

Bancă verticală

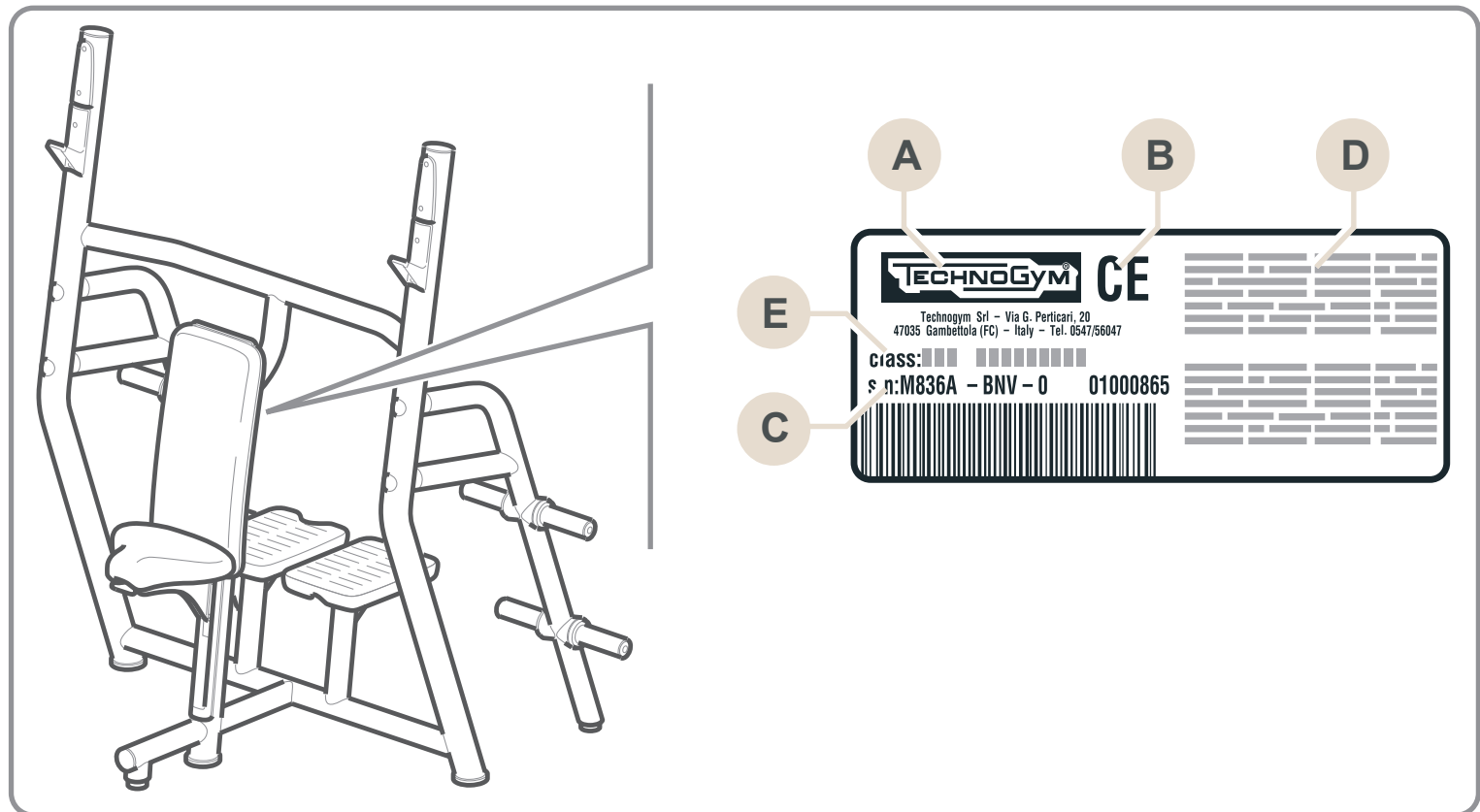


Manual de utilizare

Identificarea producătorului și a echipamentelor

Plăcuța de identificare a echipamentului și producătorului, fixată pe cadru în spatele spătarului, oferă următoarele detalii:

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



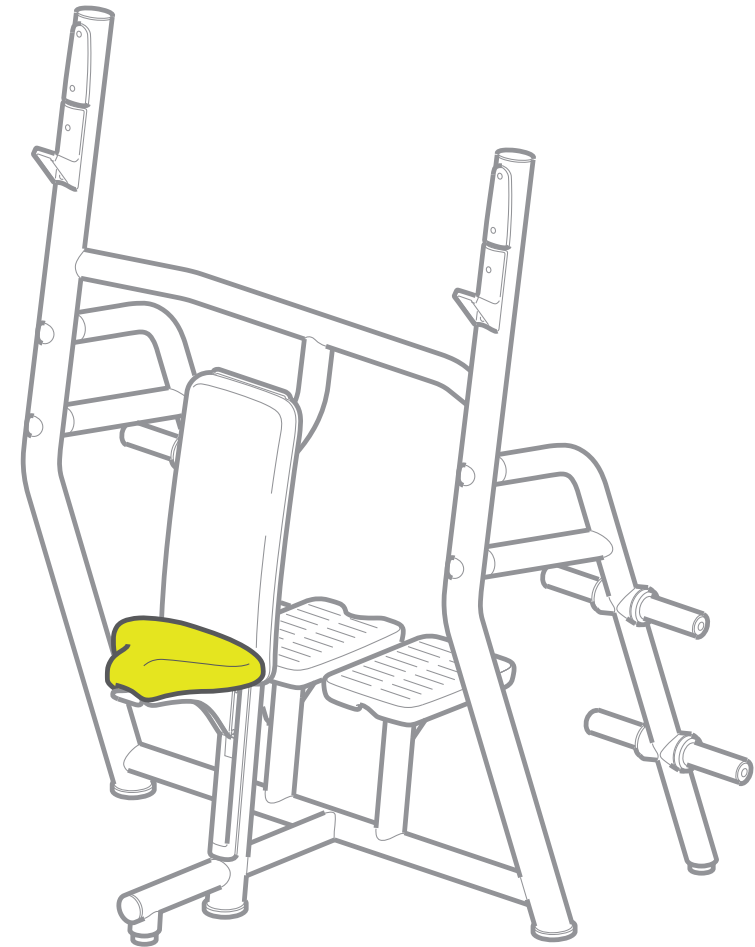
Descrierea echipamentului

✓ Şa

[Manetă şa](#)

[Suport halteră](#)

[Placă pentru picioare](#)



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

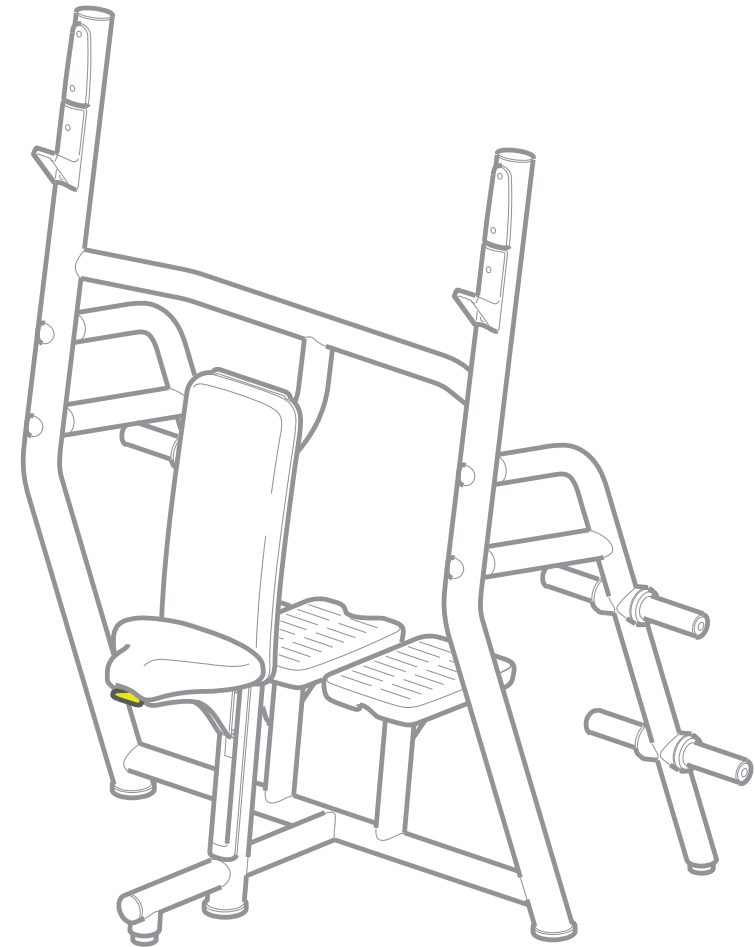
Descrierea echipamentului

Șa

✓ Manetă șa

Suport halteră

Placă pentru picioare



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

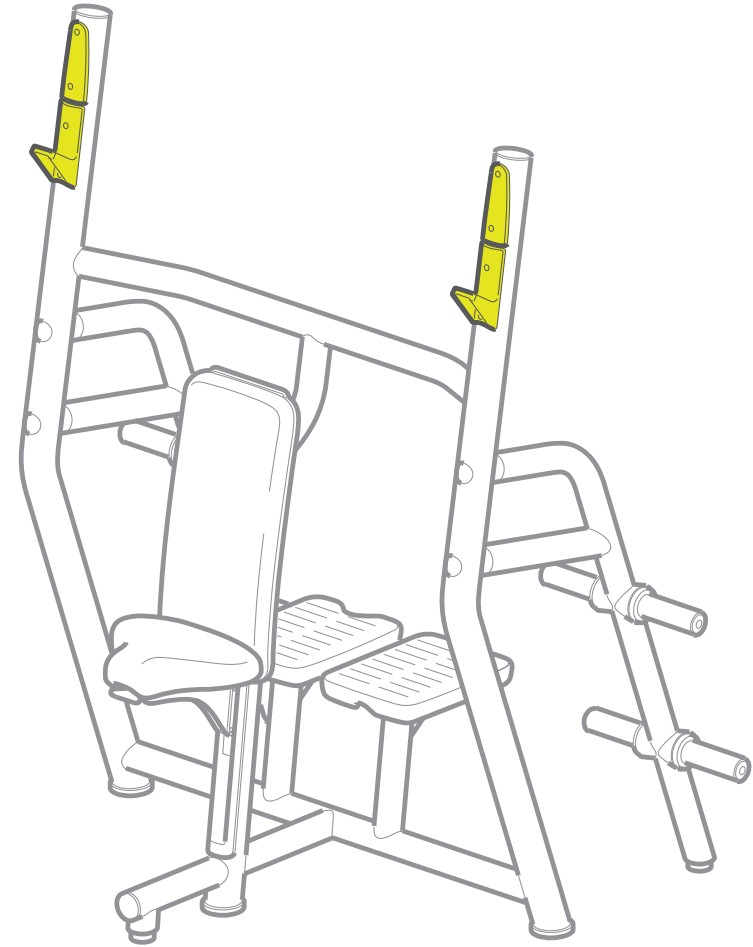
Descrierea echipamentului

Șa

Manetă șa

✓ Suport halteră

Placă pentru picioare



Suport halteră: Halterele sunt amplasate pe acest suport.

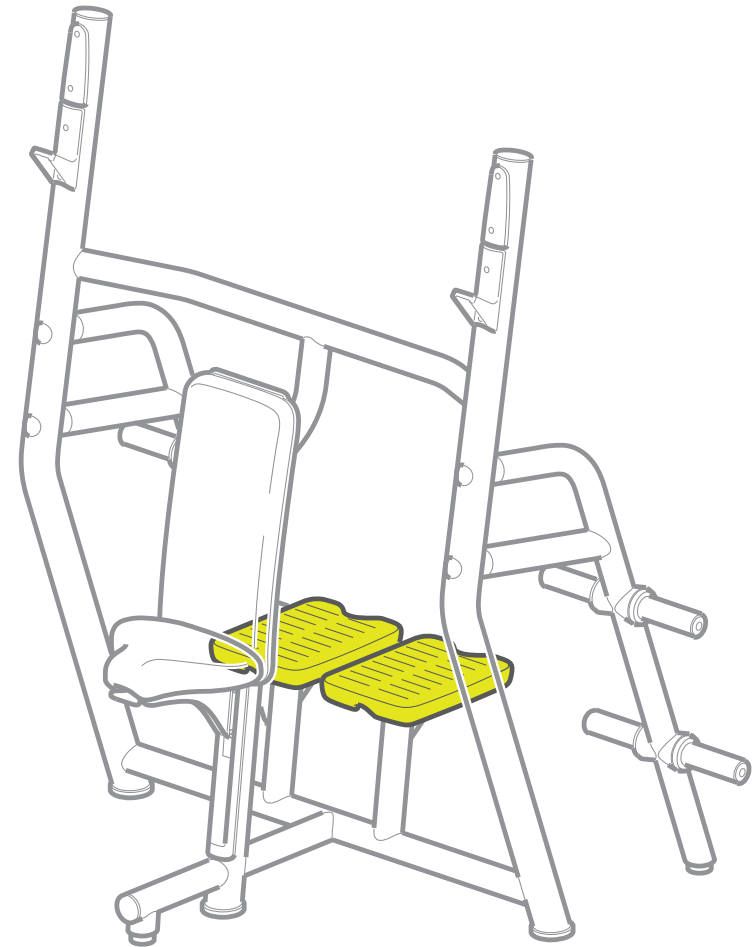
Descrierea echipamentului

[Șa](#)

[Manetă șa](#)

[Suport halteră](#)

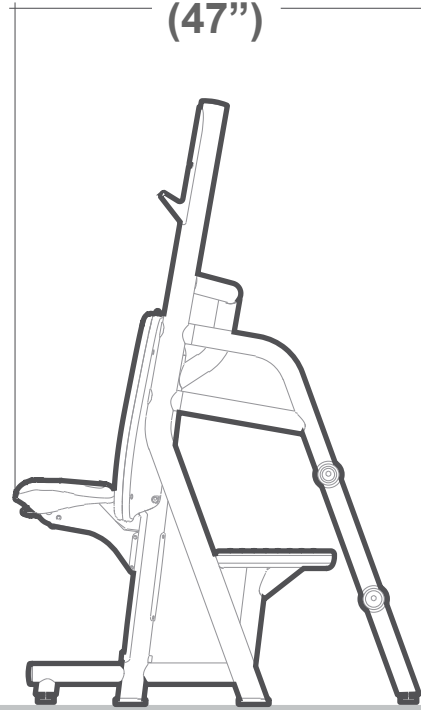
✓ Placă pentru picioare



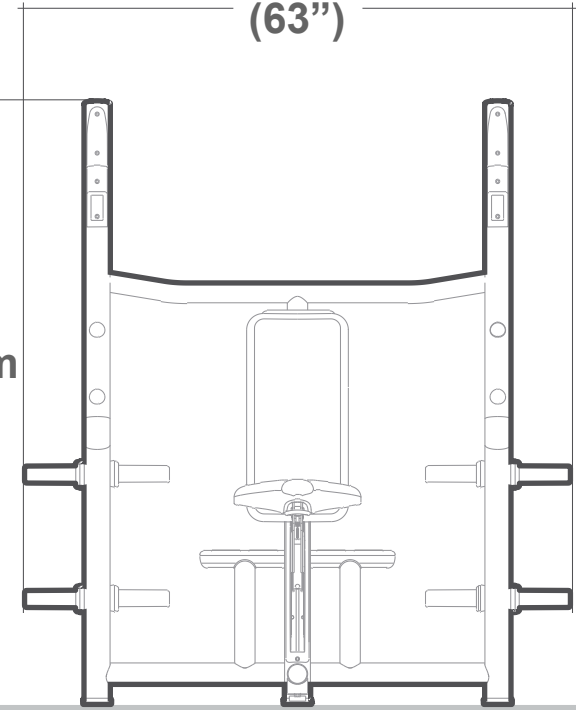
Placă pentru picioare: Persoana care îl/o ajută pe cel/cea care efectuează exercițiul stă pe aceasta.

Date tehnice

1197 mm
(47")



1606 mm
(63")



1777 mm
(70")



150 kg (331 lb)

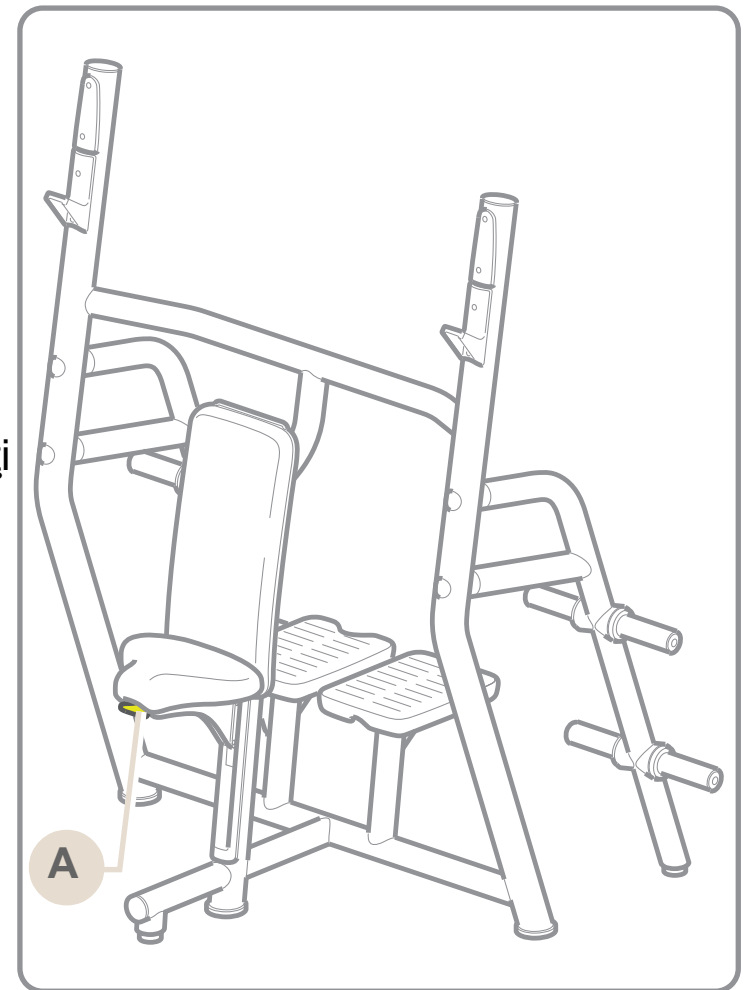
Folosirea echipamentului

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 banc și ridicați maneta **(A)** de sub partea frontală a scaunului pentru a regla înălțimea astfel încât, cu spatele sprijinit de suprafața capitonată, să puteți apuca cu ușurință haltera. Greutatea corpului este suficientă pentru a coborî scaunul. Pentru a-l ridica îndepărtați greutatea de pe el.

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 suporturile sale și aduceți-o paralel cu umerii dumneavoastră.

Îndoți brațele pentru a aduce haltera către dumneavoastră până când vă atinge umerii, 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.

