

# STAȚIE DE CABLURI

PUTERE FUNCȚIONALĂ

Pulley dublu ajustabil  
INTELIGENT

Manual de utilizare



**TECHNOGYM**

The Wellness Company

# Instrucțiuni importante privind siguranța

Trebuie să consultați întotdeauna un medic sau practician din domeniul medical calificat și licențiat înainte de a începe orice program nutrițional, de dietă, de întindere sau de exerciții. Vă sfătuim să investigați și să vă informați privind orice acțiuni sau decizii pe care le luați privind sănătatea dumneavoastră.

Înainte de a utiliza echipamentul, citiți toate instrucțiunile. Aceste instrucțiuni au fost scrise pentru siguranța utilizatorului și protecția aparatului. Nu permiteți accesul nesupravegheat al copiilor la aparat. Părinții și orice alte persoane adulte care au în grijă copiii trebuie să-și asume responsabilitatea pentru aceștia și să prevină orice situație sau comportament pentru care aparatul nu este destinat. Atunci când sunt prezenți copiii, aceștia trebuie supravegheați atent, având în vedere dezvoltarea fizică și psihică a acestora în raport cu utilizarea echipamentului. Echipamentul este complet nepotrivit pentru a fi folosit ca jucărie.

Echipamentul trebuie supravegheat îndeaproape în timpul utilizării de către sau în apropierea persoanelor invalide sau cu dizabilități.

Folosiți echipamentul numai în scopul descris în manualul de utilizare; efectuați doar exercițiile pentru care a fost conceput aparatul, respectând instrucțiunile din manual. Orice altă utilizare va fi considerată ca fiind inadecvată și în consecință periculoasă. Nu utilizați alte accesorii decât cele recomandate de Technogym.

Nu folosiți niciodată echipamentul dacă acesta nu funcționează corespunzător, dacă a căzut sau a fost deteriorat, sau dacă a căzut în apă. În aceste circumstanțe, contactați Serviciul de Asistență Tehnică al Technogym.

Aparatul Pulley dublu ajustabil este un echipament de antrenament cu greutate fixă care poate fi folosit pentru culturism sau modelarea corpului, activitate fizică pentru menținerea în formă, educație fizică și antrenament pentru competiții și sporturi specifice. Echipamentul trebuie utilizat doar de către un utilizator pe rând.

Echipamentul trebuie instalat și folosit într-o locație în care accesul și supravegherea să fie controlate în mod specific de către proprietar.

Țineți mâinile la distanță de piesele în mișcare.

Nu aruncați și nu introduceți niciodată obiecte în orificiile aparatului.

Nu folosiți aparatul în aer liber. Nu lăsați echipamentul în aer liber, expus la factorii de mediu (ploaie, soare, vânt etc.). Nu expuneți echipamentul la jeturi de apă.

## PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI

# Siguranța personală

Utilizarea echipamentului este condiționată de efectuarea unei examinări medicale prealabile pentru a determina compatibilitatea dintre dvs. și tipul de exercițiu dorit și în conformitate cu condițiile de utilizare stabilite de Technogym.

Persoanele care suferă de anumite afecțiuni fizice pot utiliza echipamentul doar sub stricta supraveghere a unui medic specialist.

Înainte de a începe orice exercițiu, asigurați-vă că ați luat poziția corectă pe aparat, acordând atenție oricăror componente care ar putea împiedica utilizarea echipamentului.

Planificați exerciții potrivite pentru starea dumneavoastră fizică și de sănătate, începând cu greutateți mai ușoare.

Nu vă suprasolicitați și nu lucrați până la epuizare. Exercițiile executate incorect sau în mod excesiv pot cauza rănire fizică sau moarte subită. Dacă simțiți vreo durere sau aveți simptome anormale, încetați imediat exercițiul și consultați medicul.

Purtați echipament și încălțăminte corespunzătoare; nu purtați îmbrăcăminte din materiale care nu permit transpirația; nu purtați îmbrăcăminte largă. Legați părul lung la spate. Țineți hainele sau prosoapele la distanță de piesele mobile.

În timpul utilizării, celelalte persoane trebuie să păstreze o distanță sigură.

Nu utilizați aparatul în prezența copiilor mici sau a animalelor de companie.

Persoana care răspunde de sala de gimnastică trebuie să le explice utilizatorilor modul adecvat și inadecvat de utilizare a aparatului.

Înainte de utilizare, echipamentul trebuie asamblat complet. Înainte de a utiliza aparatul, verificați rutarea corectă a cablului în interiorul căilor de rulare ale tuturor rolor de ghidare și starea de uzură a cablului și carabinelor. Dacă există semne de uzură, contactați serviciul de asistență tehnică Technogym. Nu continuați să folosiți produsul dacă acesta nu funcționează corespunzător.

Asamblați și folosiți echipamentul pe o suprafață solidă și plană.

Mențineți echipamentul în stare bună de funcționare. Dacă observați semne de uzură, contactați serviciul de asistență tehnică Technogym.

Nu încercați să efectuați alte operațiuni de întreținere a echipamentului decât cele descrise în manualul de utilizare.

Asigurați-vă că pivotul unității de selectare a greutateții este complet introdus. Folosiți doar pivotul furnizat de producător. Pentru alte informații contactați personalul.

Pivotul se va înlătura doar atunci când stiva de greutateți este în poziție de staționare. Stiva de greutateți este în poziție de staționare atunci când atât greutatețile, cât și piesele încrucișate nu se află în aer. Dacă stiva de greutateți nu este în poziție de staționare, apelați la instructor și NU folosiți echipamentul.

# Siguranța personală

Pe echipament trebuie aplicată eticheta cu instrucțiuni. Technogym nu își asumă responsabilitatea în cazul folosirii echipamentului înainte de a fixa eticheta cu instrucțiuni.

Echipamentul este creat și produs în conformitate cu cerințele privind siguranța personală și sănătatea; cu toate acestea, există zone care pot da naștere la riscuri și care nu sunt evidente în totalitate. Prin urmare, vă recomandăm să acordați atenție deosebită evitării oricărui risc de strivire a membrilor superioare și inferioare.

Echipamentul nu are margini ascuțite.



**Acest simbol însoțește avertizările de siguranță și ESTE utilizat pentru a atrage atenția asupra riscurilor potențiale de vătămări corporale. Acordați atenție tuturor avertizărilor de siguranță însoțite de acest simbol pentru a evita vătămarile potențiale.**



## **Avertismente**

**Pe parcursul tuturor operațiunilor care implică transport, întreținere și curățare, acordați atenție tuturor pieselor echipamentului în care este posibil să vă prindeți vreo parte a corpului.**

**Este important să acordați atenție etichetelor fixate pe aparat, întrucât acestea oferă informații legate de posibilele riscuri și pericole.**

**Recomandăm înlocuirea imediată a etichetelor atunci când acestea se deteriorează sau devin ilizibile.**

Technogym nu este responsabil pentru orice daune cauzate de defecțiuni sau deteriorări cauzate de o întreținere neautorizată, utilizare neconformă, accident, neglijență, asamblare sau instalare incorectă, reziduuri rezultate din orice activități de construcție efectuate în același mediu cu produsul, rugină sau coroziune ca rezultat a poziționării produsului, transformări sau modificări efectuate fără o autorizare scrisă din partea Technogym sau pentru eșuarea din partea dumneavoastră în a utiliza, acționa și întreține produsele conform instrucțiunilor din acest Manual de utilizare.

# Identificarea producătorului și a echipamentului

Eticheta de identificare a producătorului și a echipamentului cuprinde următoarele informații:

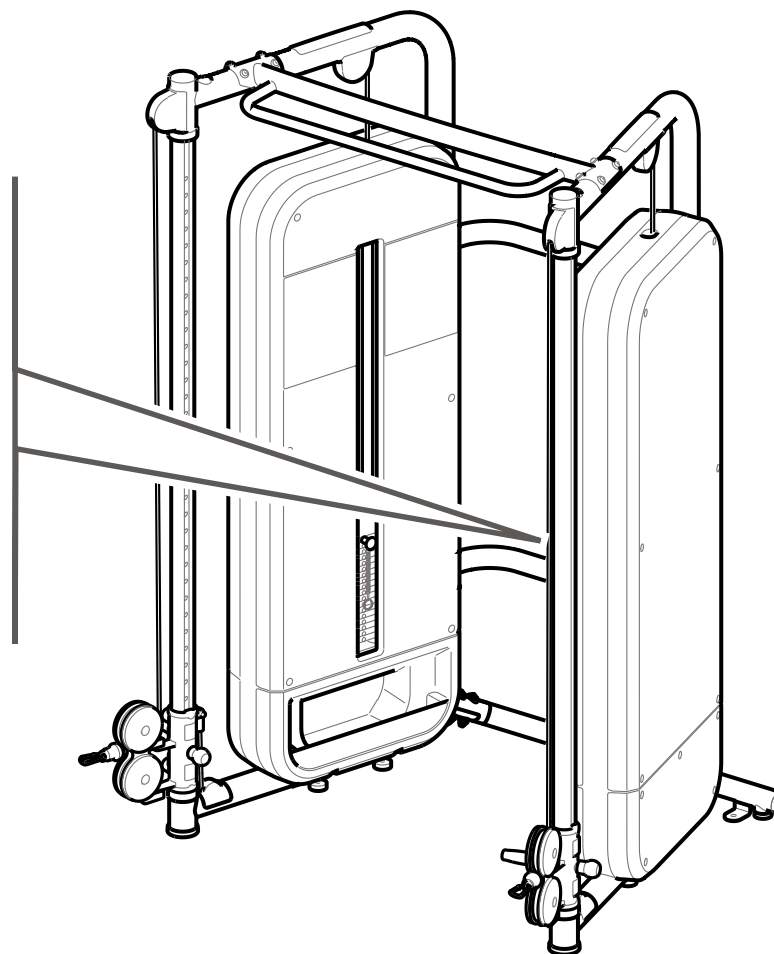
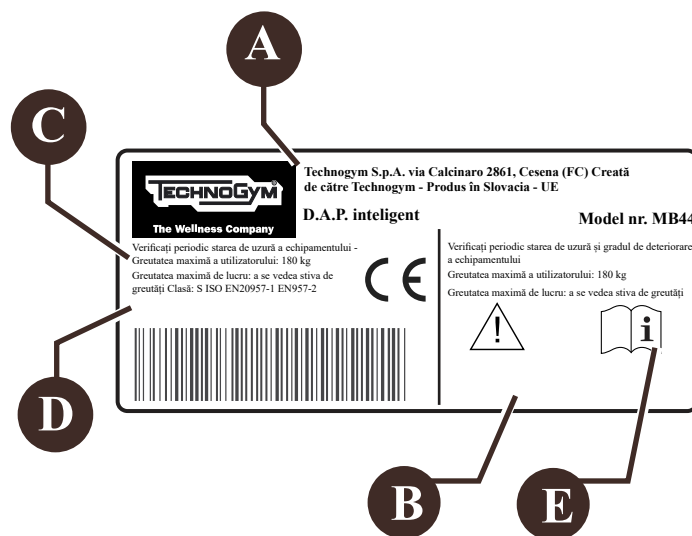
**A** Denumirea și adresa producătorului

**B** Numărul de serie

**C** Avertizări și greutate maximă a utilizatorului

**D** Clasificarea echipamentului

**E** Vă spune să consultați Manualul de utilizare





# Descrierea echipamentului

**Cadre (A).** Structura portantă a produsului.

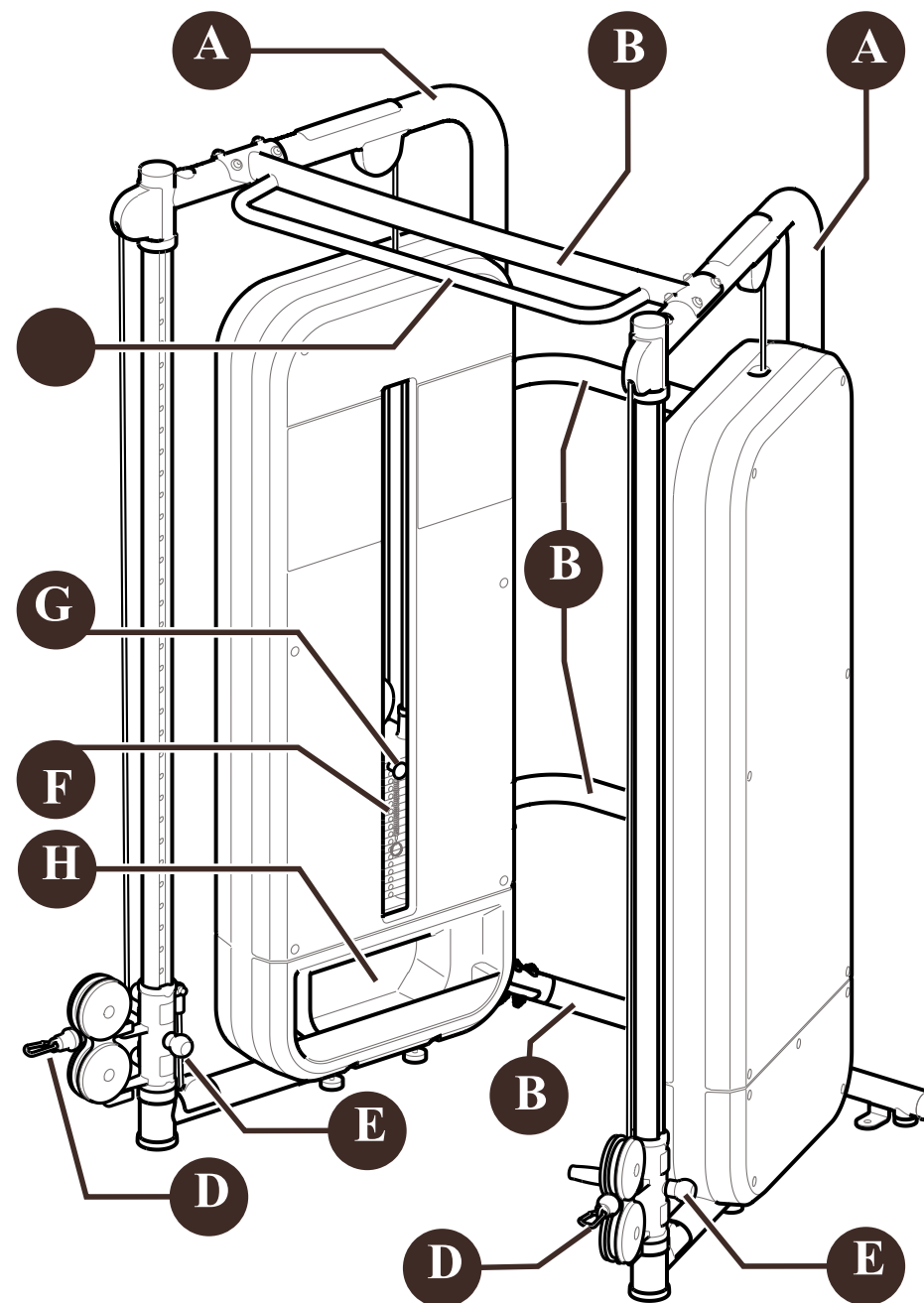
**Traverse (B).** Elementele care unesc cele două cadre.

**Bară superioară (C).** Pentru a efectua anumite exerciții, va fi necesar să vă agățați de bara superioară.

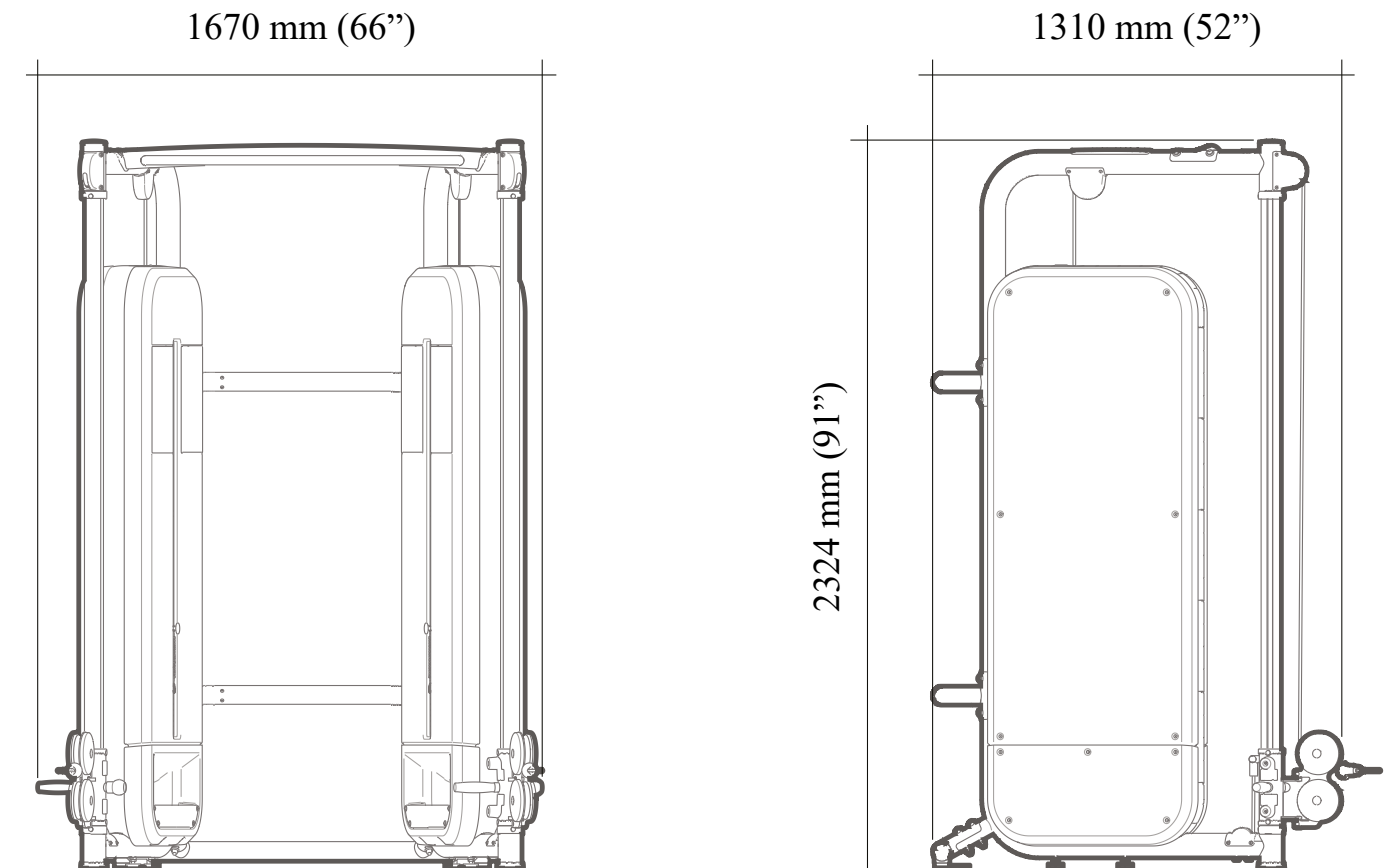
**Priză cablu reglabilă (D).** Înălțimea poziției prizei cablu poate fi reglată folosind butonul rotativ (E).

**Stivă de greutate (F).** Fiecare roată, acționată de către utilizator, deplasează greutatea de-a lungul a două ghidaje prin intermediul unui cablu. Un pivot (G) este folosit pentru a selecta greutatea, pentru a regla nivelul de efort al exercițiului.

**Tavă (H).** Folosit pentru păstrarea accesoriilor sau a oricăror altor obiecte pe durata exercițiului.



# Asistență tehnică



	<b>MB440</b>	<b>MB448</b>
Greutatea echipamentului	313 kg (690 lb)	403 kg (888 lb)
Stiva de greutate	2 x 50 kg (2 x 110 lb)	2 x 90 kg (2 x 198 lb)
Greutatea maximă a utilizatorului	180 kg (397 lb)	

Pulley dublu ajustabil - inteligent

# Locul instalării

Pentru a garanta utilizarea în condiții de siguranță, confortabilă și eficientă a echipamentului, locul de instalare trebuie să corespundă anumitor condiții specifice; în special, înainte de a alege unde să instalați echipamentul, se recomandă să verificați dacă sunt îndeplinite următoarele cerințe. - Temperatura între +10°C și +25°C.

- o ventilație adecvată pentru a menține un nivel de umiditate între 20% și 90%, atunci când echipamentul este utilizat.
- Lumina trebuie să fie adecvată, așa încât exercițiile să se desfășoare în condiții plăcute și relaxante.
- Spațiu suficient între părțile laterale ale echipamentului și obiectele din jurul acestuia, luând în considerare dimensiunile maxime ale aparatului în timpul mișcărilor, necesar din motive de siguranță; și o distanță minimă de 60 cm față de locul de acces la echipament.
- O suprafață plată, stabilă și lipsită de vibrații, cu o capacitate adecvată de susținere a greutateii echipamentului.



În cazul în care echipamentul este instalat într-o zonă publică de recreere, această zonă trebuie să fie conformă cu toate reglementările în vigoare.

## **Avertismente**

**Echipamentul trebuie instalat și folosit într-o locație unde accesul și supravegherea să fie controlate în mod specific de către proprietar.**

**Folosiți un echipament individual de protecție adecvat atunci când instalați aparatul.**





## Avertismente

**Se garantează siguranța aparatului doar dacă acesta este verificat o dată la două săptămâni în vederea identificării oricăror semne de deteriorare și/sau uzură.**

**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 standardele de igienă și sănătate publică.

Curățați exteriorul echipamentului săptămânal, utilizând un burete umed.

Nu folosiți produse chimice sau solvenți.

Nu ștergeți excesiv imaginile și instrucțiunile de pe etichete.

Pentru a lubrifia ghidajele stivei cu greutate:

- folosiți o țesătură moale pentru a îndepărta orice resturi de praf și ulei de pe ghidaje;
- umeziți ușor țesătura cu uleiul furnizat;
- folosind această țesătură, aplicați un strat foarte subțire de lubrifianț pe deasupra ghidajelor, având grijă să nu aplicați prea mult.

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

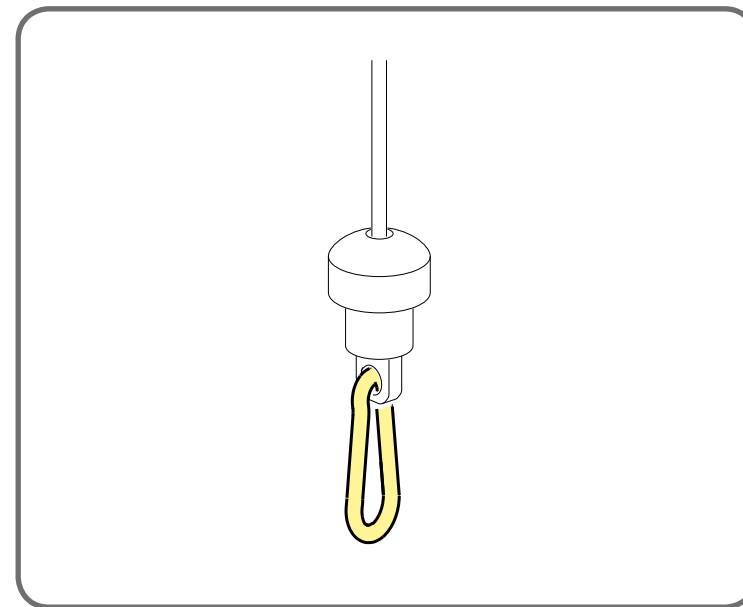
# Înlocuirea cârligului cu arc



## Avertisment

**O dată pe lună verificați cu atenție starea cârligului cu arc.**

Înlocuiți întotdeauna cârligele cu arc de îndată ce remarcați cel mai mic semn de uzură, deformare, închidere dificilă sau orice altceva care ar putea interfera cu rezistența sa.



La înlocuire folosiți întotdeauna un cârlig cu arc furnizat de Technogym. Dacă obținerea unei piese originale este imposibilă, folosiți un cârlig cu arc care respectă strict următoarele cerințe minime: - materiale folosite: oțel inoxidabil AISI 316;

- capacitate maximă pe axa principală: 800 kg (1764 lb).



## Avertisment

**Nu modificați în niciun mod cârligele cu arc.**

# Service tehnic

- Serviciul de Asistență Tehnică Technogym oferă: - asistență telefonică;
- definirea apelurilor de service acoperite sau neacoperite de garanție;
  - asistență la locație;
  - expedierea de piese de schimb originale.

**Serviciul de Asistență  
Tehnică Technogym  
s.p.a.**

**Via Calcinaro 2861, 47521 Cesena,  
Italia**

**tel: +39 0547 56047**

**<http://www.technogym.com/Support>**

Când contactați Serviciul de Asistență Tehnică Technogym, vă rugăm să precizați următoarele detalii:

- modelul echipamentului,
- data achiziției,
- număr de serie,
- descrierea exactă a problemei.

Orice intervenții asupra echipamentului executate de persoane neautorizate de Technogym vor determina anularea certificatului de garanție.

# Depozitarea echipamentului

Dacă nu veți folosi aparatul pentru o perioadă lungă, depozitați-l respectând următoarele: - într-un loc curat și uscat, acoperit cu o pânză care să îl protejeze de praf;

- la o temperatură a camerei între -10°C și 70°C și o umiditate relativă între 20% și 90%.

Pentru o depozitare mai bună, folosiți ambalajele originale.

## Eliminarea echipamentului

Reprezintă întotdeauna o practică bună să vă asigurați că echipamentul nu poate constitui un pericol; de aceea nu îl lăsați în locurile unde copiii l-ar putea folosi ca jucărie.

Nu eliminați echipamentul în mediul înconjurător sau în locurile publice ori private accesibile publicului.

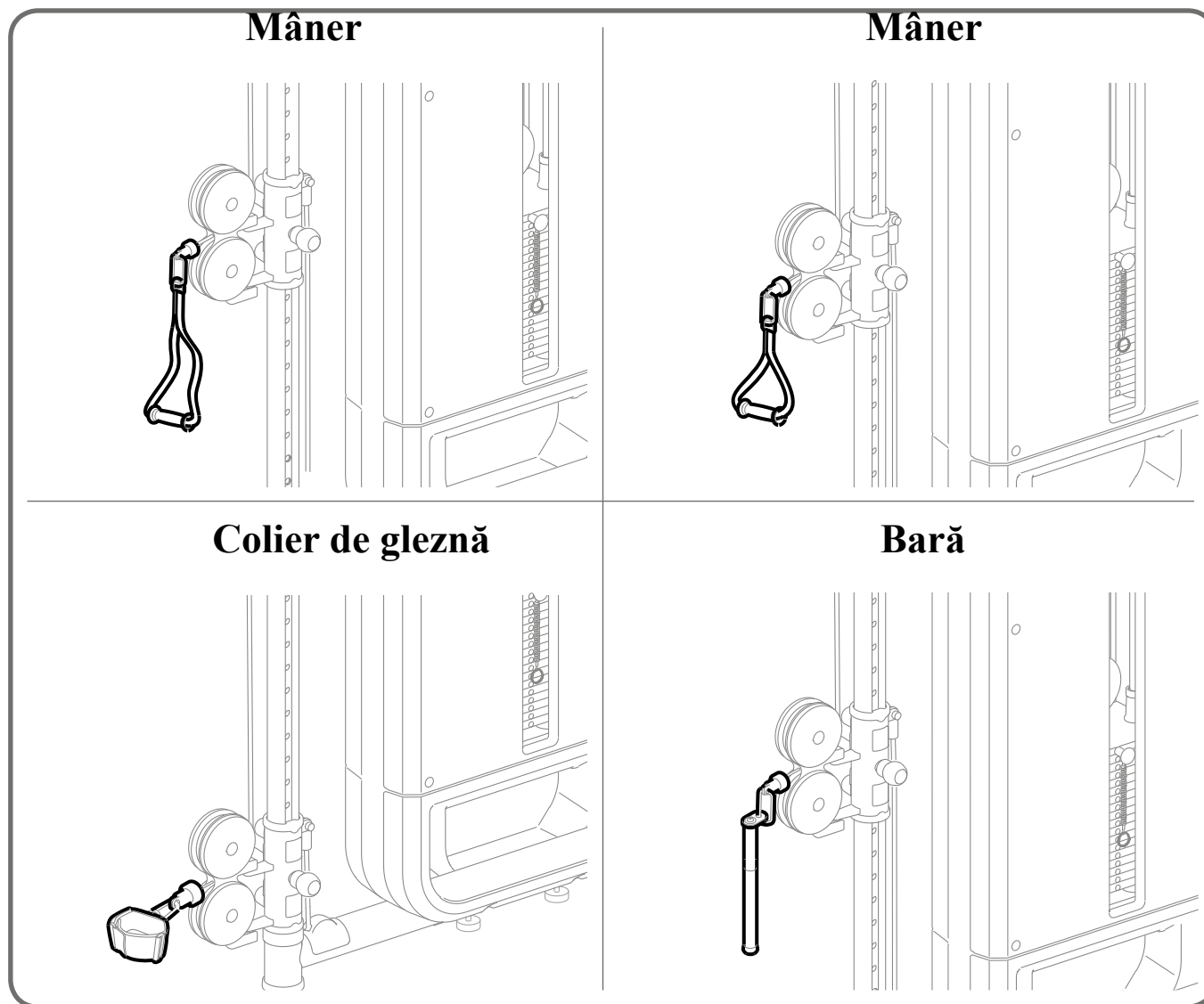
Echipamentul este confecționat din materiale reciclabile precum oțel, aluminiu și plastic care trebuie tratate conform regulilor de reciclare în vigoare.

Durata medie de utilizare a echipamentului: 10 ani.

# Utilizarea echipamentului

Aparatul Pulley dublu ajustabil a fost conceput pentru uz comercial.

Mai jos veți regăsi câteva exerciții care pot fi executate cu ajutorul acestui echipament și câteva exemple de instalare a accesoriilor Technogym.



# Utilizarea echipamentului

Folosiți codul QR sau senzorul NFC pentru a vă conecta la cloud.  
Pentru mai multe informații despre utilizarea produsului, conectați-vă la cloud-ul Technogym.

## Senzor NFC

Activați conexiunea internet de pe dispozitivul dumneavoastră (de exemplu, de pe smartphone).

Identificați poziția senzorului NFC pe dispozitivul dumneavoastră.

Plasați dispozitivul personal pe echipament, cu senzorul peste logo-ul NFC.

În acest mod, dispozitivul personal se va conecta la cloud-ul Technogym.

Aplicația Technogym trebuie să fie instalată pe dispozitivul personal, dacă doriți să vă conectați utilizând NFC.

## Codul QR

Activați conexiunea internet de pe dispozitivul dumneavoastră (de exemplu, de pe smartphone). Deschideți aplicația care citește codul QR de pe dispozitivul dumneavoastră și îndreptați camera acestuia spre codul de pe produs.

În acest mod, dispozitivul personal se va conecta la cloud-ul Technogym.

Aplicația Technogym trebuie să fie instalată pe dispozitivul personal, dacă doriți să vă conectați utilizând codul QR.





## Presă pentru piept

Fixați mânerul la înălțimea umărului.

Selectați greutatea cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

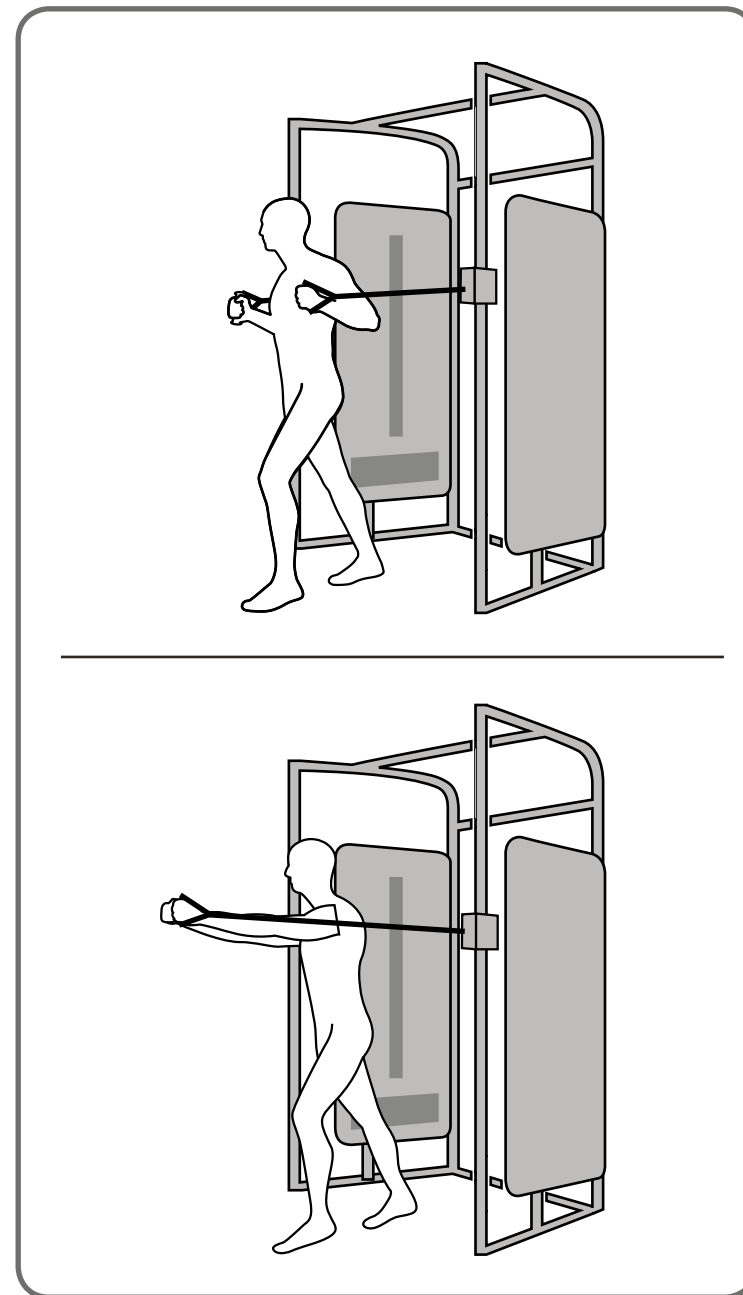
Depărtați puțin picioarele și plasați-le unul în fața celuilalt pentru a obține o stabilitate mai mare.

Apucați mânerul aparatului și îndoiți brațele, orientând palmele spre piept; picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Îndreptați brațele înainte simultan, menținând trunchiul nemișcat.

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

Stiva de greutăți nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



### Presă pentru piept cu fandare înainte și alternarea brațelor

Fixați mânerele la înălțimea umărului.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

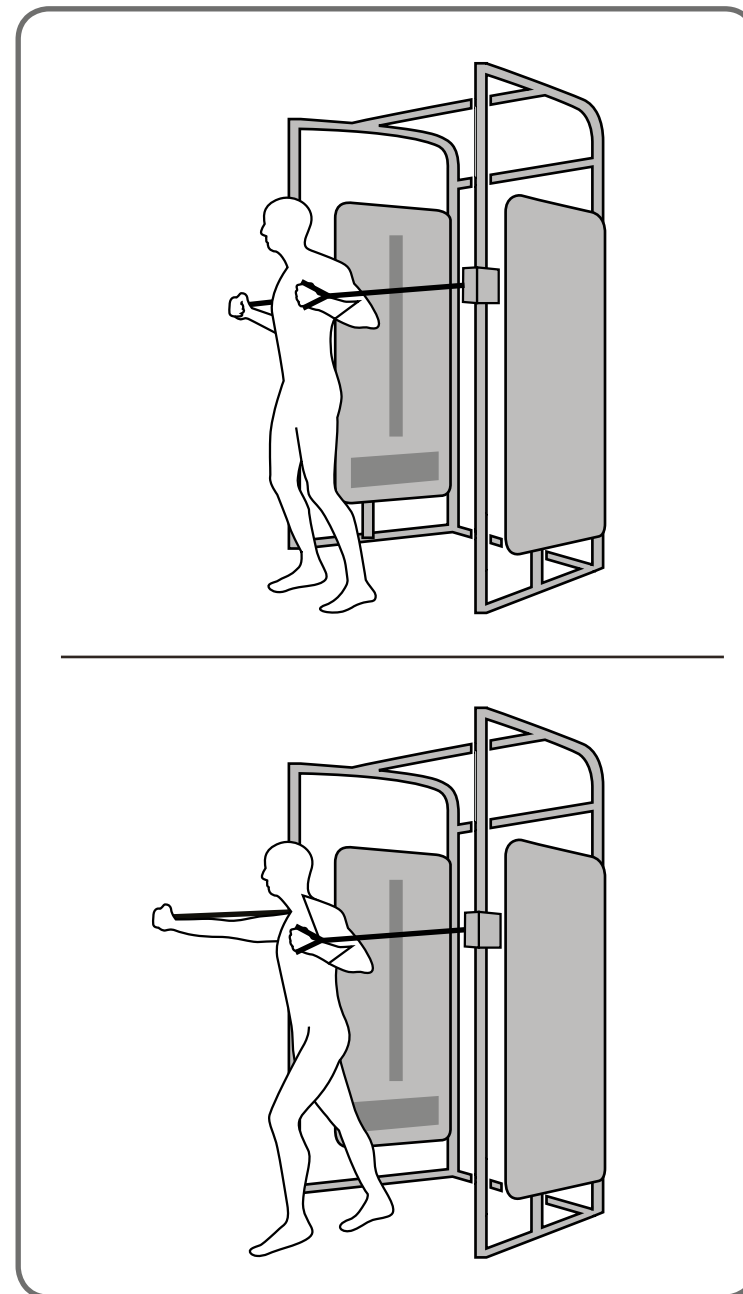
Depărtați ușor picioarele.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți brațele, orientând palmele spre piept; picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Îndreptați un braț înainte și realizați simultan o fandare pe piciorul opus, menținând trunchiul nemișcat.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Ramat înalt

Ridicați cablul până la limita maximă superioară a aparatului și fixați mânerele.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

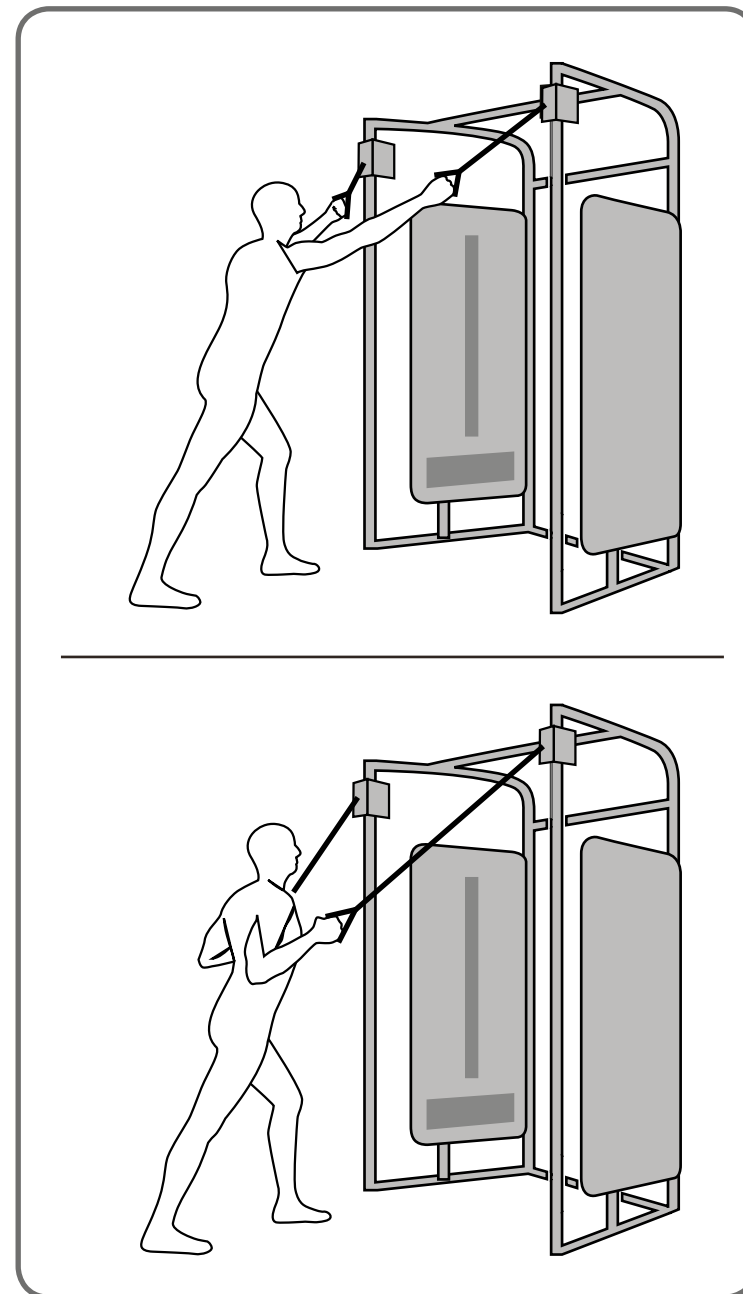
Depărtați puțin picioarele și plasați-le unul în fața celuilalt pentru a obține o stabilitate mai mare.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți brațele, orientând palmele spre piept; picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Îndoți brațele simultan, menținând trunchiul nemișcat.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



### Ramat înalt alternativ cu fandare înapoi

Ridicați cablul până la limita maximă superioară a aparatului și fixați mânerele.

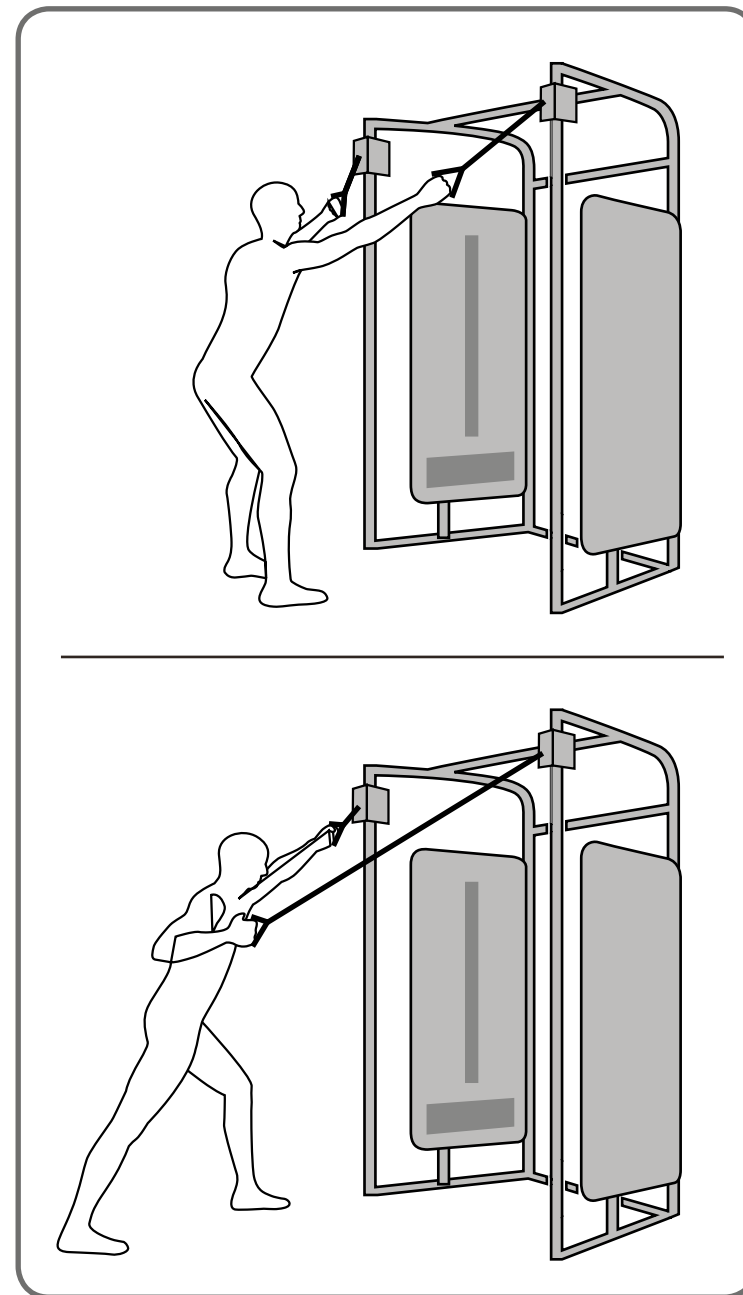
Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

Depărtați ușor picioarele.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți brațele, orientând palmele ușor spre piept; picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Îndoiți un braț și realizați simultan o fandare înapoi cu piciorul opus, menținând trunchiul nemișcat. Controlați viteza mișcării în mod constant; viteza la revenire trebuie să fie mai mică decât la împingere.

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Presă pentru umeri

Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați mânerele. Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

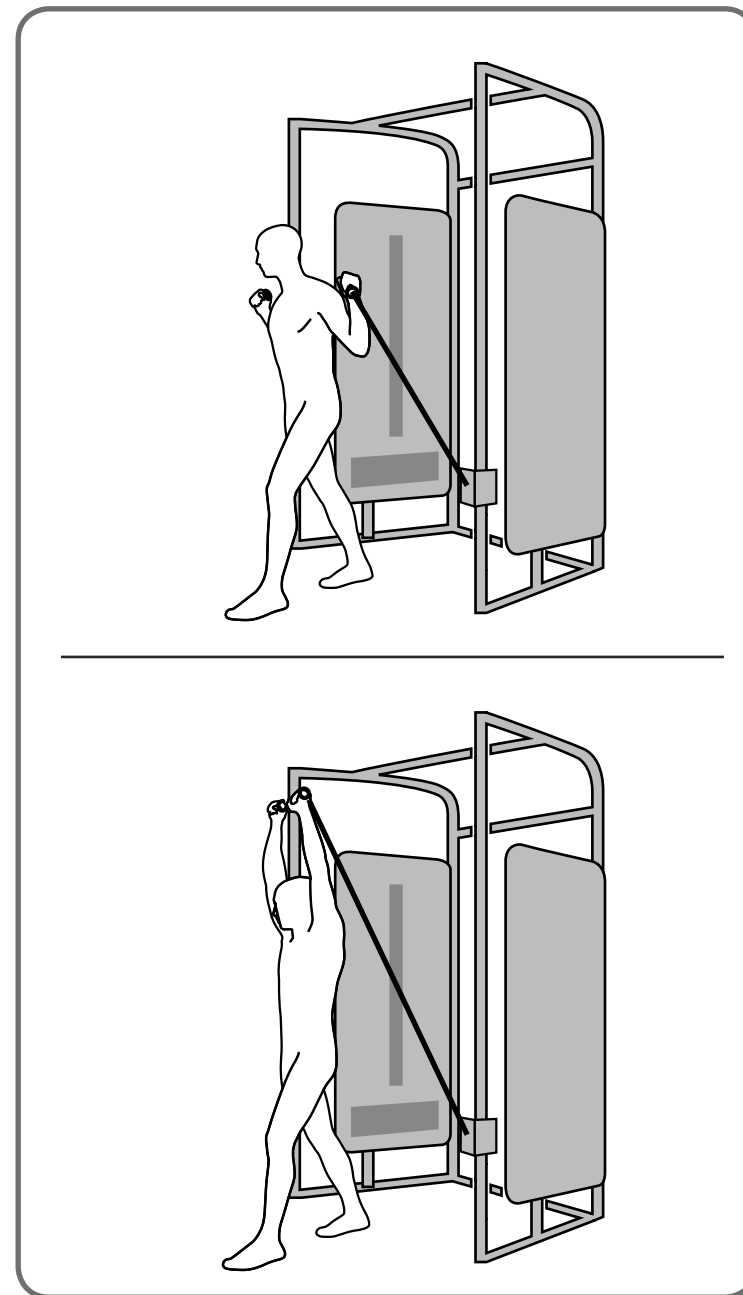
Depărtați puțin picioarele și plasați-le unul în fața celuilalt pentru a obține o stabilitate mai mare.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți brațele. Picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Întindeți brațele în sus simultan, menținând trunchiul nemișcat.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



### Presă pentru umeri alternativă, din genuflexiune în poziția stând

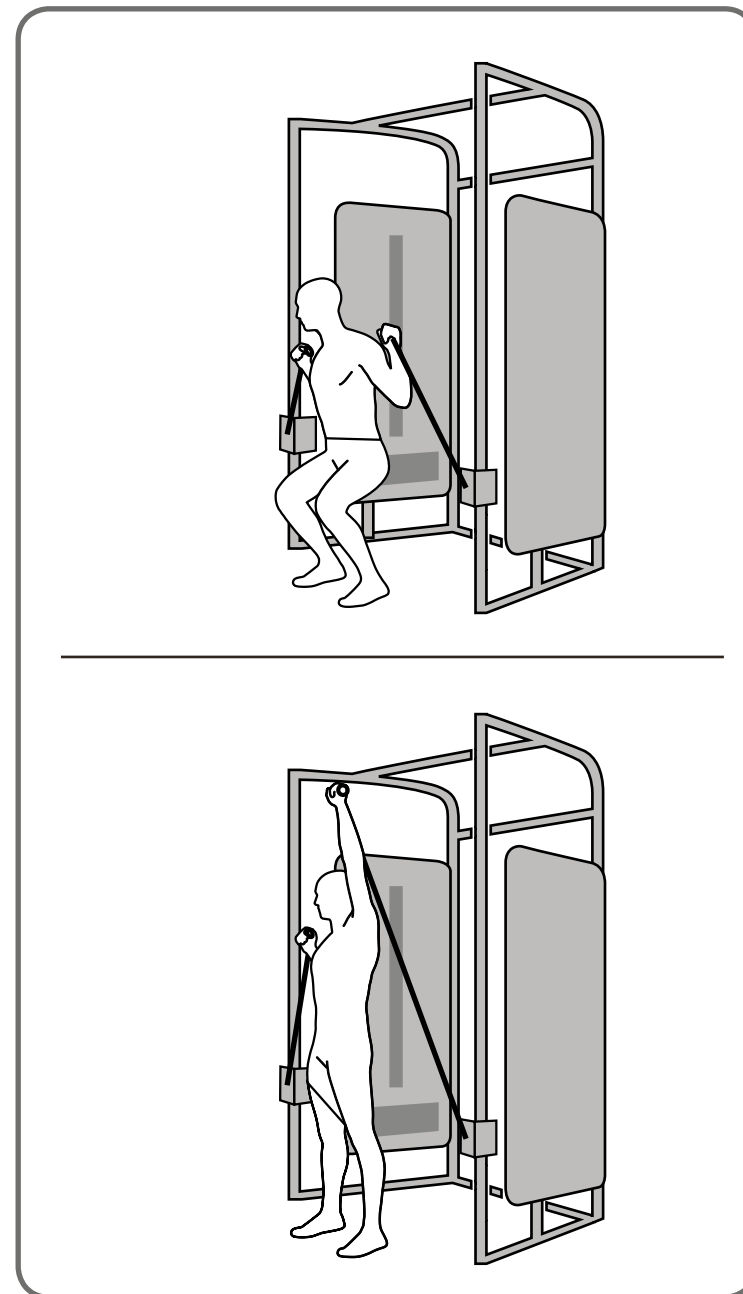
Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați mânerele. Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

Depărtați ușor picioarele.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți brațele. Picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Menținând trunchiul nemișcat, întindeți un braț în sus și întindeți simultan picioarele. Controlați viteza mișcării în mod constant; viteza la revenire trebuie să fie mai mică decât la împingere.

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.





## Aparat pentru ramat

Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați mânerele. Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

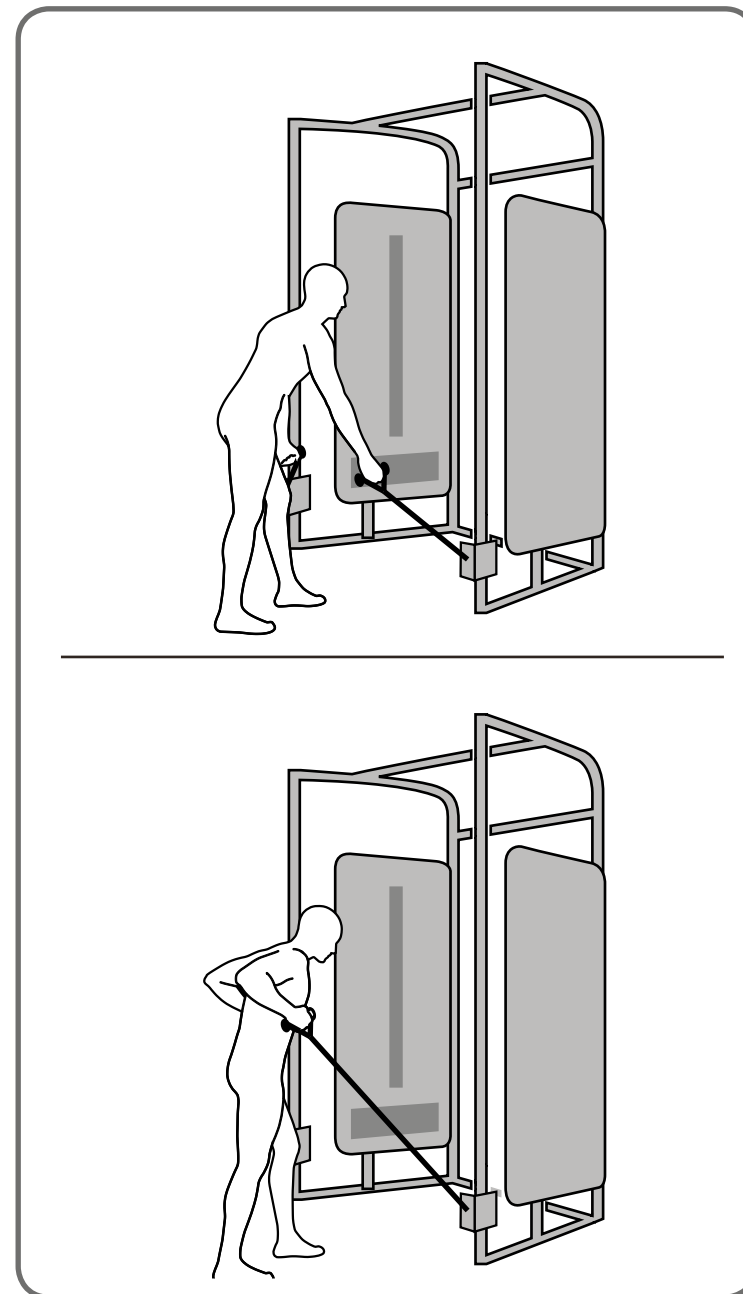
Depărtați puțin picioarele și plasați-le unul în fața celuilalt pentru a obține o stabilitate mai mare.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți ușor brațele, orientând palmele către interior. Picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune. Cablurile sunt în tensiune.

Îndoți brațele la piept simultan în timp ce vă mențineți trunchiul nemișcat.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Ramat jos alternativ cu fandare înapoi

Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați mânerele. Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

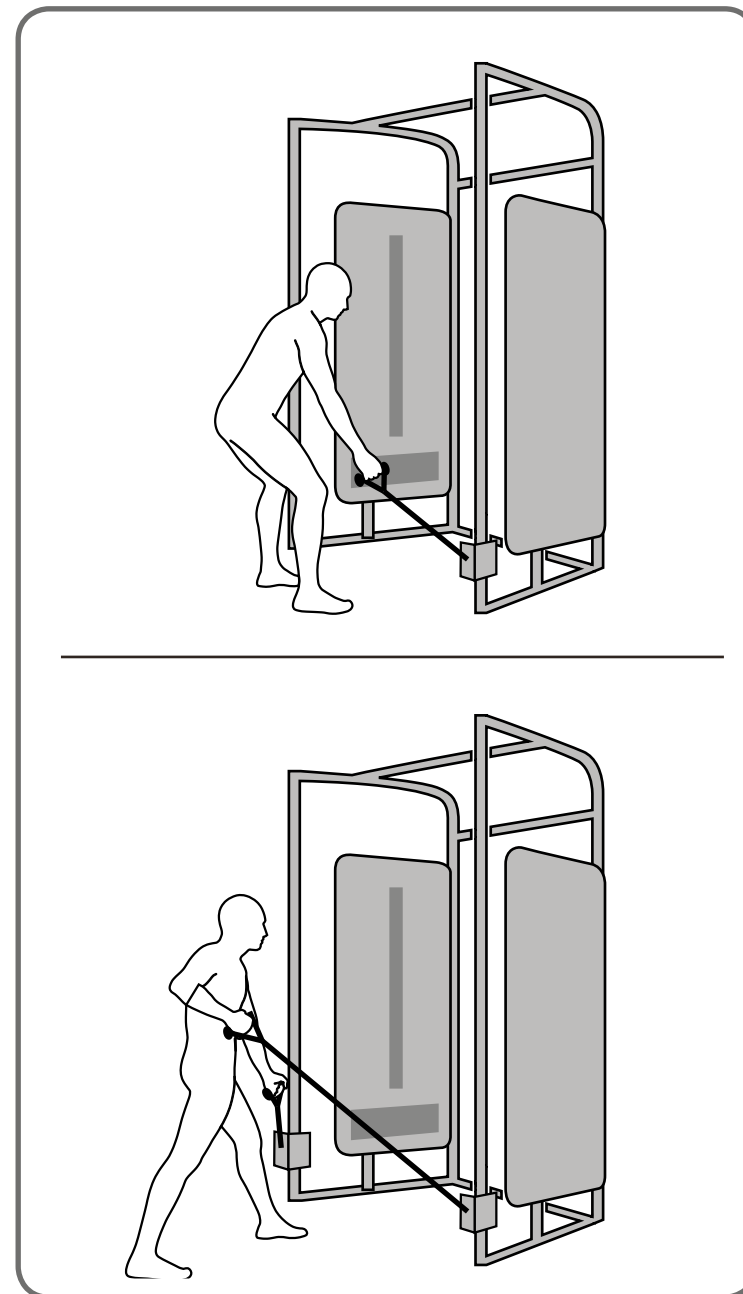
Depărtați ușor picioarele.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți ușor brațele, orientând palmele către interior. Picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune. Cablurile sunt în tensiune.

Îndoțiți un braț la piept și realizați simultan o fandare înapoi cu piciorul, menținând trunchiul nemișcat.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Abducție de șold

Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați cureaua pentru gleznă.

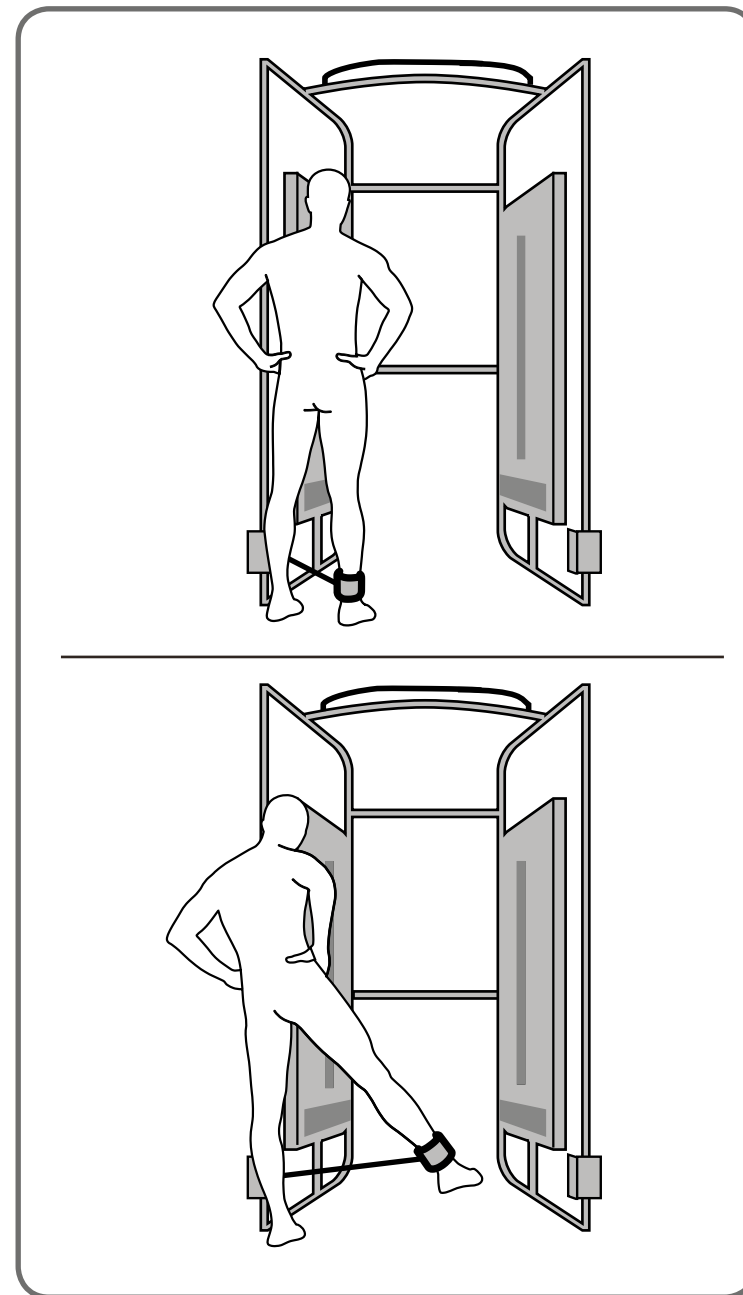
Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivotului.

Stați cu partea pe care o lucrați la distanță față de stiva de greutateți, puneți-vă cureaua pe gleznă.

Ridicați piciorul spre exterior fără a face mișcări contra-laterale din trunchi.

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

Stiva de greutateți nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Aducție de șold

Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați cureaua pentru gleznă.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivotului.

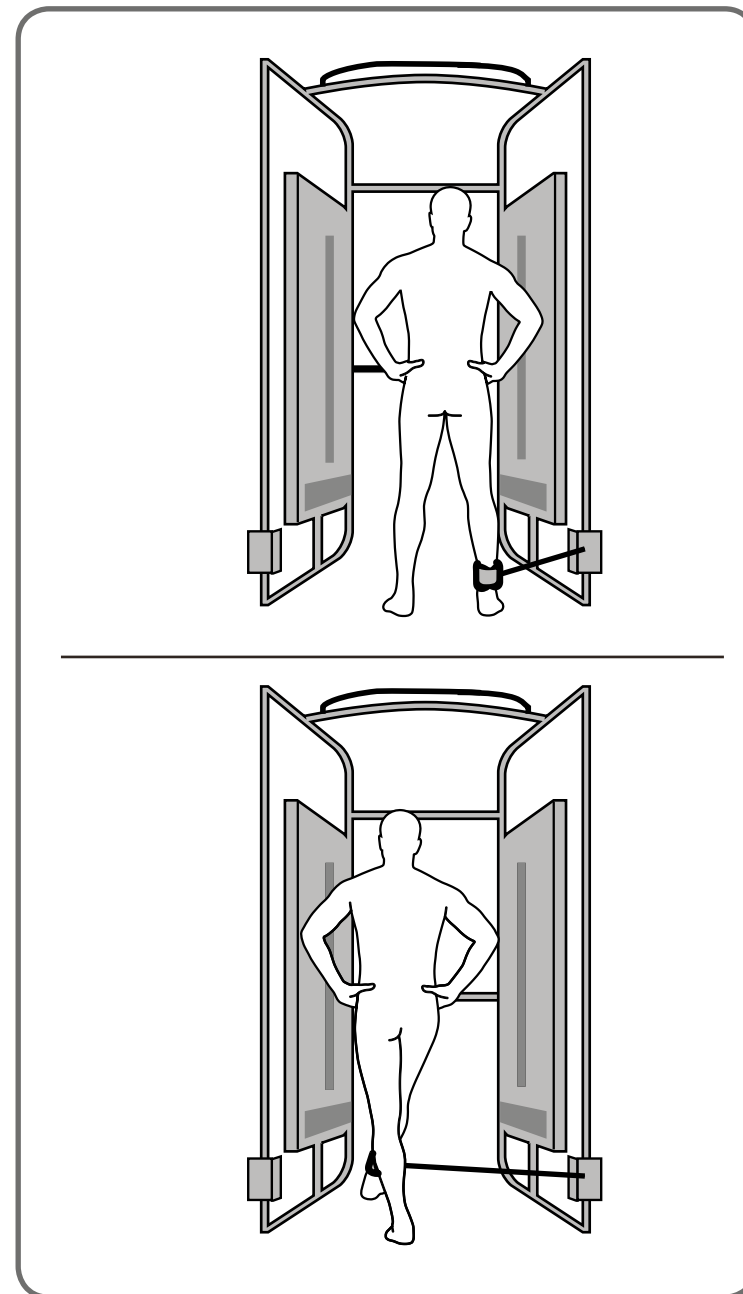
Stați cu partea pe care o lucrați lângă stiva de greutateți, puneți-vă cureaua pe gleznă.

Din poziție stând, țineți piciorul întins și ușor ridicat.

Ridicați piciorul spre interior fără a face mișcări contra-laterale din trunchi.

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

Stiva de greutateți nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Genuflexiuni

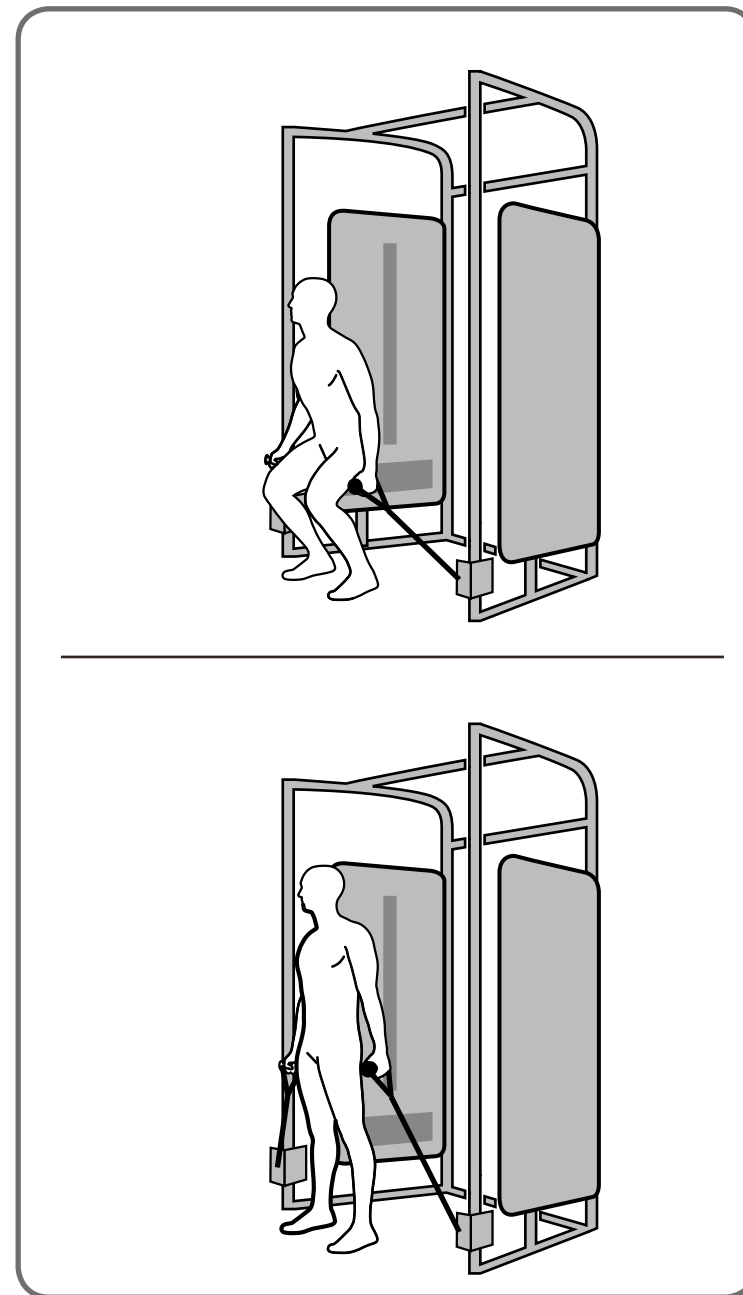
Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați mânerele. Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

Depărtați picioarele astfel încât tălpile să se afle pe aceeași linie cu șoldurile dumneavoastră, iar degetele de la picioare să fie ușor depărtate. Apucați mânerele aparatului, menținând cablurile în tensiune.

Îndoțiți picioarele până ce coapsele devin paralele cu solul, după care reveniți la poziția inițială, având grijă să mențineți spatele drept.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



## Aparat pentru lucrat abdomenul

Ridicați cablul până la limita maximă superioară a aparatului și fixați mânerele.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

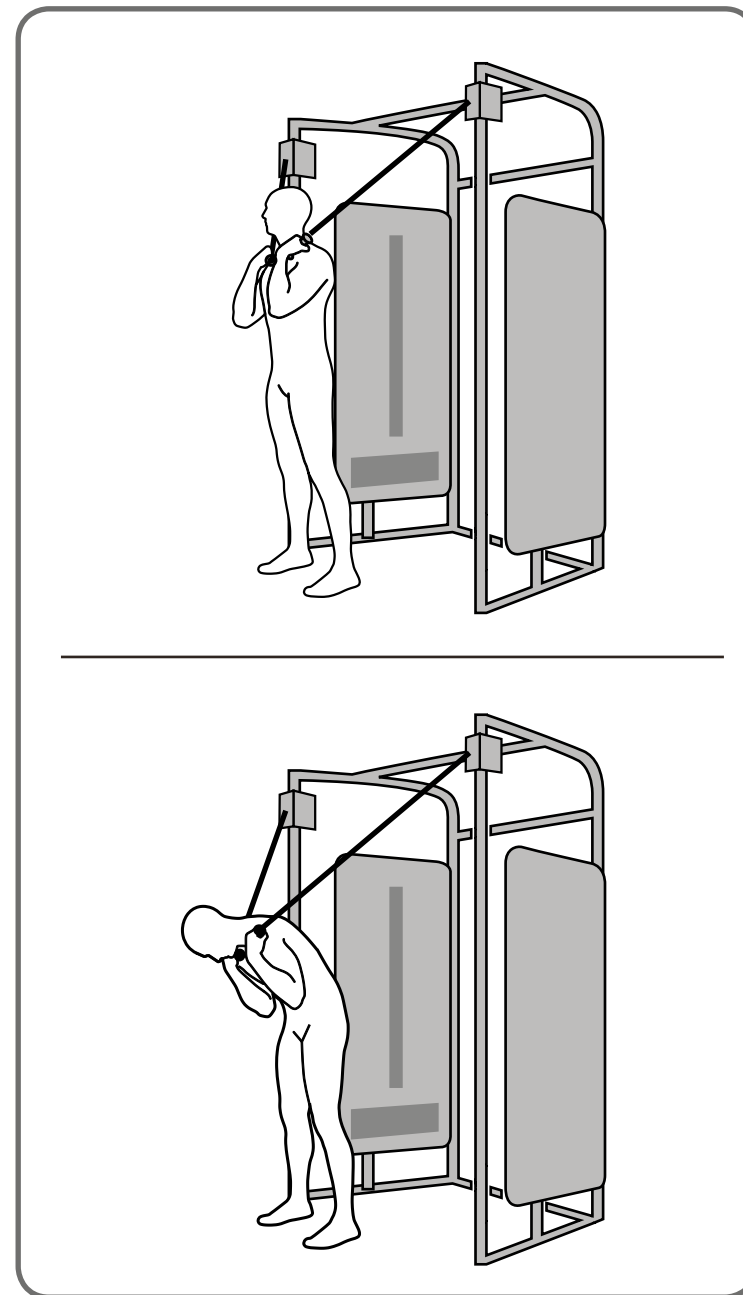
Depărtați ușor picioarele.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți brațele la piept. Picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Îndoți trunchiul spre înainte pentru a aduce sternul până jos în dreptul bazei.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.





## Extensie de trunchi

Ridicați cablul până la limita maximă inferioară a aparatului și fixați mânerele.

Selectați greutatea de lucru cu ajutorul pivoturilor. Reglați-o la fel pentru ambele brațe.

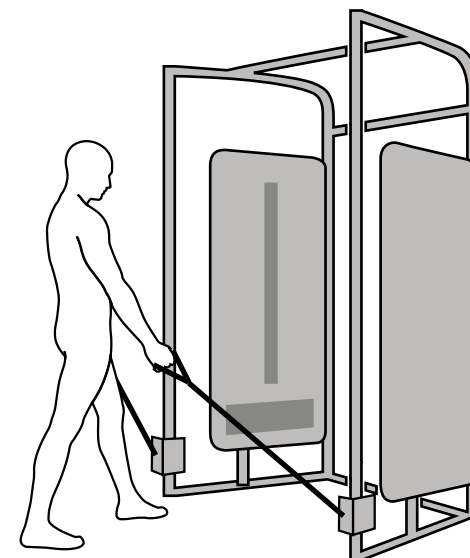
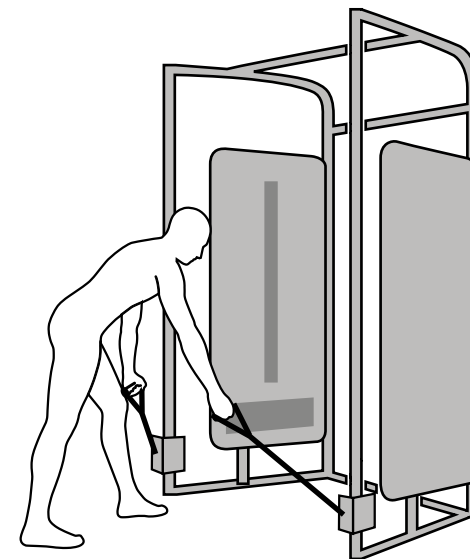
Depărtați puțin picioarele și plasați-le unul în fața celuilalt pentru a obține o stabilitate mai mare.

Apucați mânerele aparatului și îndoiți trunchiul în față. Picioarele trebuie și ele îndoite ușor, iar cablurile trebuie să fie în tensiune.

Îndreptați trunchiul.

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

Stiva de greutate nu trebuie să revină complet în poziția de staționare pe parcursul fazei de retur.



DAP smart\_en\_AA 0SM00936

