



Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Multipower



Manual de utilizare



Cuprins

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

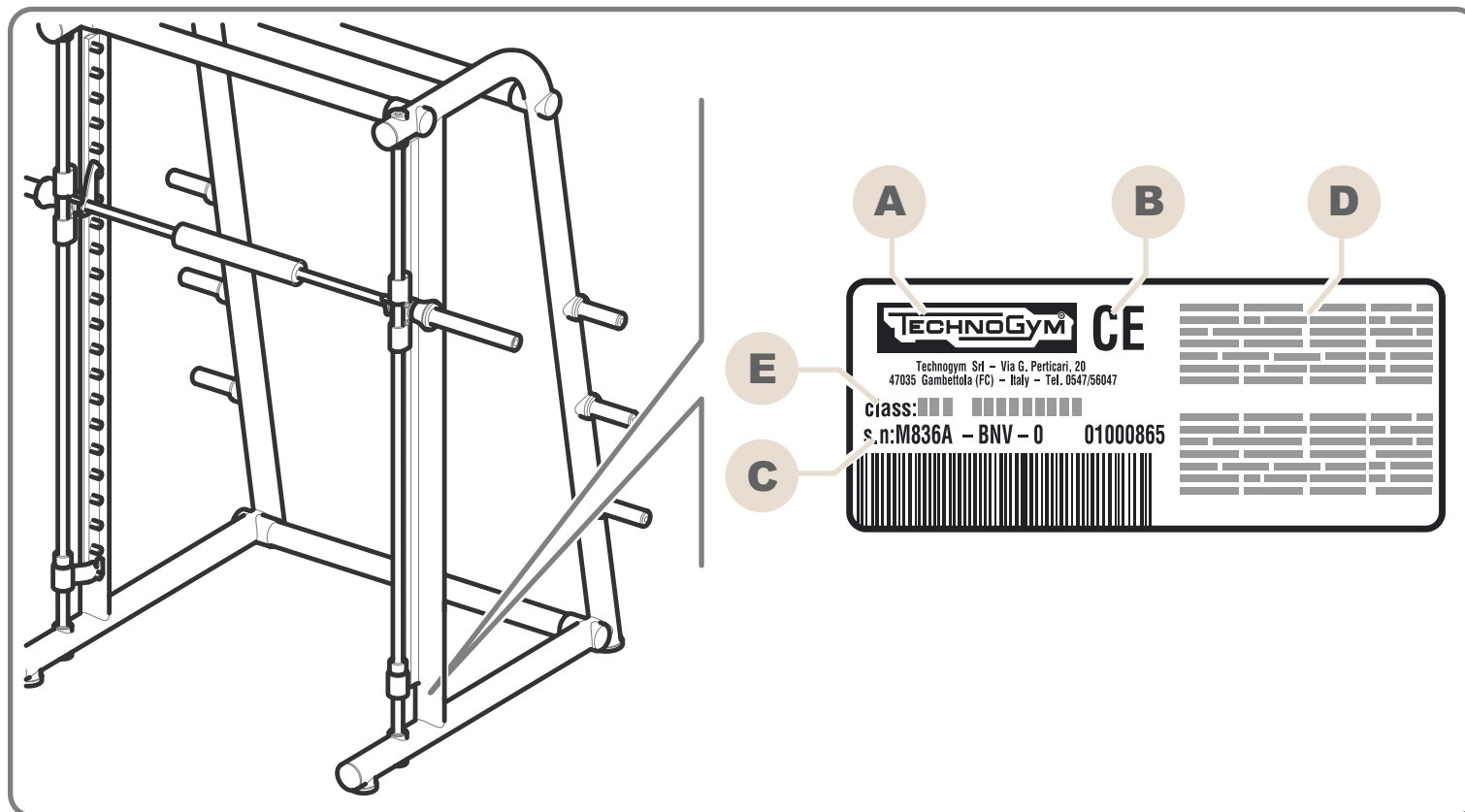
Date tehnice

Folosirea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

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

✓ Halteră

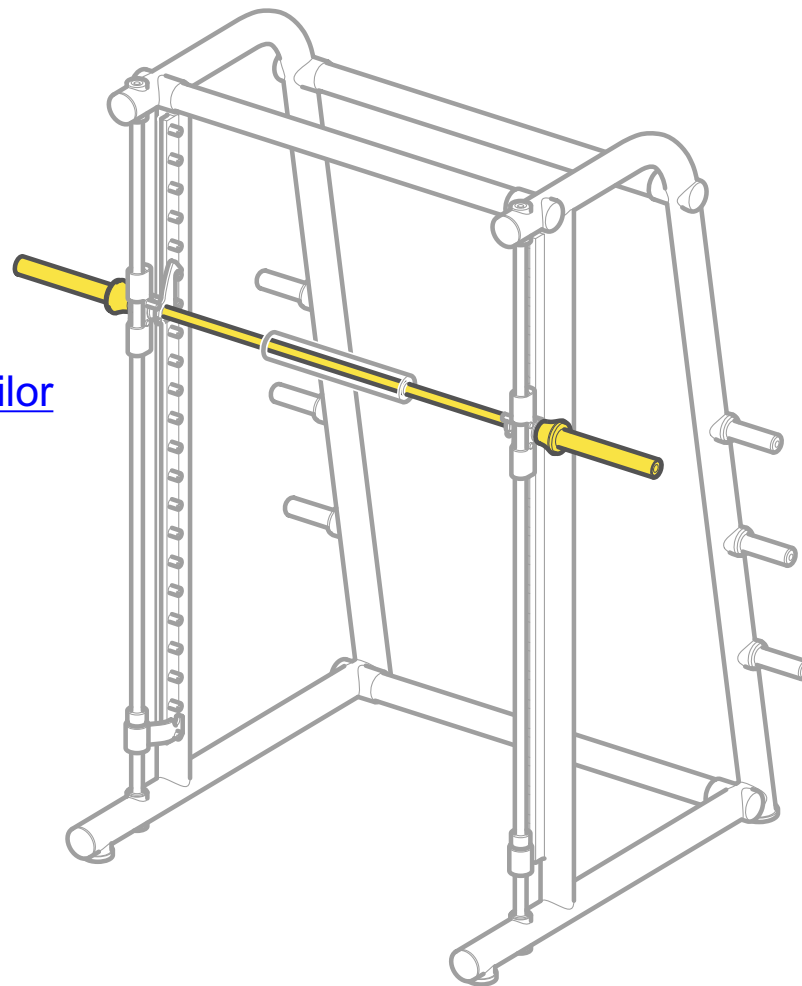
[Tije de ghidare](#)

[Suport halteră](#)

[Cârlige de oprire](#)

[Limitatoare de siguranță](#)

[Suporturi de depozitare a discurilor](#)



Halteră: se deplasează în sus și în jos pe **tijele de ghidare** și reprezintă sarcina de lucru a exercițiului. Discuri de greutate pot fi poziționate la capete pentru a mări greutatea.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Halteră](#)

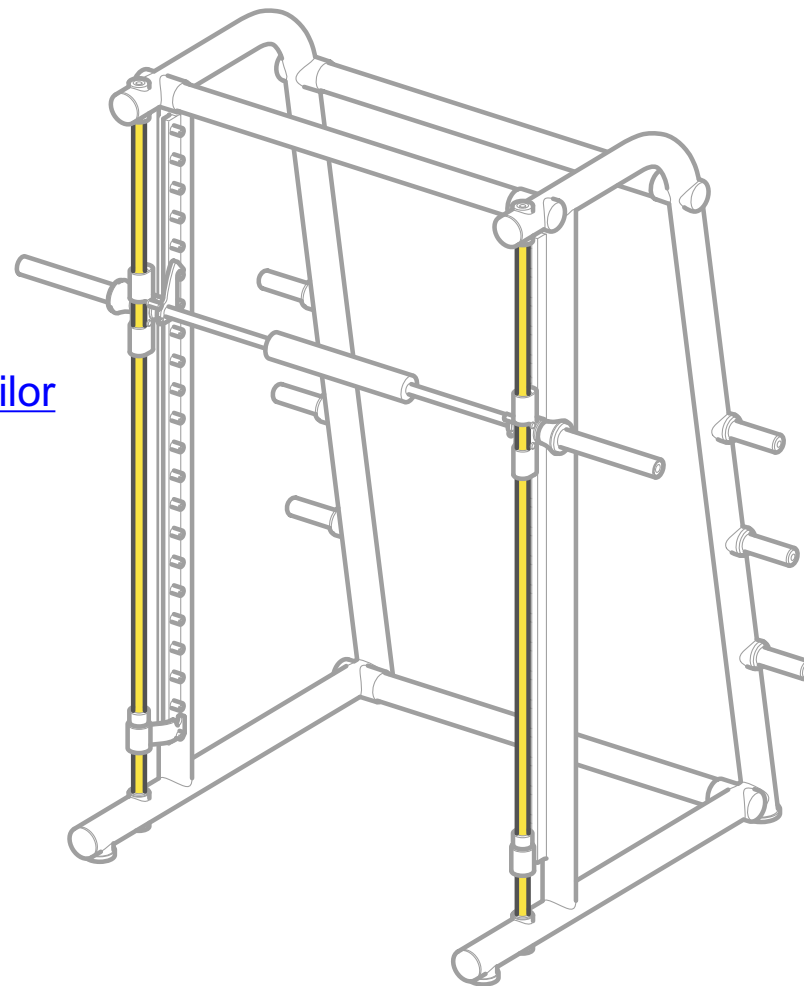
✓ Tijele de ghidare

[Suport halteră](#)

[Cârlige de oprire](#)

[Limitatoare de siguranță](#)

[Suporturi de depozitare a discurilor](#)



Halteră: se deplasează în sus și în jos pe **tijele de ghidare** și reprezintă sarcina de lucru a exercițiului. Discuri de greutate pot fi poziționate la capete pentru a mări greutatea.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Halteră](#)

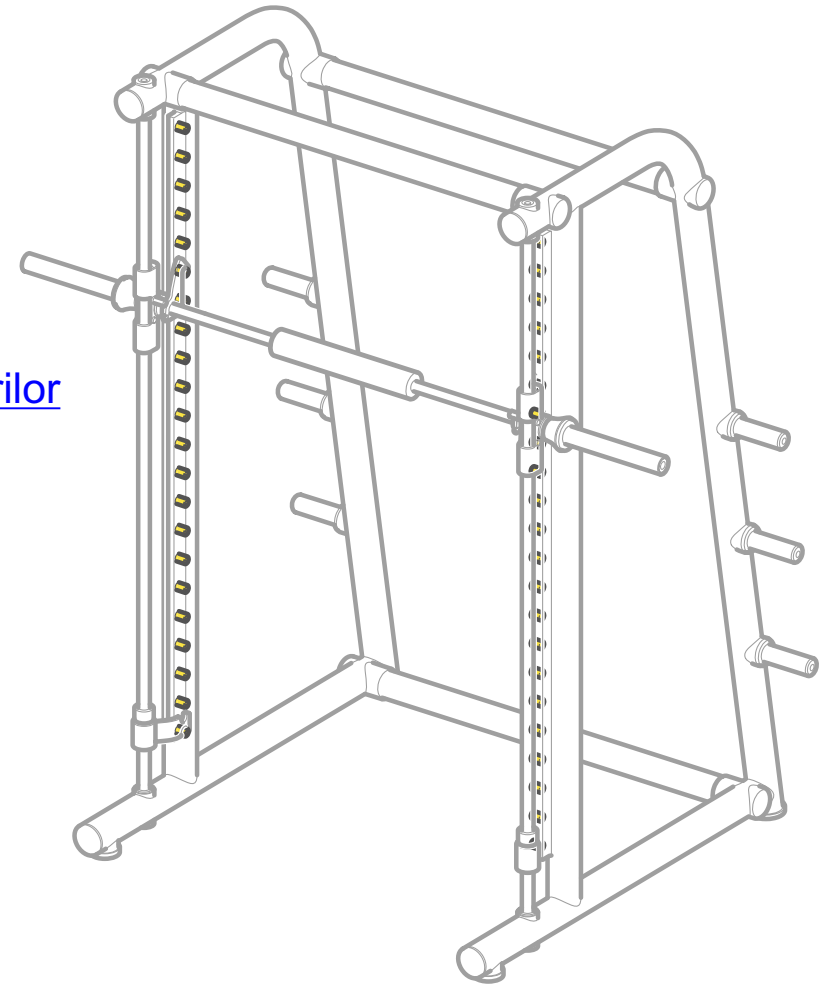
[Tije de ghidare](#)

✓ [Suport halteră](#)

[Cârlige de oprire](#)

[Limitatoare de siguranță](#)

[Suporturi de depozitare a discurilor](#)



Suport halteră: cuiul folosit pentru a fixa poziția de pornire a halterei.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Halteră](#)

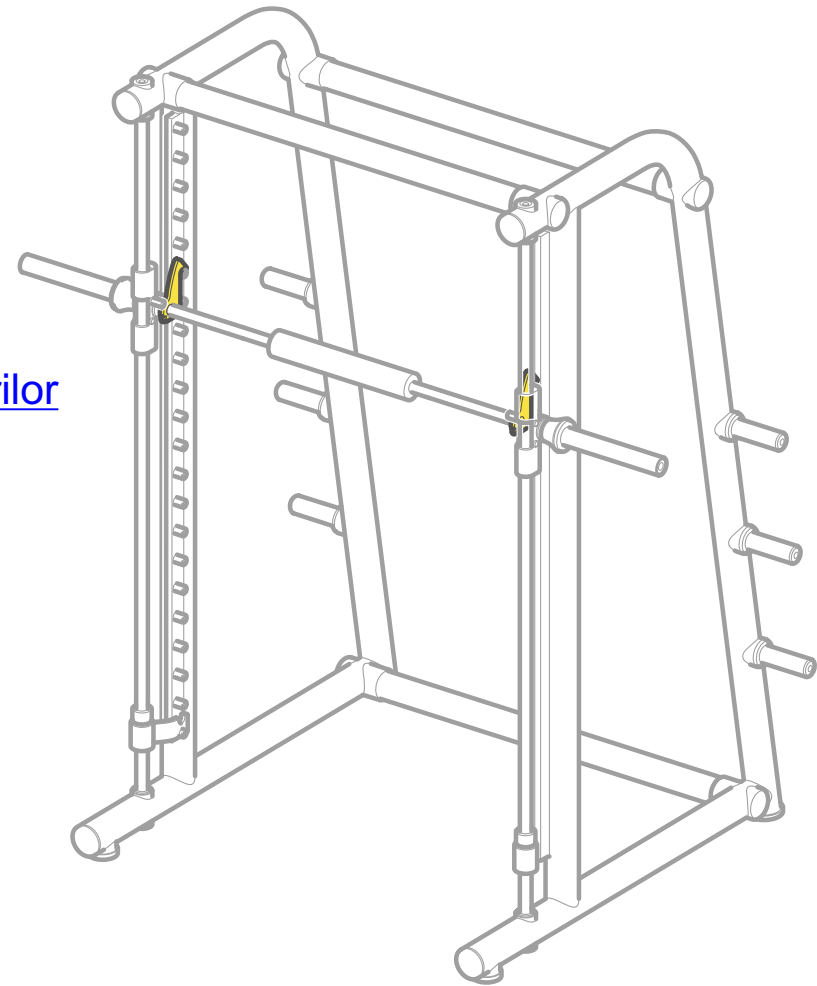
[Tije de ghidare](#)

[Suport halteră](#)

✓ [Cârlige de oprire](#)

[Limitatoare de siguranță](#)

[Suporturi de depozitare a discurilor](#)



Cârlige de oprire: sunt acționate de către utilizator prin răsucirea încheieturii mâinii pentru a bloca și debloca haltera pe suporturi.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Halteră](#)

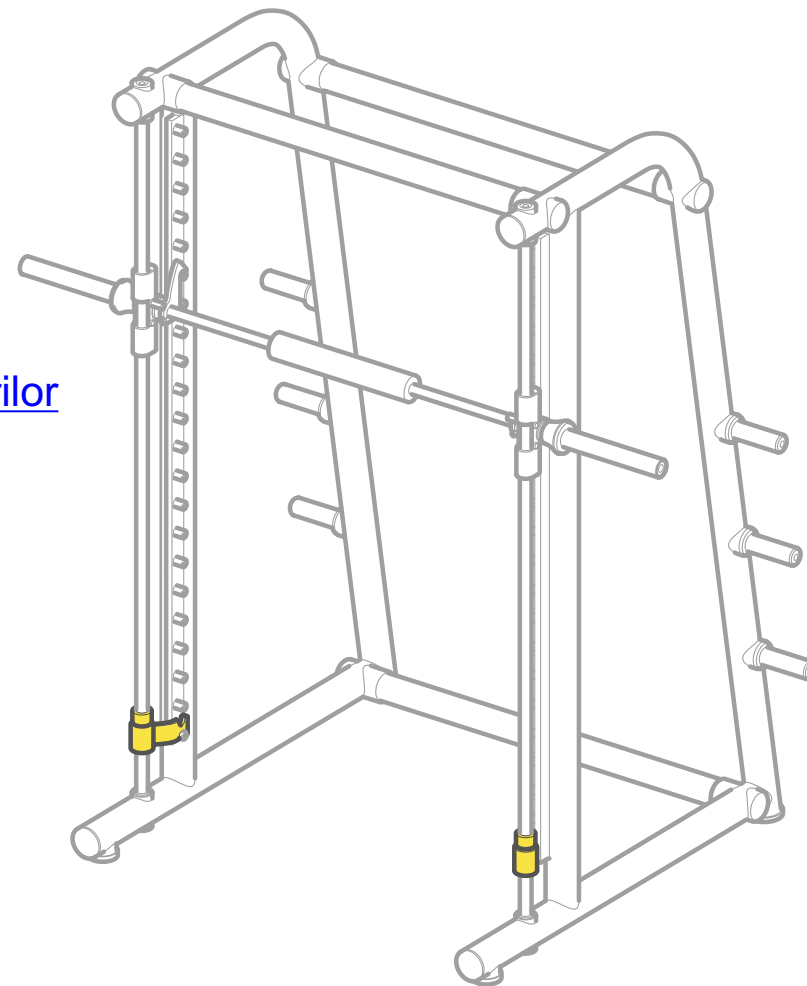
[Tije de ghidare](#)

[Suport halteră](#)

[Cârlige de oprire](#)

✓ Limitatoare de siguranță

[Suporturi de depozitare a discurilor](#)



Limitatoare de siguranță: sunt poziționate pe cunile de susținere a halterei pentru a seta cea mai joasă limită a cursei halterei.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Halteră](#)

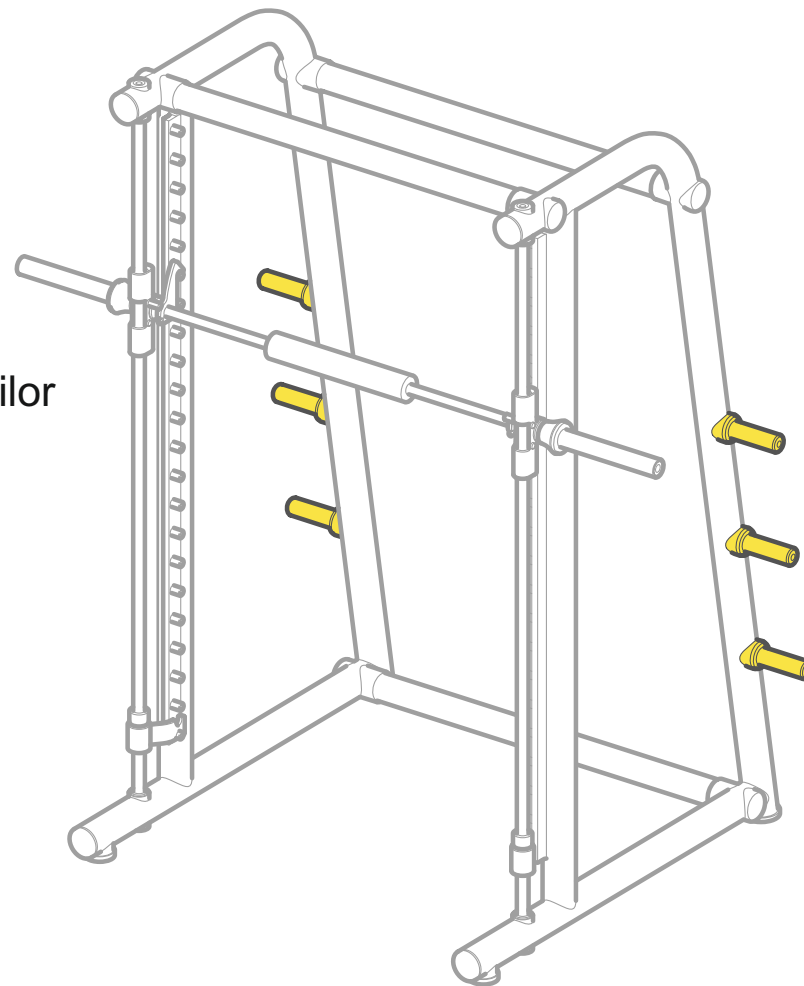
[Tije de ghidare](#)

[Suport halteră](#)

[Cârlige de oprire](#)

[Limitatoare de siguranță](#)

✓ Suporturi de depozitare a discurilor



Suporturi de depozitare a discurilor: sunt folosite pentru plasarea discurilor (neincluse) care sunt necesare pentru exercițiu.

Cuprins

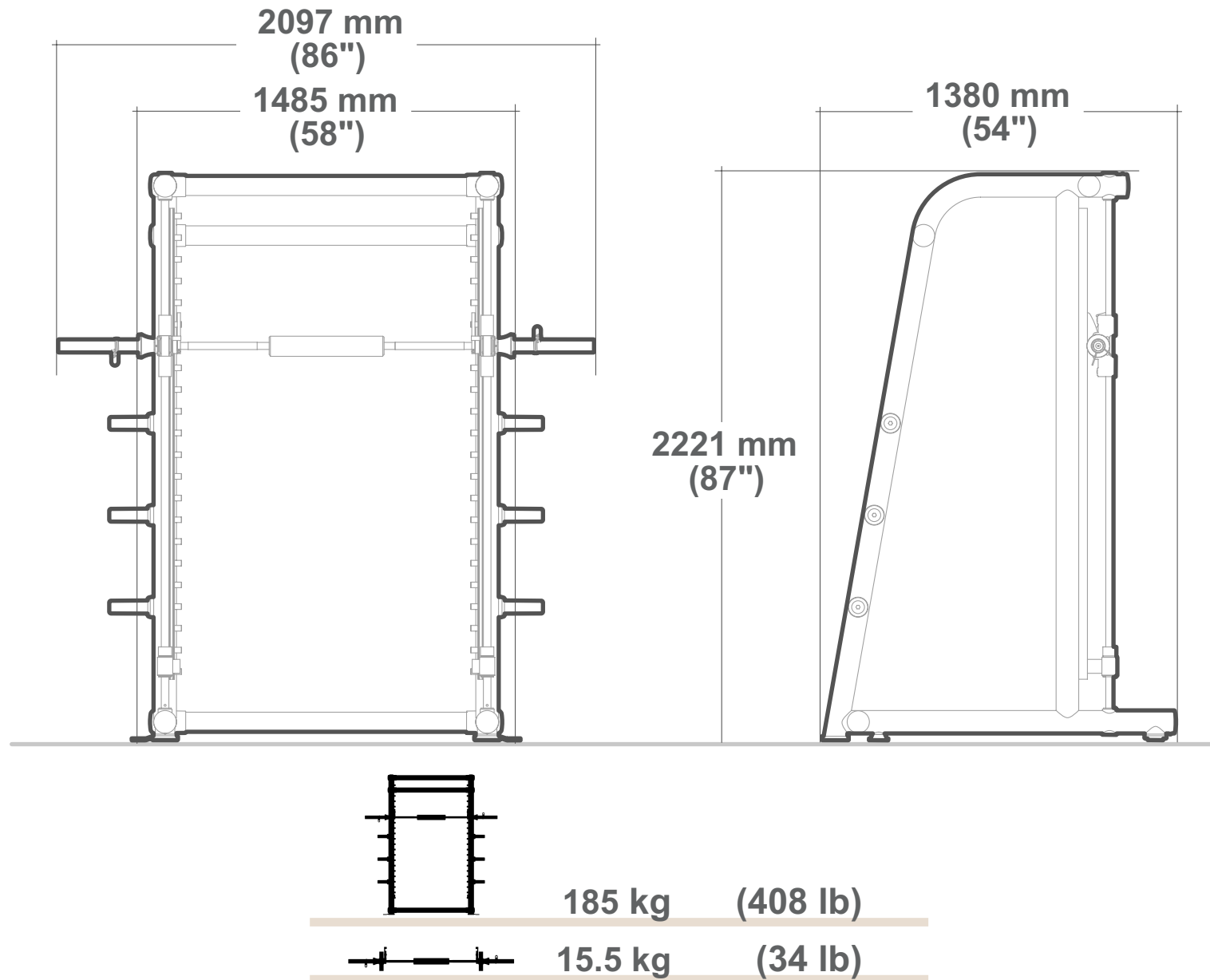
Date tehnice

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului



Greutatea maximă care poate fi încărcată pe halteră este de 250 kg (552 lb).

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

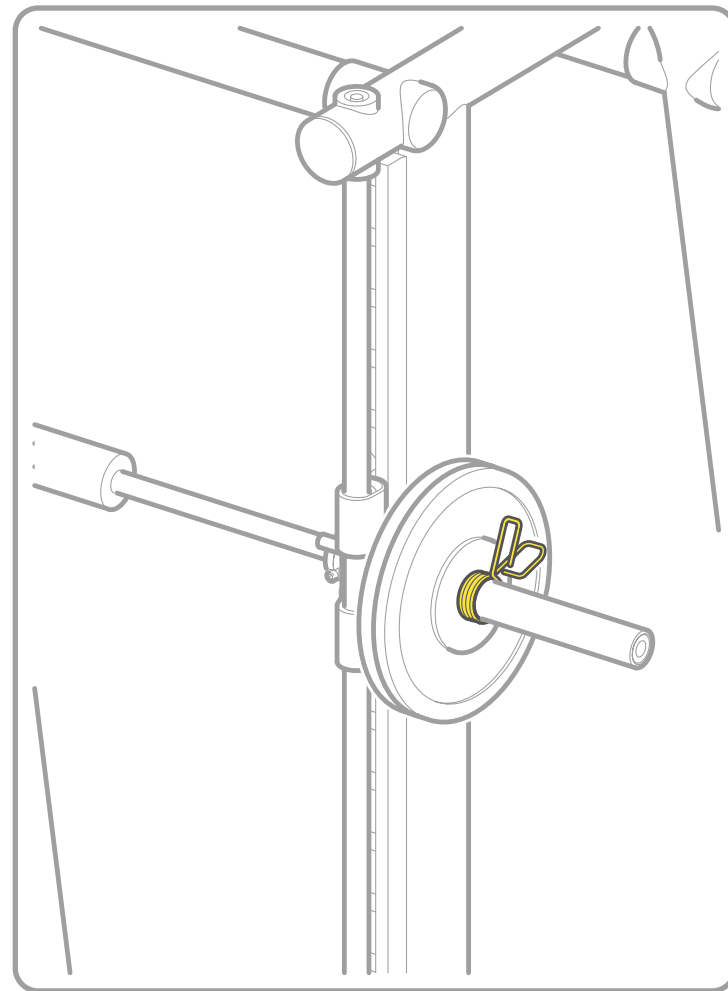
Următoarea secțiune exemplifică unele dintre exercițiile ce pot fi efectuate cu aparatul Multipower.



Pericol
Pentru a evita situațiile periculoase în cazul în care pierdeți controlul asupra exercițiului, este necesară poziționarea limitatoare de siguranță pe cuiele de susținere a halterei direct sub cea mai joasă poziție pe care doriți să o atingeți cu haltera în timpul exercițiului.



Avertisment
Încărcați discurile pe halteră în mod simetric.
Fixați discurile încărcate pe halteră cu siguranțele de fixare ale halterei.



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Genuflexiuni

Selectați o greutate de lucru care vă permite să controlați mișcarea la viteză constantă.

Reglați poziția halterei la înălțimea umerilor.

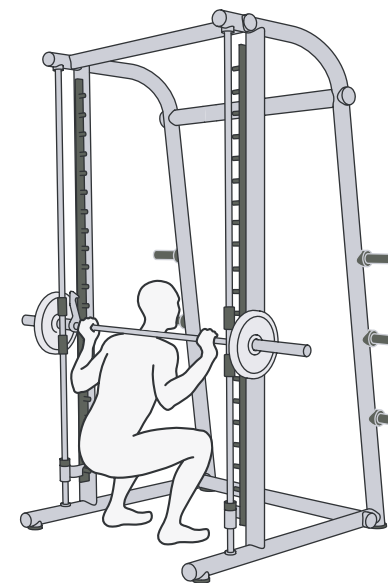
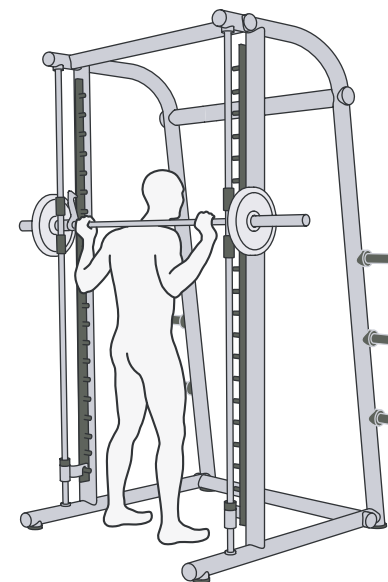
Stați cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor, cu degetele orientate ușor spre exterior.

Luați haltera de pe suporturi și așezați-o pe partea posterioară a gâtului; mâinile trebuie plasate la o distanță puțin mai largă decât lățimea umerilor.

Îndoți genunchii, coborându-vă corpul până când coapsele sunt paralele cu solul; reveniți apoi în poziția de pornire.

În timpul exercițiului aveți grijă să nu arcuiți spatele.

După încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe suporturi.



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Genuflexiuni cu bara în față

Selectați o greutate de lucru care vă permite să controlați mișcarea la viteză constantă.

Reglați poziția halterei la înălțimea umerilor.

Stați cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor, cu degetele orientate ușor spre exterior.

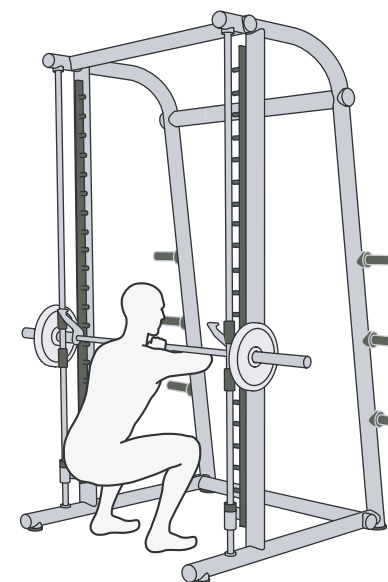
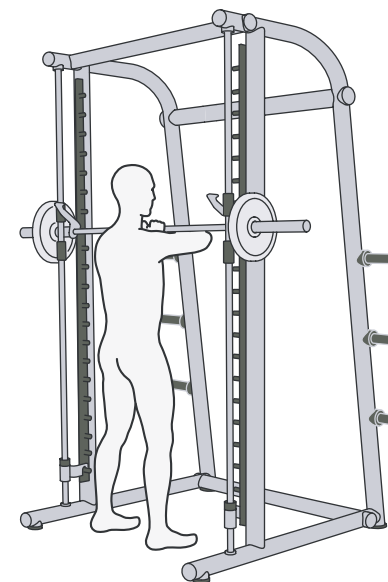
Apucați haltera cu mâinile încrucișate sub bărbie.

Ridicați haltera de pe suporturi și susțineți-o de-a lungul părții superioare a pieptului, în fața gâtului dvs.

Îndoiiți genunchii, coborându-vă corpul până când coapsele sunt paralele cu solul; reveniți apoi în poziția de pornire.

În timpul exercițiului aveți grijă să nu arcuiți spatele.

După încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe suporturi.



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Fandări frontale

Selectați o greutate de lucru care vă permite să controlați mișcarea la viteză constantă.

Reglați poziția halterei la înălțimea umerilor.

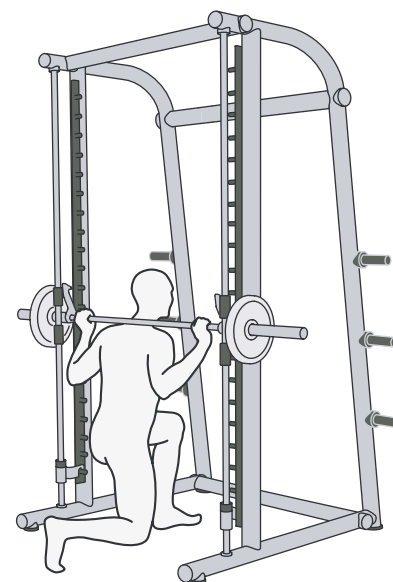
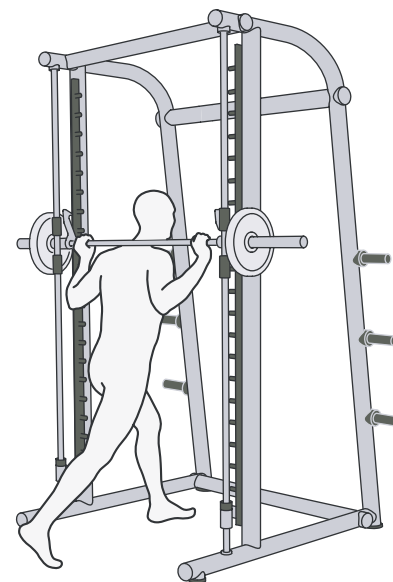
Stați cu picioarele desfăcute la lățimea umerilor și pășiți înainte pentru a aduce un picior în fața celuilalt.

Luați haltera de pe suporturi și așezați-o pe partea posterioară a gâtului; mâinile trebuie plasate la o distanță puțin mai largă decât lățimea umerilor.

Coborâți corpul până când genunchiul piciorului din spate atinge podeaua; reveniți apoi la poziția de pornire.

În timpul exercițiului aveți grijă să nu arcuiți spatele.

După încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe suporturi.



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Ridicări pe gambe

Selectați o greutate de lucru care vă permite să controlați mișcarea la viteză constantă.

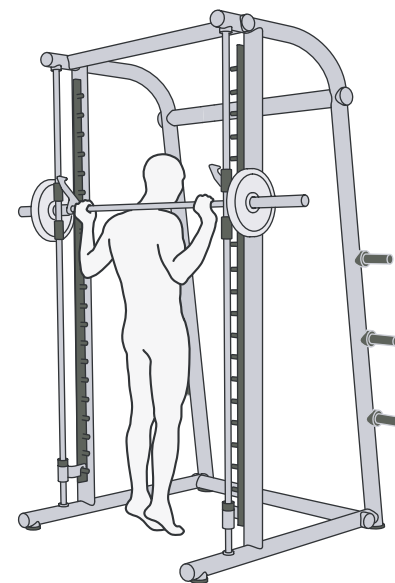
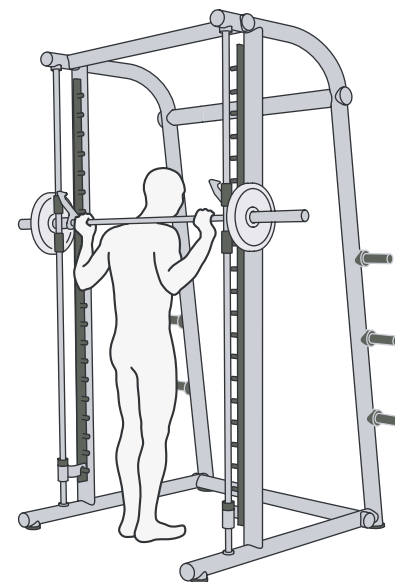
Reglați poziția halterei la înălțimea umerilor.

Stați cu picioarele la un loc și paralele unul cu celălalt.

Luați haltera de pe suporturi și așezați-o pe partea posterioară a gâtului; mâinile trebuie plasate la o distanță puțin mai largă decât lățimea umerilor.

Ridicați-vă ușor pe vârful degetelor cât de mult puteți; reveniți apoi la poziția de pornire.

După încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe suporturi.



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Ridicări la trapez – Priză îngustă

Selectați o greutate de lucru care vă permite să controlați mișcarea la viteză constantă.

Reglați poziția halterei la înălțimea umerilor, astfel încât să o puteți apuca cu brațele extinse.

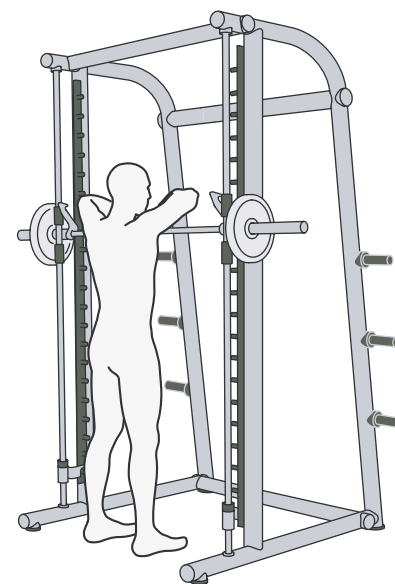
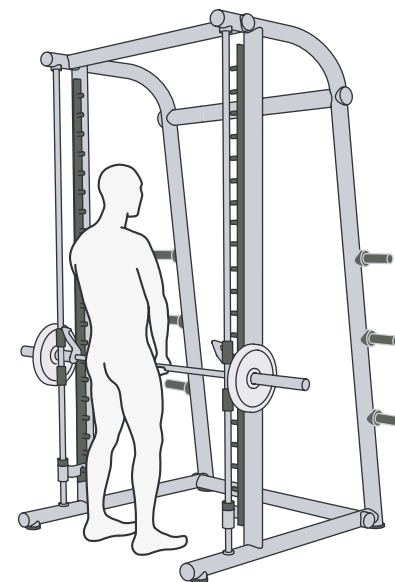
Stați cu picioarele ușor depărtate pentru a avea stabilitate mai bună.

Apucați haltera cu mâinile apropiate una de alta și ridicați-o de pe suporturi.

Îndoți brațele și trageți bara în sus până la bărbie, menținând coatele mai sus de cât umerii; reveniți apoi în poziția de pornire.

În timpul exercițiului aveți grijă să nu arcuiți spatele.

După încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe suporturi.



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Ridicări la umeri – Priză lată

Selectați o greutate de lucru care vă permite să controlați mișcarea la viteză constantă.

Reglați poziția halterei la înălțimea șoldurilor, astfel încât să o puteți apuca cu brațele extinse.

Stați cu picioarele ușor depărtate pentru a avea stabilitate mai bună.

Apucați haltera cu mâinile distanțate puțin mai mult decât lățimea umerilor și ridicați-o de pe suporturi.

Îndoți brațele și trageți bara în sus până la bărbie, menținând umerii, coatele și mâinile mai sus de cât umerii; reveniți apoi în poziția de pornire. În timpul exercițiului aveți grijă să nu arcuiți spatele.

După încheierea repetărilor puneți haltera la loc pe suporturi.

