

BRUK AV SPORTSMASTER BENPRESSAPPARAT, MODELL PIVOT 800

Pivot 800 kan brukes til både stående og liggende benpress, og veksling mellom de to krever minimal omstilling. Vektbelastning er basert på olympiske vektskiver. For å minimere risikoen for klem- eller belastningsskader er det viktig at man følger instruksjonene for bruk

Hvis barn og ungdom som ikke er ferdig utviklet skal bruke benpress-apparatet, bør dette kun gjøres med lett vektbelastning.

Unngå dype knebøy med knevinkel mindre enn 60 grader av hensyn til faren for skader i kneledd og muskelfester.

1. Sikkerhet



Vekt-vognen er låst med to langsgående låsestenger som har sikkerhetshåndtak på midten (for stående benpress) og i nedre ende (for liggende benpress). Vognen frigjøres ved å presse den litt opp og vri sikkerhetshåndtakene på låsestengene opp.

Under liggende benpress skal man holde i håndtakene som er plassert på hver side av setet og ingen andre steder. Dette for å unngå at de kommer i klem når vektvognen senkes. Ved stående benpress plasseres hendene på håndtakene ved skuldrene.

2. Klargjøring - vektbelastning



Vektbelastningen reguleres med vektskiver på vekt-peggene under vognene. NB Husk å ha like mye vekt på hver side og plassér vektskivene synkront slik at vognen ikke får skjevbelastning.

3. Klargjøring - bytte mellom Stående og Liggende Benpress



Ryggputen (for liggende benpress) er hengslet og kan vippes opp når man skal trene stående leggpess. Eller vippes tilbake når man går fra stående til liggende benpress



Benpressplaten for liggende benpress fungerer som ryggpute og skulderstøtte ved stående benpress. Den låses i ønsket posisjon med en låsepinne som sitter på undersiden

4. Liggende benpress



Juster vinkelen på benplaten etter behov og kontroller at låsepinnen på undersiden sitter godt. Skal man trene stående benpress, løsnes låsepinnen på undersiden og fotplaten vipres ned og fungerer som ryggpute.



Press vekt-vognen litt opp, ta tak i sikkerhets-håndtakene og trekk de til deg. Vekt-vognen er nå frigjort og holdes kun igjen av beinstyrken



Ta grep rundt håndtakene på hver side av setet og du er klar for liggende benpress. Slipp vekt-vognen rolig ned så langt du ønsker og press opp igjen.

Når repetisjonene er unnagjort følger



du samme prosedyre for å låse vekt-vognen igjen. Dvs press vognen opp slik at låsestengene er frigjort. Ta tak i sikkerhetshåndtakene og rotér låsestengene slik at de låser vekt-vognen igjen. Kontroller at de sitter i hakket før du rolig bøyer benene og lar vekt-vognen hvile på låsestengene.

5. Stående benpress



Med støtte mot skulderputene presses vekt-vognen litt opp for å frigjøre låsestengene. Ta tak i sikkerhetshåndtakene på låsestengene og trekk disse opp som vist på bildene.



Ta grep rundt håndtakene ved skulderputene og du er klar for stående benpress. Senk vekt-vognen ned til ønsket nivå og press den opp igjen.



Når repetisjonene er unnagjort følger du samme prosedyre for å låse vekt-vognen igjen. Dvs press vognen opp slik at låsestengene er frigjort. Ta tak i sikkerhetshåndtakene og rotér låsestengene slik at de låser vekt-vognen. Kontroller at de sitter i hakket før du rolig bøyer benene og lar vekt-vognen hvile på låsestengene.

141209/PEB