

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

ELEMENT

ESSENTIAL STRENGTH

Vertical Traction



Manual de utilizare

Cuprins

✓ Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

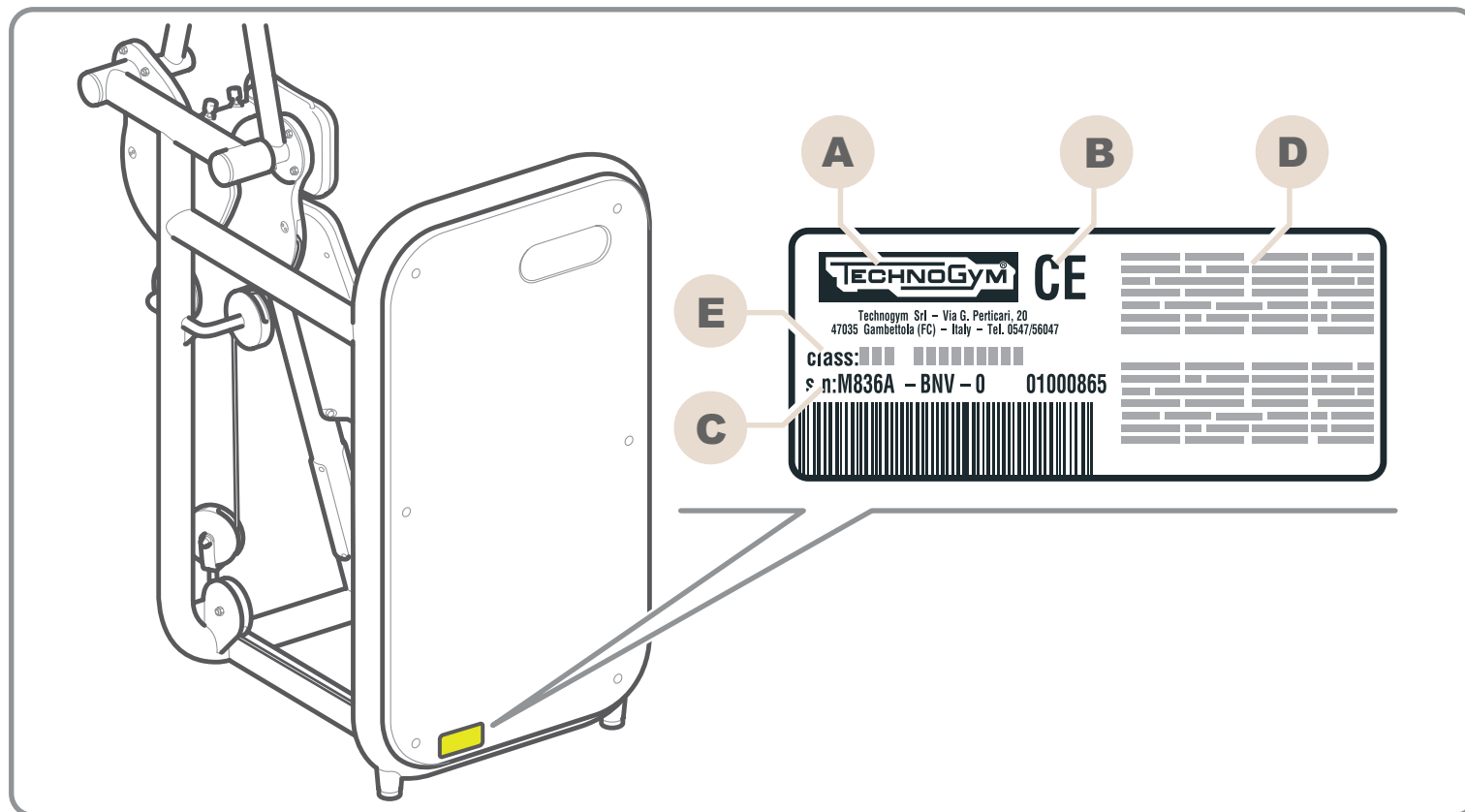
Date tehnice

Folosirea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

Plăcuța de identificare a echipamentului și producătorului, fixată pe panoul din spate al stivei cu 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 scaun](#)

[Curea](#)

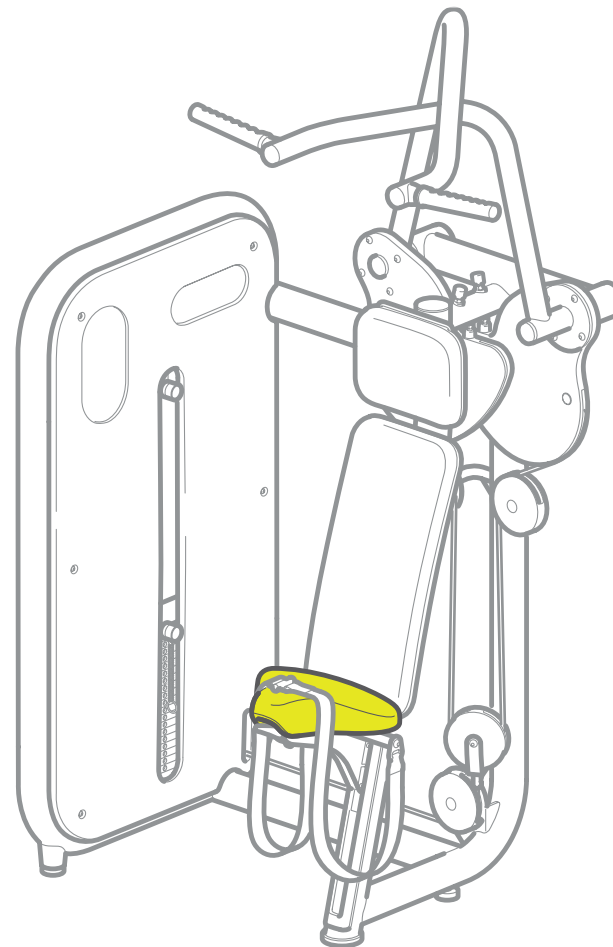
[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Scaun: pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul. Poziția poate fi reglată folosind **maneta scaunului**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

Scaun

✓ Manetă scaun

Curea

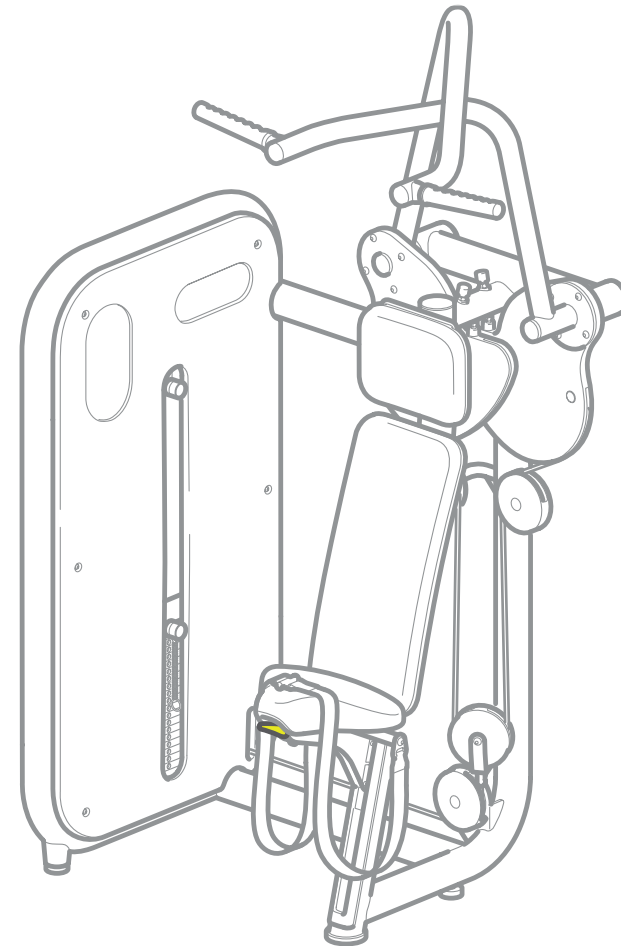
Manetele de exercițiu

Prize de mână

Stiva de greutate

Cui

Mâner



Scaun: pe care utilizatorul se așează pentru a efectua exercițiul. Poziția poate fi reglată folosind **maneta scaunului**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

✓ [Curea](#)

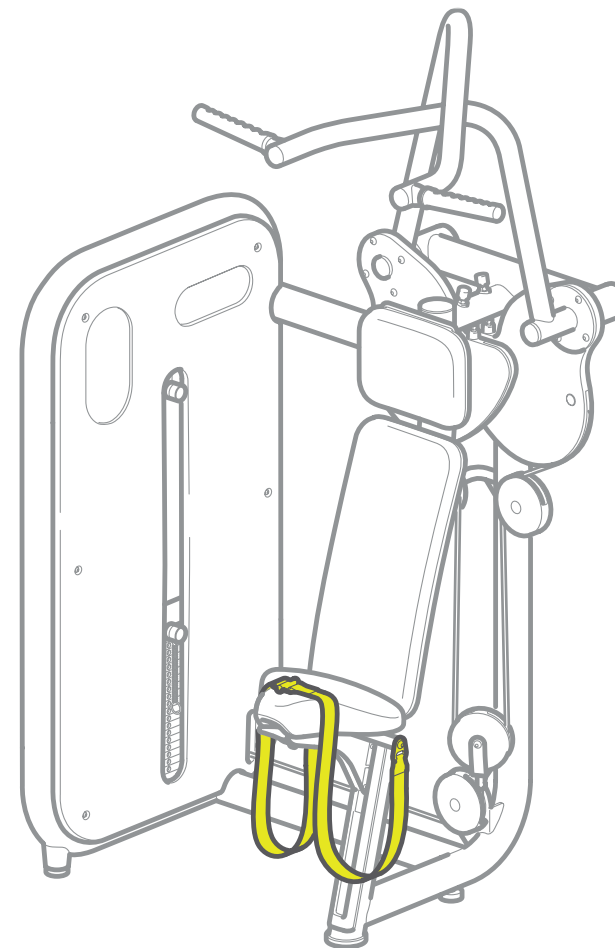
[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Curea: fixează utilizatorul de scaun pe durata exercițiului cu greutate egale sau mai mari decât masa corporală.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Curea](#)

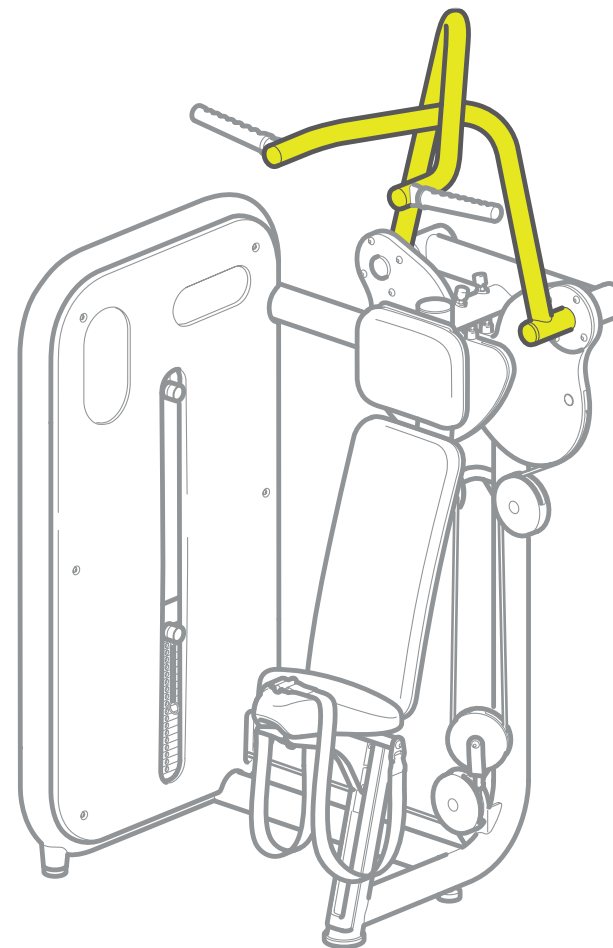
✓ [Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Manetele de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **prizelor de mână**.

Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

Descrierea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Curea](#)

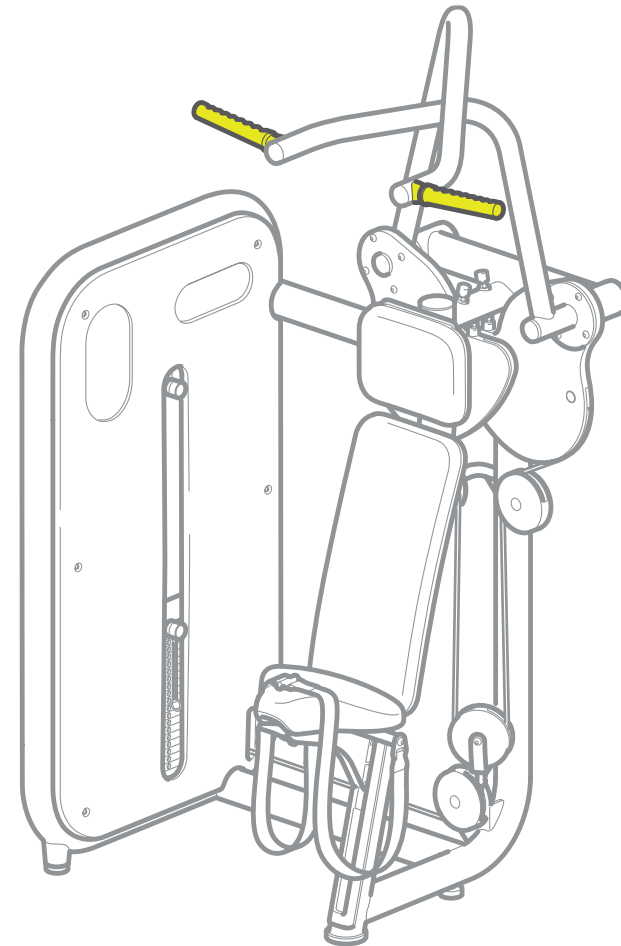
[Manetele de exercițiu](#)

✓ [Prize de mână](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

[Mâner](#)



Manetele de exercițiu: acționate de către utilizator prin intermediul **prizelor de mână**.

Cuprins

Descrierea echipamentului

Identificarea producătorului și a echipamentelor

✓ Descrierea echipamentului

Date tehnice

Folosirea echipamentului

[Scaun](#)

[Manetă scaun](#)

[Curea](#)

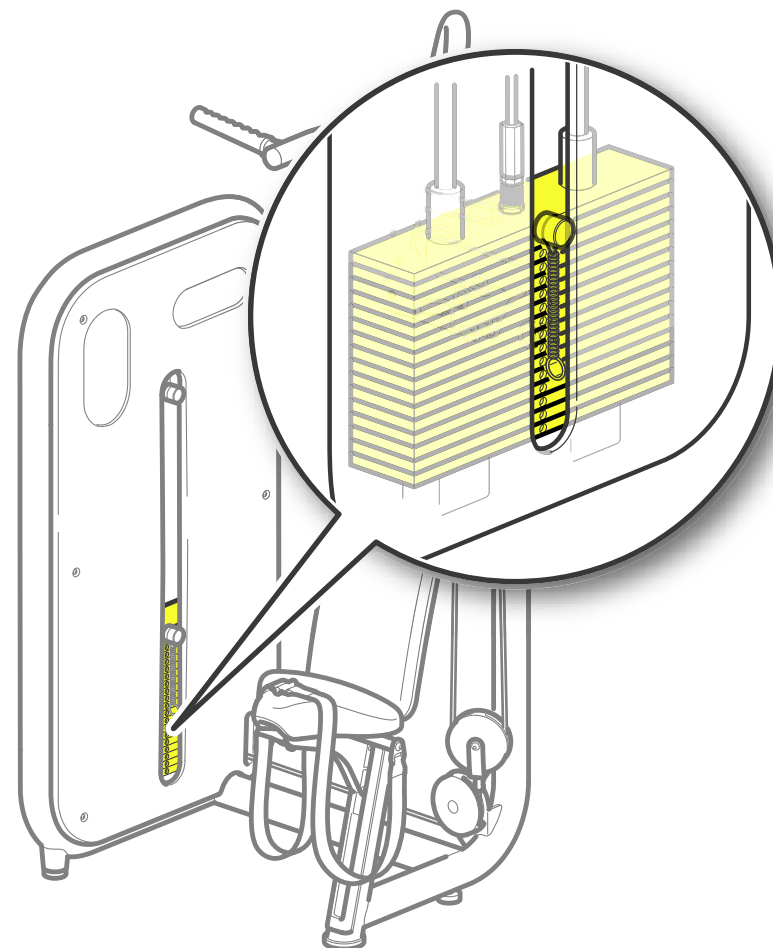
[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

✓ Stiva de greutate

[Cui](#)

[Mâner](#)



Stivă de greutate: manetele de exercițiu, acționate 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 scaun](#)

[Curea](#)

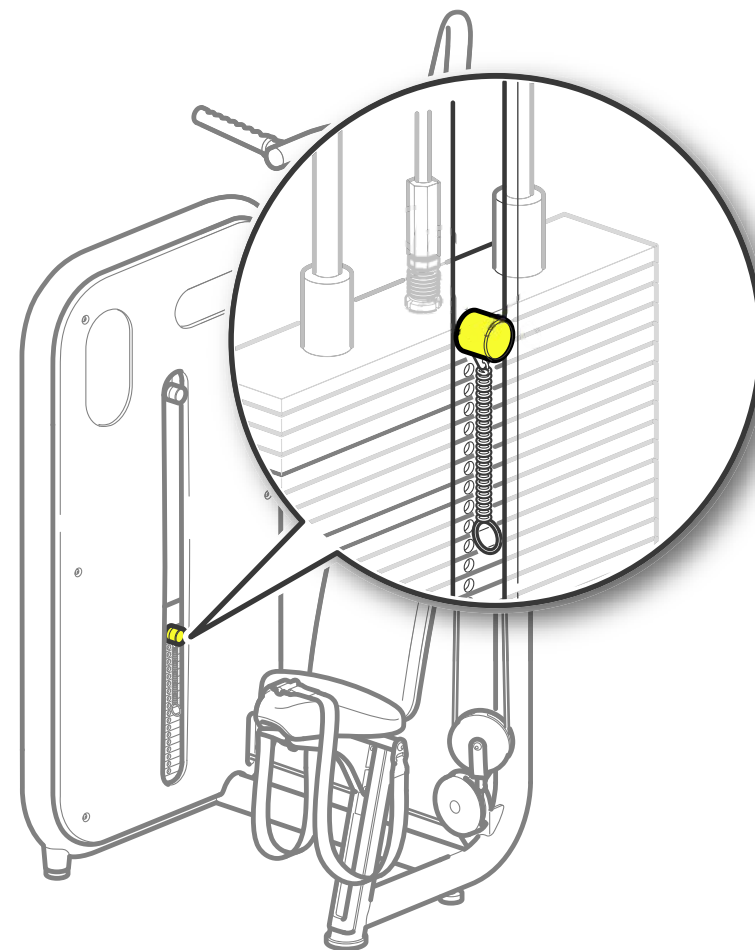
[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

[Stiva de greutăți](#)

✓ Cui

[Mâner](#)



Stivă de greutăți: manetele de exercițiu, acționate 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 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 scaun](#)

[Curea](#)

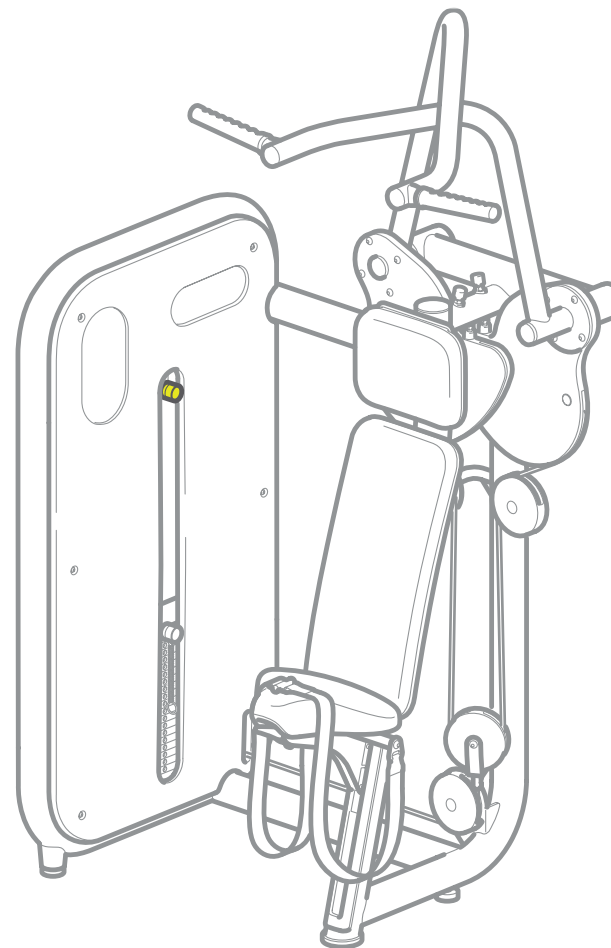
[Manetele de exercițiu](#)

[Prize de mână](#)

[Stiva de greutate](#)

[Cui](#)

✓ Mâner



Stivă de greutate: manetele de exercițiu, acționate 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

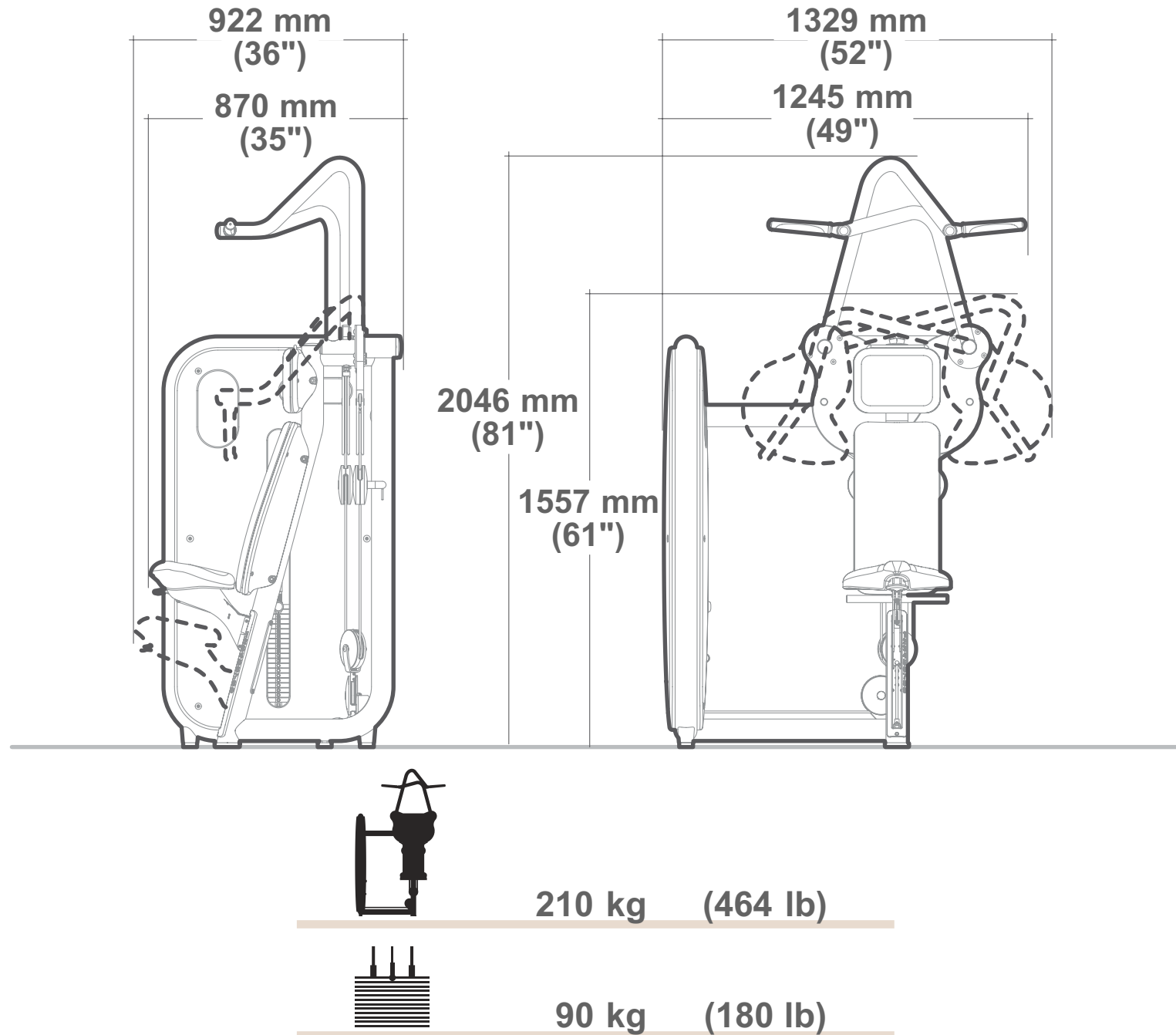
Identificarea producătorului și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

✓ Date tehnice

Folosirea echipamentului

Date tehnice



Cuprins

Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului

Reglați înălțimea scaunului ridicând maneta **(A)** de sub partea frontală a scaunului. Pentru a coborî scaunul puteți rămâne așezat/ă; eliberați greutatea de pe scaun pentru a-l ridica.

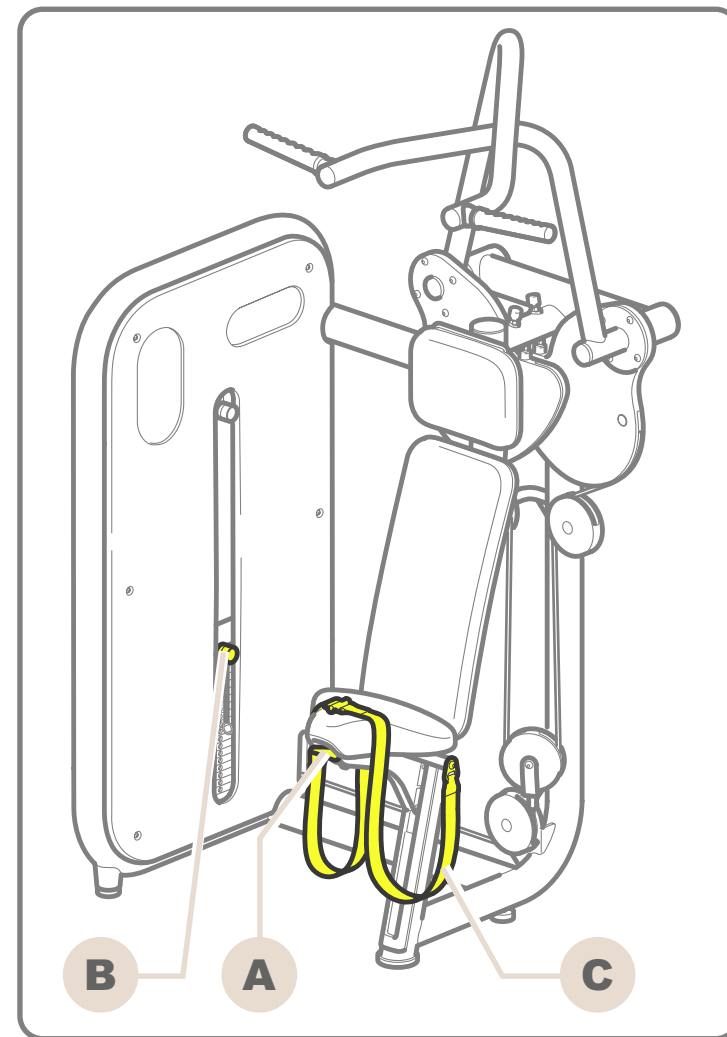
În poziția de pornire, brațele dvs. sunt întinse, iar plăcile sunt ușor ridicate.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul cuiului **(B)**; dacă aceasta este apropiată sau mai mare decât masa dvs. corporală, folosiți cureaua de scaun **(C)**.

Susțineți-vă spatele ferm de spătar.

Apucați prizele de mână în mod simetric.

Puneți-le într-o poziție mai depărtată pentru stabilitate.



Cuprins

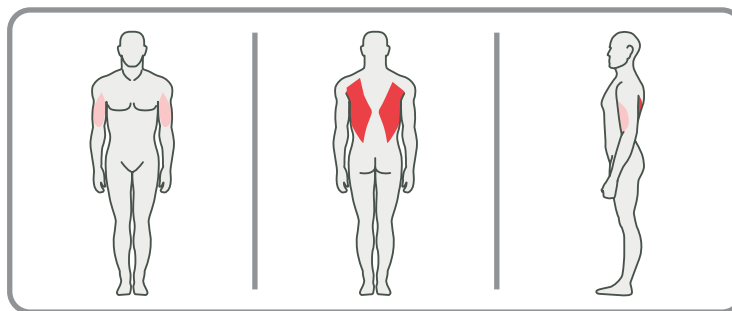
Identificarea producătorului
și a echipamentelor

Descrierea echipamentului

Date tehnice

✓ Folosirea echipamentului

Folosirea echipamentului



Îndoți și întindeți ambele mâini în același timp, asigurându-vă că umerii, coatele și încheieturile mâinilor rămân aliniate pe durata mișcării.

Mențineți o viteză lină controlată pe parcursul mișcării, păstrând controlul asupra greutății. Nu permiteți atingerea plăcilor între ele în timpul seriei.

Schimbați priza din apropiat în depărtat pentru a regla traiectoria mișcării.

Coborâți greutatea încet odată cu mișcarea de retur a ultimei repetări.

