

Bancă orizontală de împins

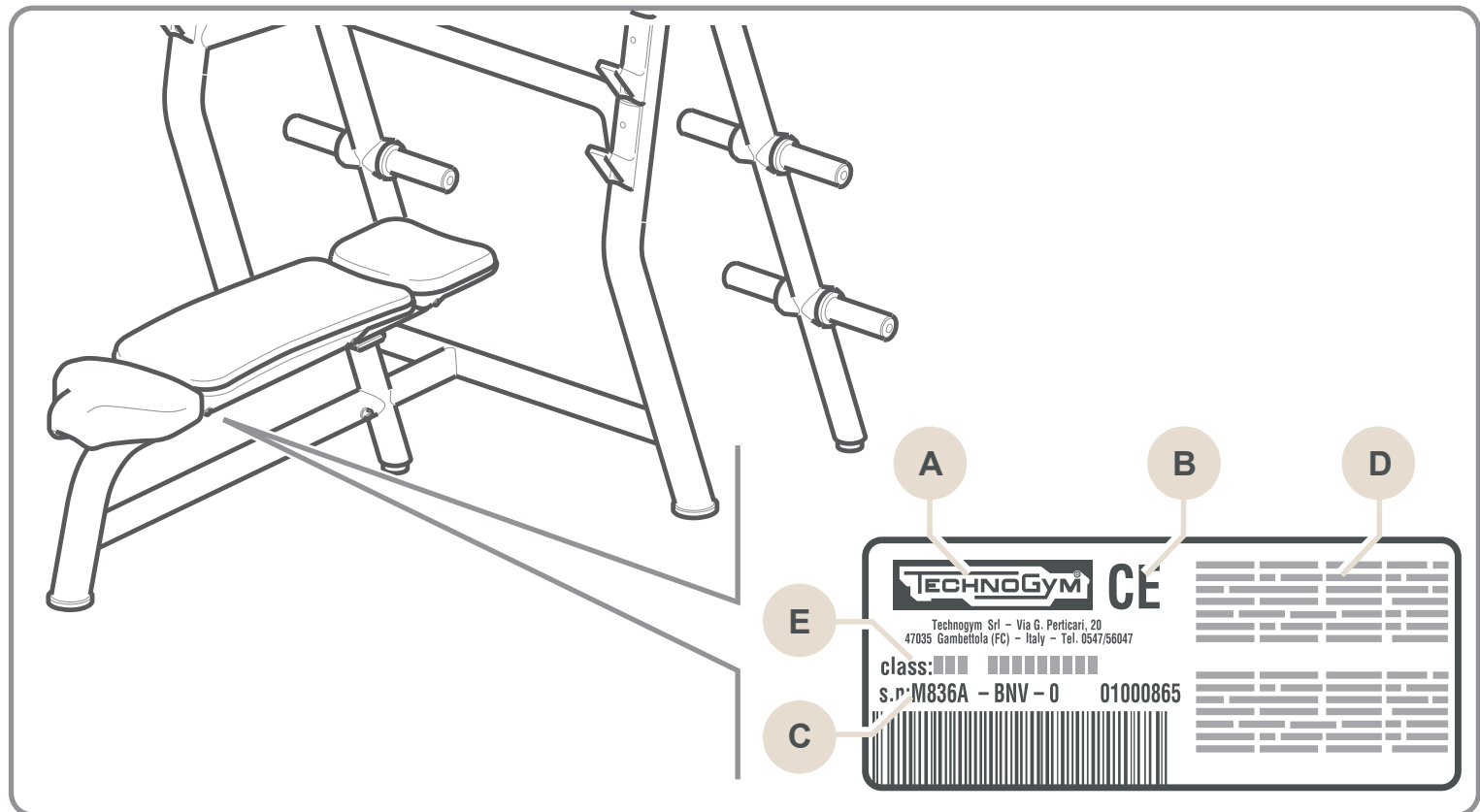


Manual de utilizare

Identificarea producătorului și a echipamentelor

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

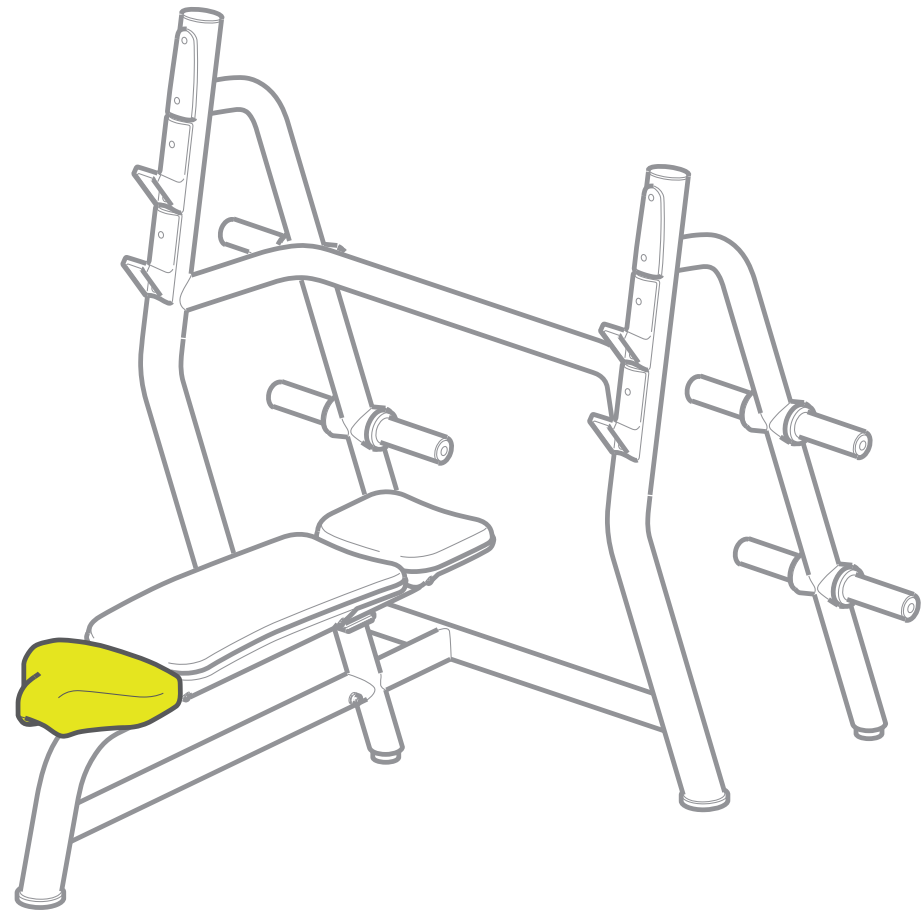
- A** Denumirea și adresa producătorului
- B** Marca CE
- C** Numărul de serie
- D** Avertizări
- E** Clasificarea echipamentului



Descrierea echipamentului

✓ Șa

[Suport halteră](#)

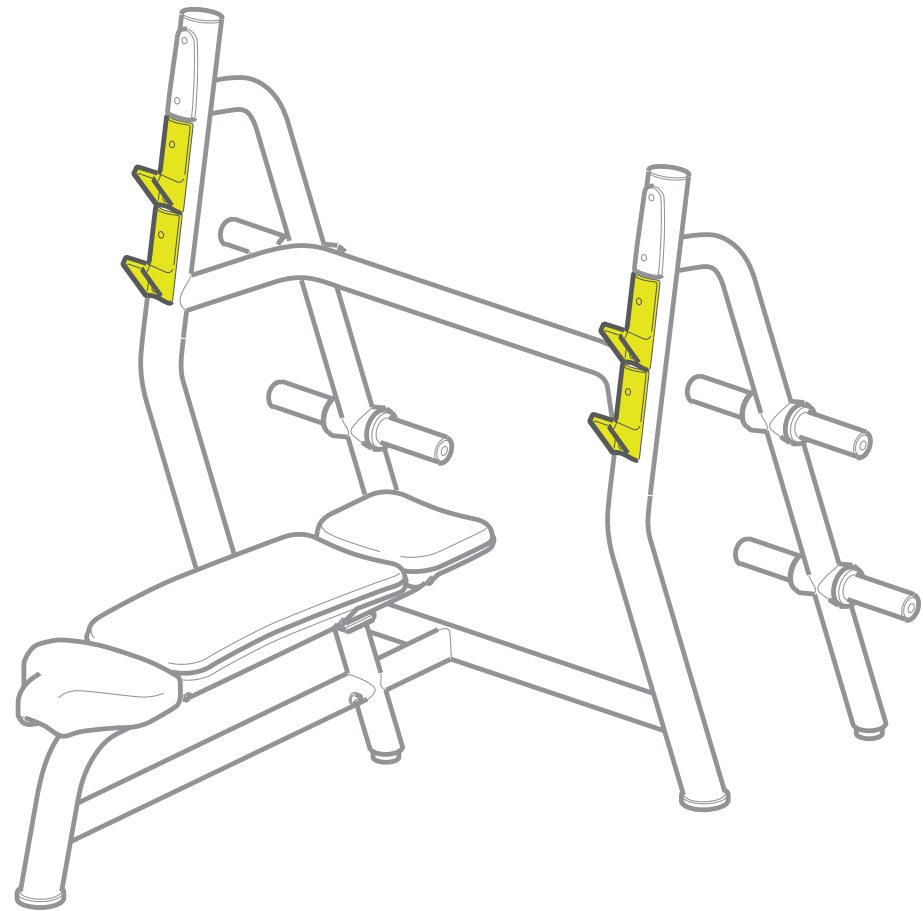


Scaun: Pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul.

Descrierea echipamentului

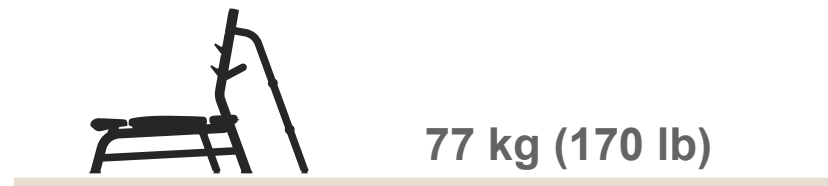
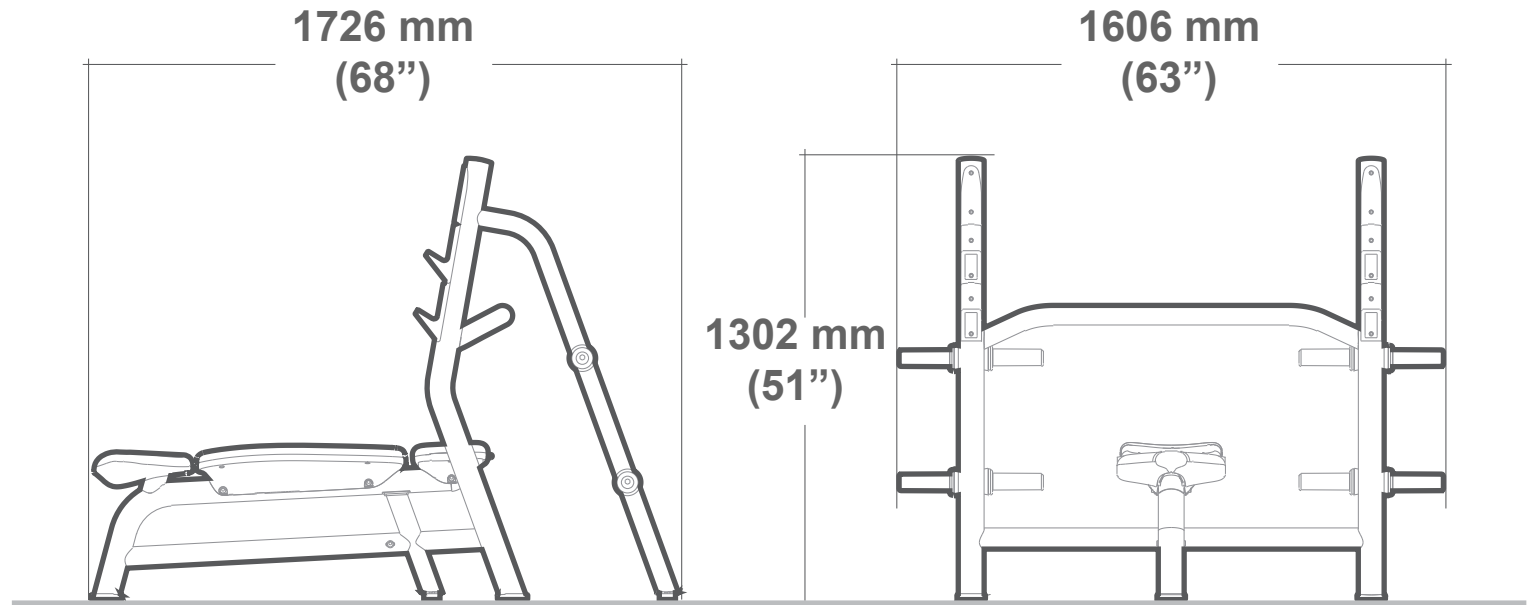
Şa

- ✓ Suport halteră



Suport halteră: Halterele sunt amplasate pe acest suport.

Date tehnice



Folosirea echipamentului

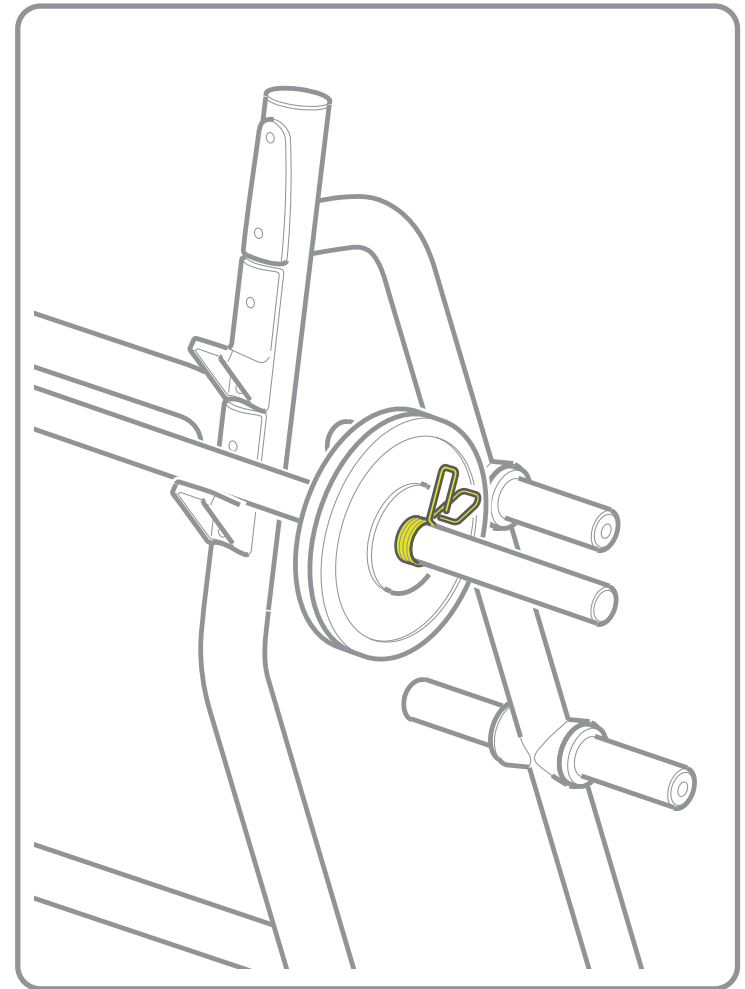
Selectați o greutate care vă permite să controlați mișcările la viteză constantă. Plasați discurile pe halteră în mod simetric. Se recomandă blocarea discurilor pe halteră folosind o clemă.

Stați pe bancă.

Întindeți-vă complet astfel încât haltera să se afle pe aceeași linie cu ochii dumneavoastră.

Țineți picioarele pe sol și, pentru o stabilitate mai bună, adoptați o poziție depărtată a acestora.

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 centrul pieptului dumneavoastră.

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.

În timpul mișcării mențineți permanent corpul lipit de suprafața capitonată și picioarele pe podea.

La încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe agățători.

