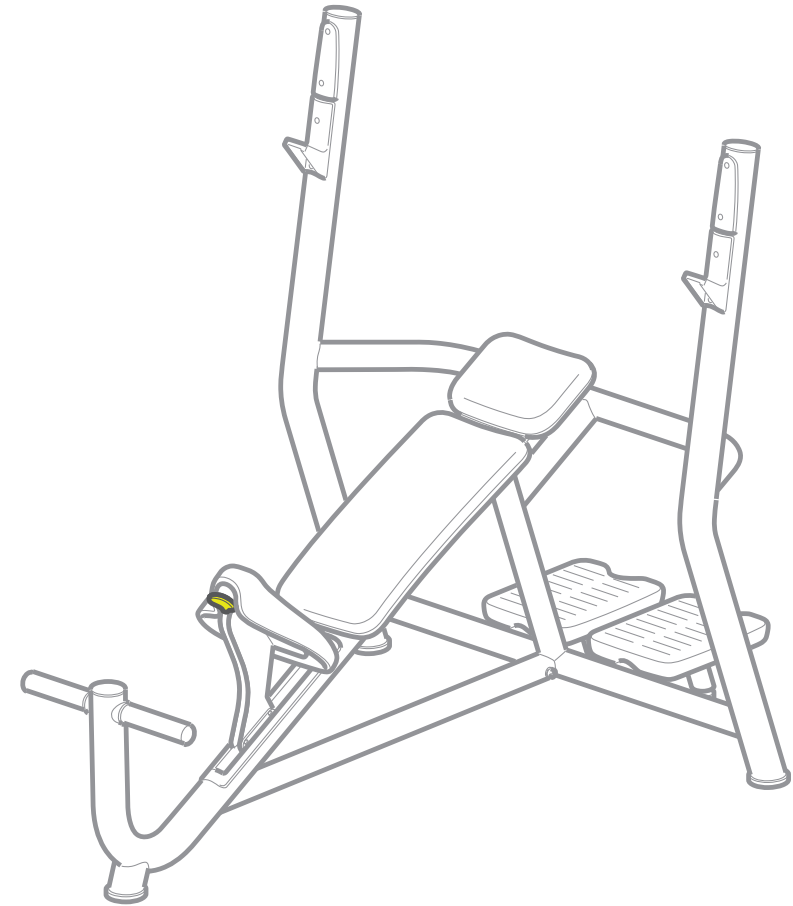
Șa

✓ Manetă șa

Suport halteră

Placă pentru picioare

Suport pentru picioare



Scaun: Pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul. Poziția sa poate fi reglată folosind **maneta șei**.

Descrierea echipamentului

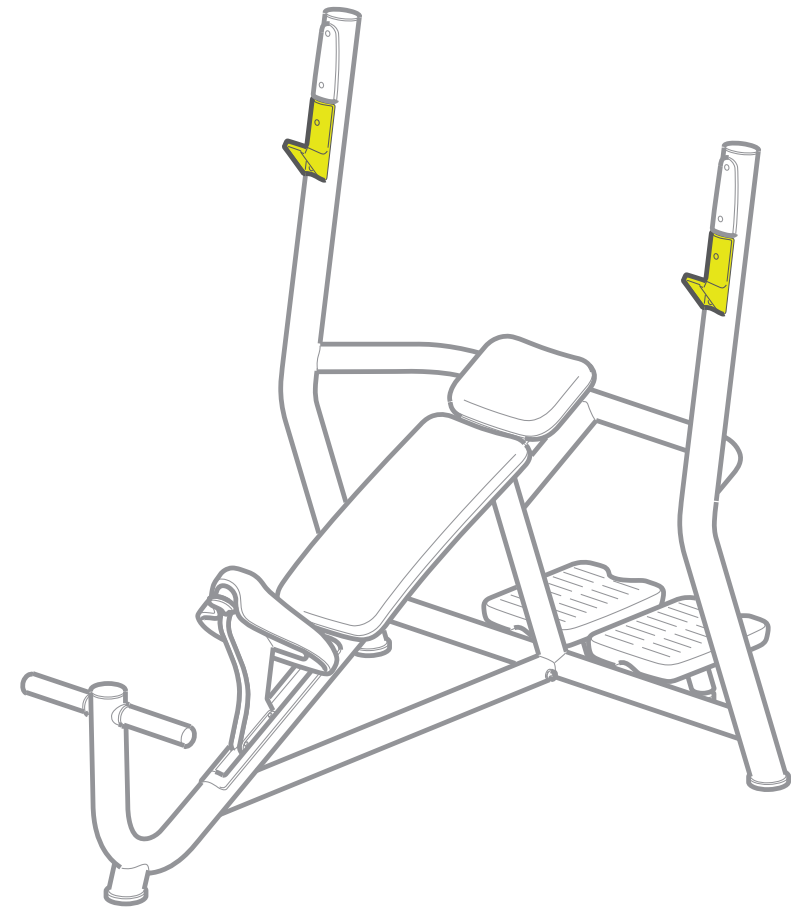
[Șa](#)

[Manetă șa](#)

✓ Suport halteră

[Placă pentru picioare](#)

[Suport pentru picioare](#)



Suport halteră: Halterele sunt amplasate pe acest suport.

Descrierea echipamentului

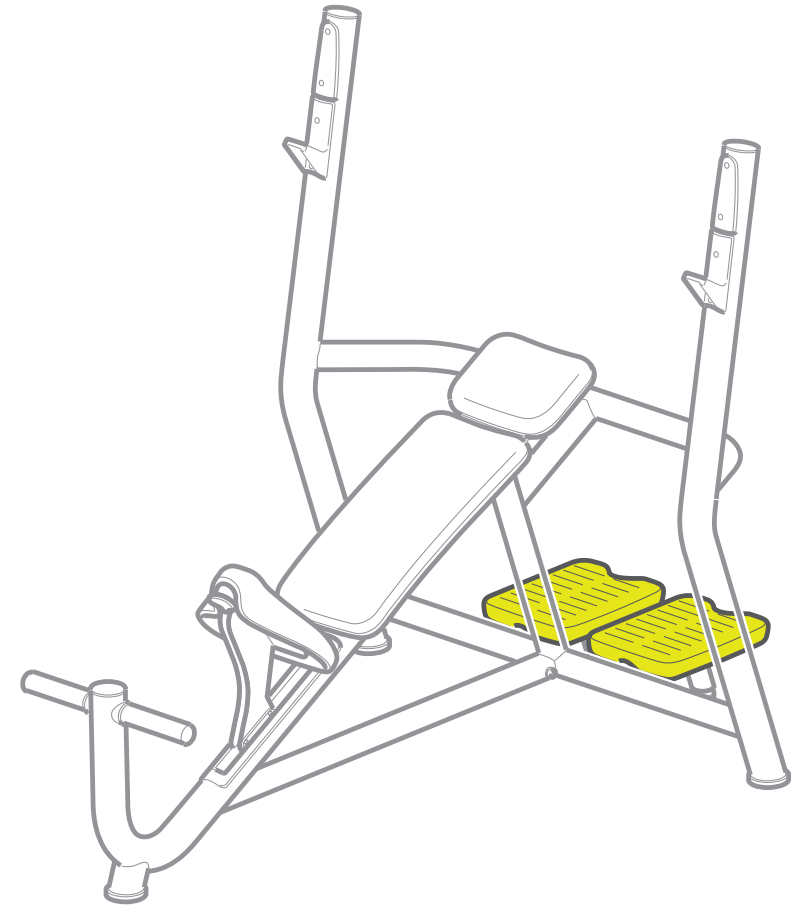
[Șa](#)

[Manetă șa](#)

[Suport halteră](#)

✓ Placă pentru picioare

[Suport pentru picioare](#)



Placă pentru picioare: Persoana care îl/o ajută pe cel/cea care efectuează exercițiul stă pe aceasta.

Descrierea echipamentului

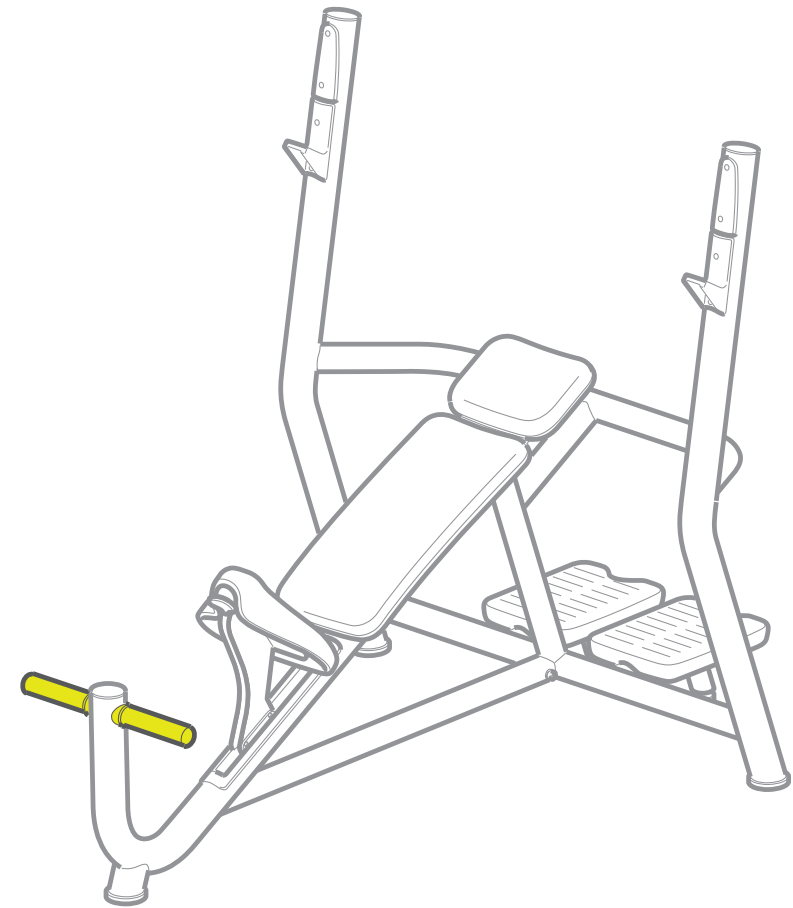
[Șa](#)

[Manetă șa](#)

[Suport halteră](#)

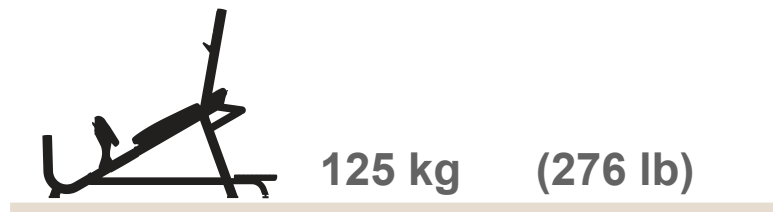
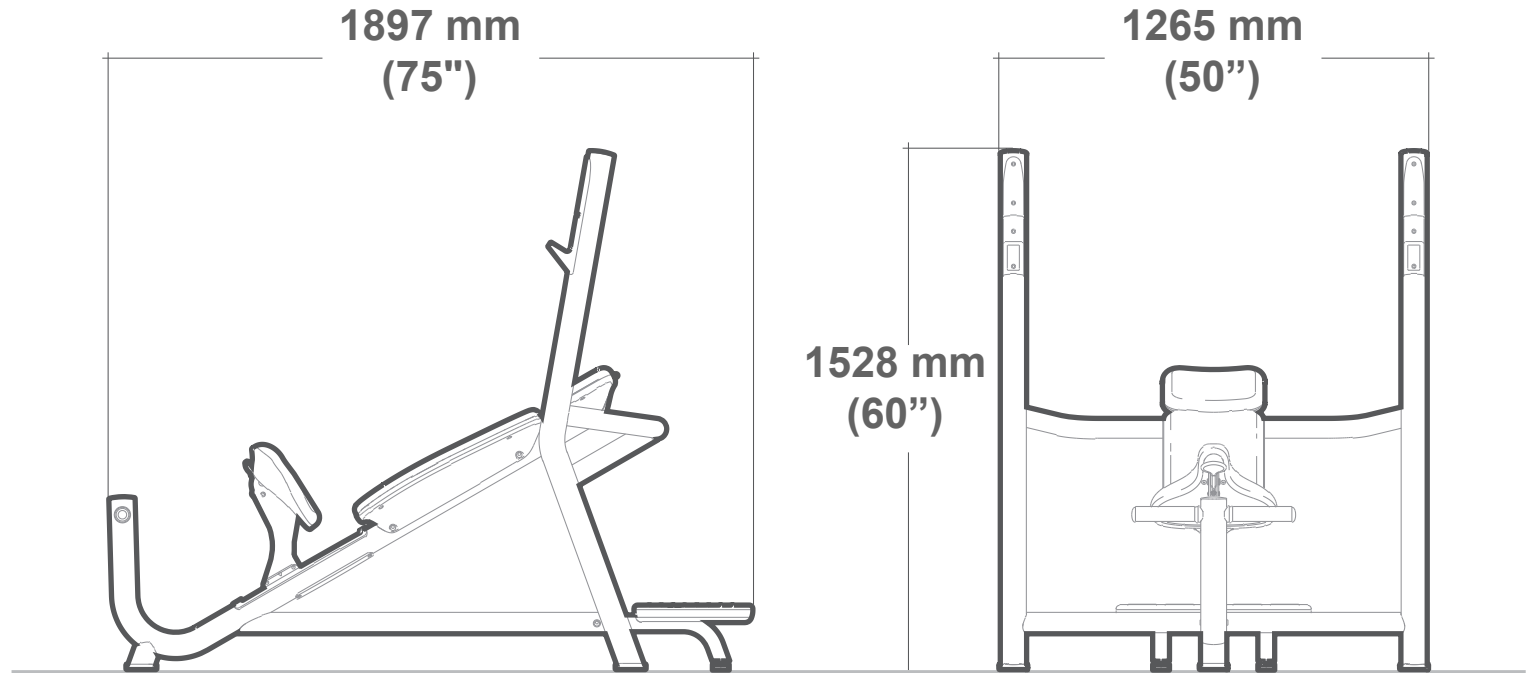
[Placă pentru picioare](#)

✓ Suport pentru picioare



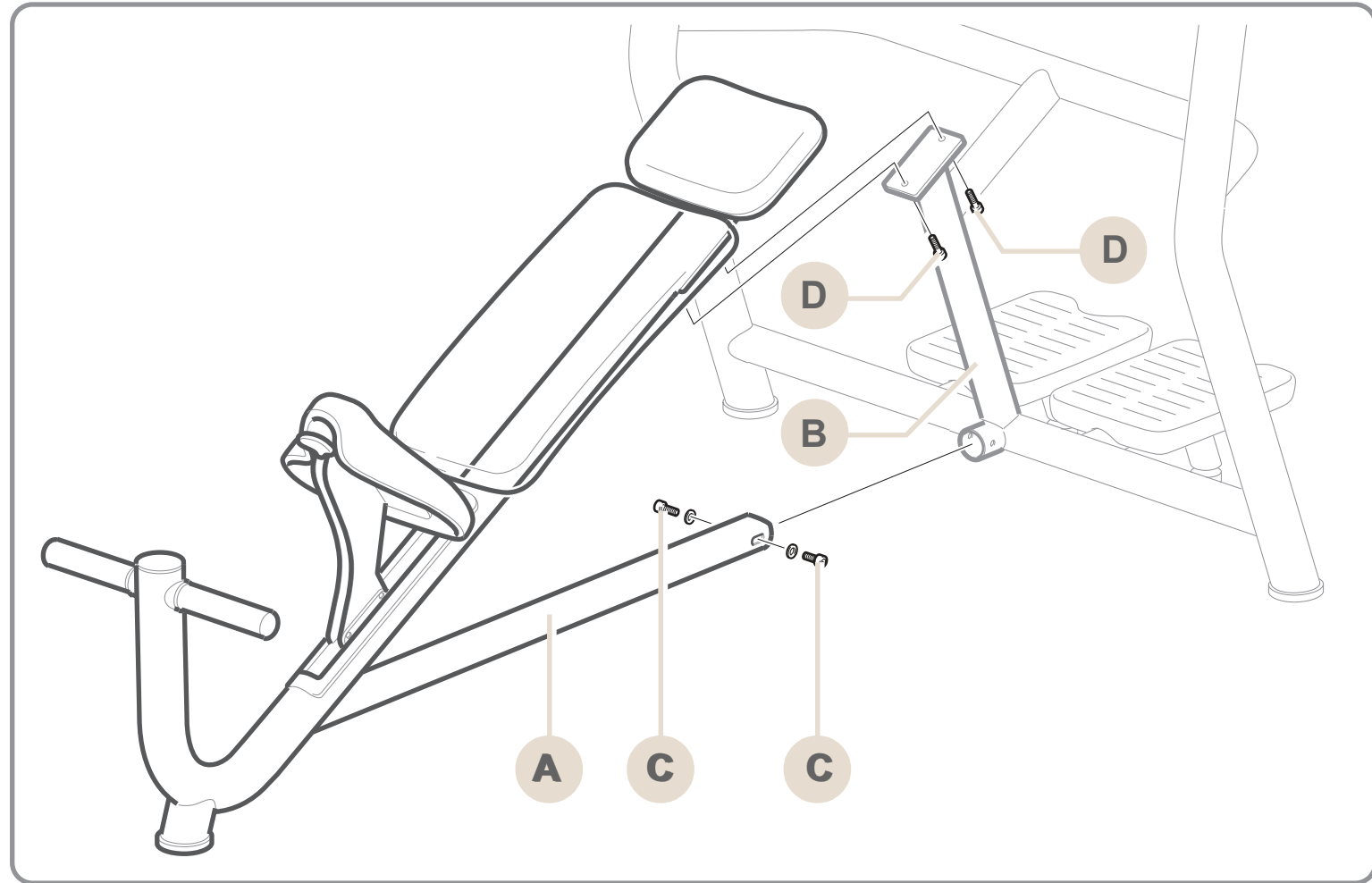
Suport pentru picioare: Utilizatorul își plasează picioarele în timpul exercițiului.

Date tehnice



Asamblare echipament

Atașați cadrul pentru scaun (A) în suportul de haltere (B) și strângeți folosind cele două șuruburi (C) și cele două șuruburi (D).



Ridicarea și manipularea echipamentului

Pentru a deplasa echipamentul, folosiți un utilaj normal de ridicare și manipulare.



PERICOL

Echipamentul trebuie deplasat cu mare grijă datorită riscului de răsturnare.

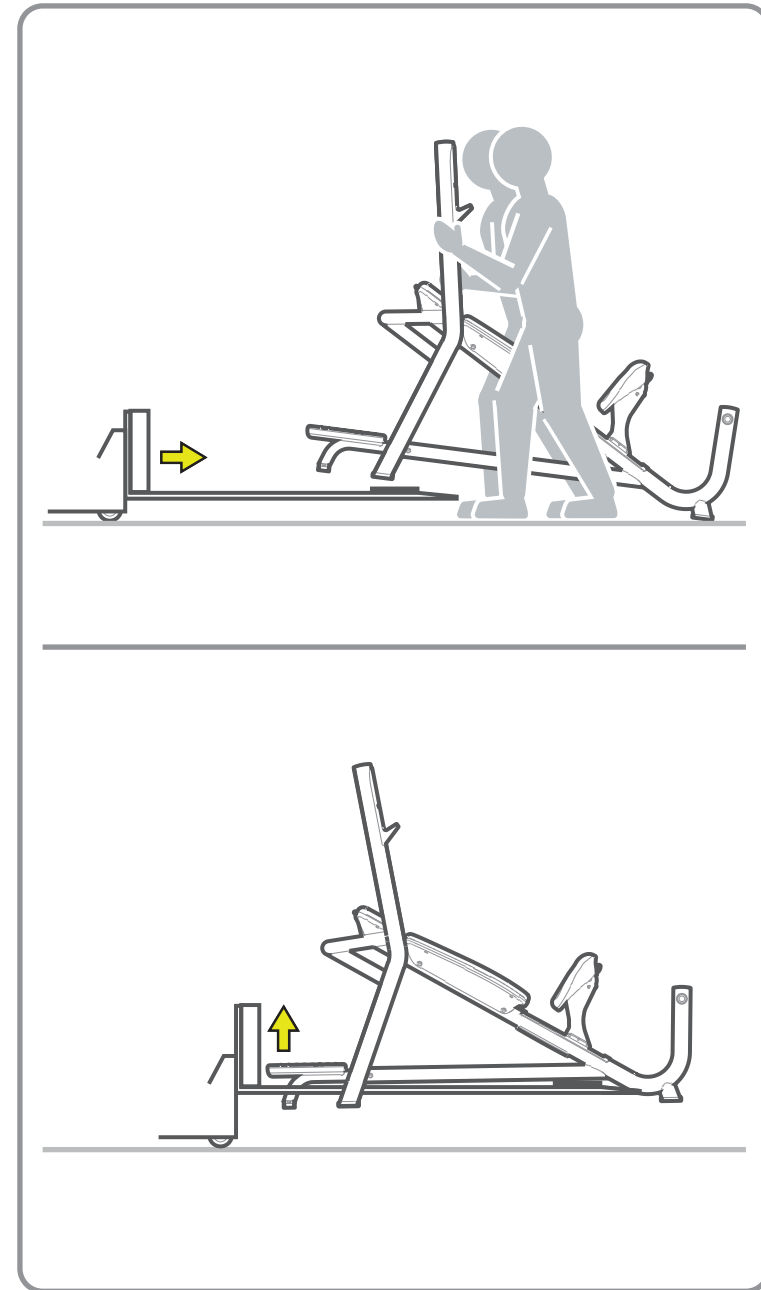
Ridicați echipamentul **din partea suportului de haltere**, așa cum se arată în ilustrație.



AVERTISMENT

Luând în considerare greutatea echipamentului, recomandăm ca mai mult de o persoană să se ocupe cu ridicarea sa.

Se recomandă plasarea unui material amortizant între cadru și mașina de ridicat.



Întreținerea periodică



AVERTISMENT

Se garantează siguranța aparatului doar dacă acesta este inspectat o dată la două săptămâni.

Înlocuiți componentele defecte și uzate imediat sau, în mod alternativ, scoateți echipamentul din utilizare.

Echipamentul trebuie păstrat întotdeauna curat și fără praf, în conformitate cu practica bunei igiene, în special dacă este folosit într-o sală de sport sau de către mai mult de o persoană.

Pentru a curăța componentele căptușite, folosiți o țesătură sau un burete umed și un săpun slab.

Curățați săptămânal părțile exterioare ale echipamentului folosind un burete umed.



AVERTISMENT

Aveți grijă să nu frecați cu forță excesivă desenele și indicațiile prezentate pe etichete.

Pentru acțiuni de întreținere care nu se regăsesc în manual, sunați la Serviciul de Asistență Tehnică Technogym.

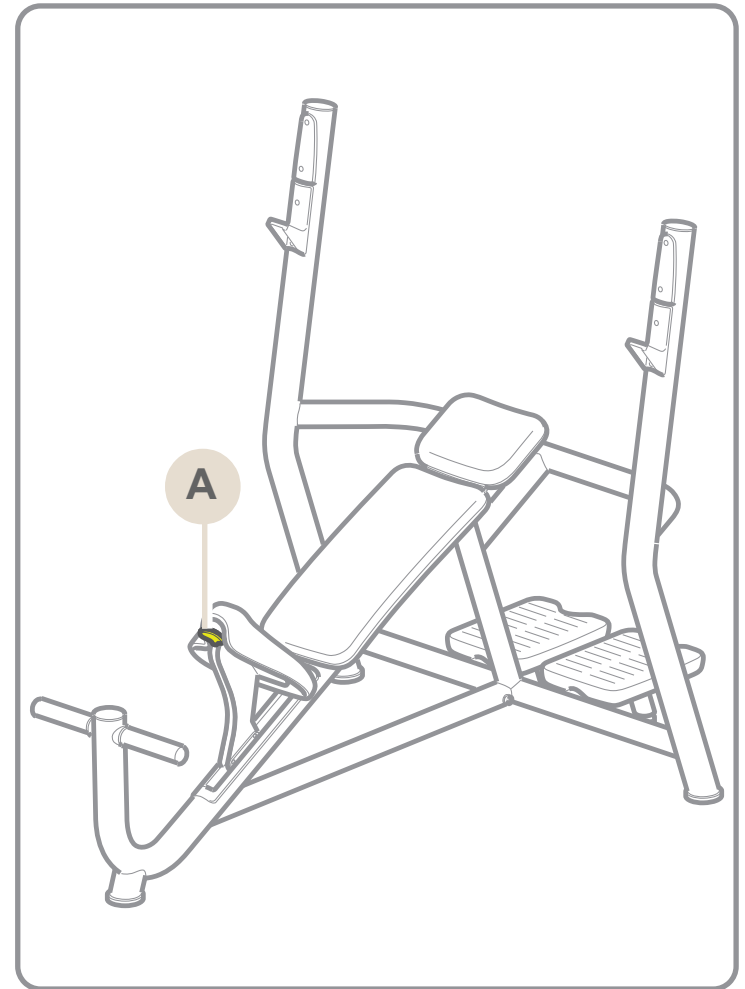
Folosirea echipamentului

Selectați o greutate care vă permite să controlați mișcările la viteză constantă. Plasați discurile pe halteră în mod simetric. Se recomandă blocarea discurilor pe halteră folosind o clemă.

Stați pe bancă și ridicați maneta (A) de sub partea frontală a scaunului pentru a-i regla înălțimea, astfel ca atunci când stați întins(ă) haltera să fie pe aceeași linie cu ochii dumneavoastră. Greutatea corpului este suficientă pentru a coborî scaunul. Pentru a-l ridica îndepărtați greutatea de pe el.

Poziționați-vă picioarele pe suportul pentru picioare.

Apucați haltera în mod simetric, folosind marcajele ca ghidaj (suprafața aspră), menținând mâinile desfăcute la lățimea umerilor dumneavoastră.



Folosirea echipamentului

Ridicați haltera din agățători și aduceți-o în paralel cu clavicula.

Îndoți brațele și coborâți haltera până când vă atinge pieptul, apoi reveniți la poziția de pornire.

Controlați viteza mișcării în mod constant; viteza la revenire trebuie să fie mai mică decât la împingere.

La încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe agățători.

