

## SOP PENGGUNAAN ALAT FITNESS LANTAI II

Panduan sebelum menggunakan alat fitness



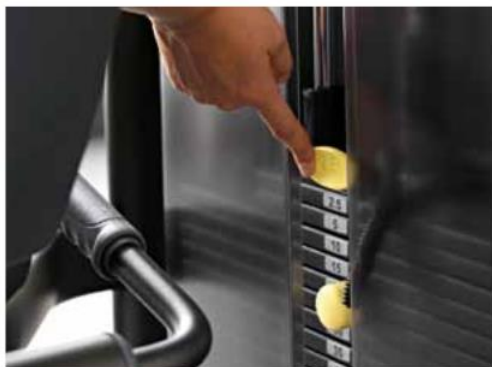
### PENGATURAN VISUAL

Tuas, tombol, dan pin berwarna kuning cerah yang berfungsi untuk mengatur posisi duduk bantalan anggota badan untuk melakukan latihan sehingga pengguna dapat dengan mudah melihat dan memasang peralatan dengan benar, tanpa bantuan pelatih.



### ERGOADJUSTMENT

Pengaturan menggunakan kaki yang diperlukan sebelum memulai latihan sehingga dapat dengan mudah dicapai dari posisi latihan.



### PIN PINTAR

Fitur ini terintegrasi ke bagian atas tumpukan berat beban dan memungkinkan pengguna untuk memilih pelat beban tambahan sesuai keinginan pada saat latihan. Hal ini memungkinkan pengguna untuk secara bertahap meningkatkan bebannya.



#### KENYAMANAN HIGIENIK

Perangkat Pengunci Handuk menawarkan solusi sederhana untuk memegang handuk pada peralatan, mencegah kontak langsung dengan kain pelapis dan menjaganya agar tetap bersih dan kering untuk pengguna berikutnya.



#### BIOSEAT

Kursi ergonomis dan sandaran dua potong secara anatomis dibentuk untuk mendukung tulang belakang dan untuk membantu pengguna mengambil posisi yang benar selama latihan. Kepadatan padding yang berbeda telah digunakan untuk mengakomodasi bentuk tubuh, menawarkan dukungan yang lembut atau kuat jika diperlukan. Bentuk yang lebar dan nyaman mengakomodasi pengguna yang lebih besar, sementara ketinggian yang dikurangi dari tanah memungkinkan akses mudah ke pengguna yang lebih pendek.

PENGGUNA• Lacak tingkat aktivitas dan biometrik Anda dengan mudah dan konsisten melalui aplikasi, perangkat yang dapat dikenakan, peralatan olahraga• Temukan program, pengaturan, dan data Anda di mana pun Anda berada• Berlatih saat bepergian di mana saja

dan kapan saja Anda inginkan, semuanya terkendali• Fitur inovatif dan intuitif membuat Anda tetap termotivasi dan kecanduan latihan Anda

PELATIH• Meresepkan program yang efisien dan mengirimkannya secara instan dan tanpa kertas melalui cloud• Mudah mengambil data latihan anggota Anda untuk memahami kepatuhan dan memperbaruinya jika diperlukan• Memberikan panduan, saran, dan motivasi khusus kepada pelanggan dari jarak jauh

OPERATOR• Menawarkan layanan dan program yang dipersonalisasi untuk membantu pengguna mencapai target mereka sendiri• Diversifikasi penawaran layanan Anda, optimalkan efisiensi staf, dan skala bisnis Anda dengan mudah• Monitor penggunaan dan kinerja peralatan Anda untuk mencegah kerusakan dan mengambil keputusan bisnis yang lebih cerdas• Kelola kontrol akses, program, penggunaan peralatan, dan langganan kelas dari satu titik

Banyak kebutuhan, aplikasi, dan perangkat yang berbeda untuk mencakup semuanya dengan mudah. Akses klub Anda dengan Kunci Technogym pribadi Anda, atau bahkan ponsel cerdas Anda. Lacak aktivitas Anda di dalam ruangan dan keluar dengan aplikasi mywellness. Dedikasikan waktu yang bermakna untuk sasaran kebugaran Anda sementara cloud menangani semuanya. Sekarang selidiki apa yang membuat ini semua mungkin.

## LOWER BODY

### 1. ABDUCTOR

- a. **Pengertian alat Abductor** adalah alat untuk melatih otot Tensor of fascia lata dan Gluteus atau paha bagian luar. Fokus latihan pada bagian otot paha. Karena dilakukan dengan posisi duduk maka teknik harus lebih diperhatikan terlebih bila dilakukan dengan berat yang berlebih dan teknik yang tersentak-sentak.



- b. **Prosedur pengaturan lebar kaki**



Terlihat warna kuning peralatan ini memiliki berbagai aplikasi pengaturan untuk mengatur kelebaran kaki. memungkinkan dapat digunakan oleh setiap orang.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada didepan alat berat memastikan penggunaan yang mudah dalam mengatur beban. terlihat oleh kode warna kuning bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**d. Cara penggunaan**

1. Sesuaikan pijakan kaki hingga merapat kebagian dalam
2. Sesuaikan posisi duduk sesuai keinginan dengan posisi tegak
3. Pegang besi yang ada disebelah paha dengan tangan
4. Atur beban sesuai keinginan
5. Buka kaki dengan menggunakann otot bagian paha luar
6. Tarik nafas saat membuka kaki dan hembuskan nafas saat menutup kaki

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

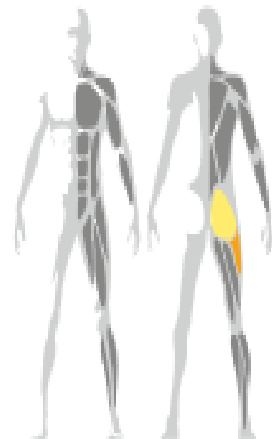
---

Length:	mm	<b>1400</b>	in	<b>55</b>
Width:	mm	<b>850</b>	in	<b>33</b>
Height:	mm	<b>1195</b>	in	<b>47</b>
Machine weight:	kg	<b>202</b>	lbs	<b>445</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>70</b>	lbs	<b>140</b>
Plus:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>



**Muscles:**

- Tensor of fascia lata
- Gluteus

## 2. Adductor

- a. **Pengertian alat adductor** adalah alat untuk melatih otot adductor atau paha bagian dalam. Fokus latihan pada bagian otot paha bagian dalam. Karena dilakukan dengan posisi duduk maka teknik harus lebih diperhatikan terlebih bila dilakukan dengan berat yang berlebih dan teknik yang tersentak-sentak.



- b. **Prosedur pengaturan lebar kaki**



Terlihat warna kuning peralatan ini memiliki berbagai aplikasi pengaturan untuk mengatur kelebaran kaki. memungkinkan dapat digunakan oleh setiap orang.

- c. **Pengaturan beban**



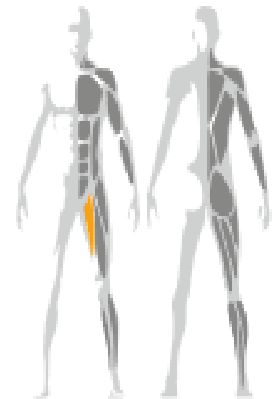
Tumpukan beban yang berada didepan alat berat memastikan penggunaan yang mudah dalam mengatur beban. terlihat oleh kode warna kuning bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**d. Cara penggunaan**

1. Sesuaikan pijakan kaki diluar besi penopang paha
2. Sesuaikan posisi duduk sesuai keinginan dengan posisi tegak
3. Pegang besi yang ada disebelah paha dengan tangan
4. Atur beban sesuai keinginan
5. Buka kaki atau paha sesuai kenyamanan
6. Tutup kedua paha kearah dalam
7. Buka kaki dengan menggunakann otot bagian paha luar
8. Tarik nafas saat membuka kaki dan hembuskan nafas saat menutup kaki

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	<b>1415</b>	in	<b>56</b>
Width:	mm	<b>850</b>	in	<b>33</b>
Height:	mm	<b>1195</b>	in	<b>47</b>
Machine weight:	kg	<b>202</b>	lbs	<b>445</b>
<b>Weight Stack:</b>				
Standard:	kg	<b>70</b>	lbs	<b>140</b>
Plus:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>



**Muscles:**  
- Adductor

### 3. Leg Curl

- a. Pengertian Leg curl memfokuskan latihan pada otot paha belakang atau Hamstring, dan juga ikut melatih otot Gluteal. Latihan ini menggunakan leg curl machine, ada leg curl machine dengan posisi latihan telungkup, berdiri, dan duduk. Kali ini akan kami bahas latihan leg curl dengan posisi tubuh duduk.



#### b. Prosedur pengaturan kaki dan posisi duduk



Terlihat warna kuning disebelah posisi duduk berfungsi untuk mengatur posisi duduk, warna kuning bagian depan berfungsi untuk mengatur kelebaran kaki.

#### c. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

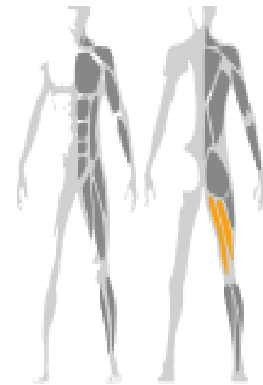


#### d. Cara penggunaan

1. Atur berat beban dan tuas pada mesin
2. Atur posisi duduk nyaman mungkin sehingga untuk menarik beban lebih mudah
3. Letakkan bantalan pada depan lutut dan ankle bagian belakang
4. Jagalah agar posisi tubuh tetap datar, pastikan kaki Anda sepenuhnya meregang dan genggam *handle* pada kedua sisi mesin.
5. Posisikan jari-jari kaki Anda lurus. Ini akan menjadi posisi awal.
6. Arahkan kaki ke arah belakang dan kembalikan ke posisi semula
7. Tarik nafas saat meluruskan kaki dan hembuskan nafas saat menekuk kaki

#### e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>1300</b>	in	<b>51</b>
Width:	mm	<b>1050</b>	in	<b>41</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>254</b>	lbs	<b>560</b>
<b>Weight Stack:</b>				
Standard:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>
Plus:	kg	<b>125</b>	lbs	<b>250</b>



**Muscles:**  
- Hamstrings

#### 4. Leg Extension

- a. Pengertian Leg extension adalah latihan untuk otot quadrisep atau otot paha bagian depan. dilakukan untuk memperkuat otot paha bagian bawah. Otot quadriceps merupakan otot terbesar yang terdiri dari: 1) muskulusrektus femoris, 2) muskulus vastus lateralis eksternal, 3) muskulus vastus medialis internal, 4) muskulus vastus intermedial



- b. **Prosedur pengaturan bantalan kaki dan posisi duduk**



Terlihat warna kuning disebelah posisi duduk berfungsi untuk mengatur posisi duduk dengan cara menarik pengait warna kuning keatas, warna kuning bagian depan berfungsi untuk mengatur kelebaran kaki.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### d. Cara penggunaan

1. Atur berat beban dan tuas pada mesin
2. Atur posisi duduk nyaman mungkin sehingga untuk menarik beban lebih mudah
3. Letakkan bantalan pada depan lutut dan ankle bagian belakang
4. Duduk pada mesin leg extension, lalu kaitkan kedua kaki Anda pada tuas mesin dan pilihlah beban sesuai dengan keinginan Anda.
5. Selanjutnya angkat telapak kedua kaki ke depan hingga sejajar dengan lutut dan paha lalu tahan sejenak.
6. Setelah itu turunkan kembali dengan perlahan, namun tetap terjaga kontraksi pada paha Anda. Dan kembali melakukan curl hingga repetisi berakhir.
7. Arahkan kaki kearah belakang dan kembalikan ke posisi semula
8. Tarik nafas saat meluruskan kaki dan hembuskan nafas saat menekuk kaki

#### e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

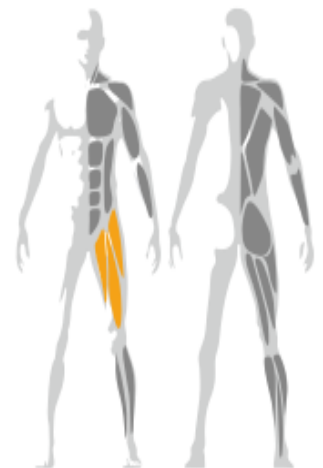
Length:	mm	<b>1300</b>	in	<b>51</b>
Width:	mm	<b>1050</b>	in	<b>41</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>257</b>	lbs	<b>567</b>

#### Weight Stack:

Standard:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>
Plus:	kg	<b>125</b>	lbs	<b>250</b>

#### Muscles:

- Quadriceps



## 5. Glute

- a. Pengertian Glute adalah latihan untuk otot gluteus, Otot gluteus medius berperan dalam menjaga keselarasan panggul ketika melakukan gerakan melompat dan mendarat, menendang. gluteus yang lemah dapat menyebabkan 'Trendelenburg Sign' atau menurunnya tulang pinggul sehingga terjadi perubahan pada otot tubuh seperti gangguan pada tulang belakang, lutut, serta pergelangan kaki.



- b. Prosedur pengaturan lebar kaki



Terlihat warna kuning disebelah kanan sanggahan antara perut dan dada berfungsi untuk mengatur posisi bantalan pada paha bagian dalam dengan cara menekan tombol kuning dan menekan keatas dan kebawah.

- c. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**d. Cara penggunaan**

1. Badan masuk diantara tumpuan perut dan paha
2. Atur berat beban dan tuas pada mesin
3. Perut dan dada menempel pada sandaran yang ada didepan
4. Tangan memegang grip yang ada didepan dada
5. Atur posisi paha dengan tuas sampai mendekati perut
6. Dorong kaki kearah belakang hingga lurus lalu tahan sejenak.
7. Setelah itu turunkan kembali dengan perlahan, namun tetap terjaga kontraksi pada gluteus Anda.
8. Hembuskan nafas saat meluruskan kaki dan ambil nafas saat menekuk kaki

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	<b>1105</b>	in	<b>44</b>
Width:	mm	<b>1310</b>	in	<b>52</b>
Height:	mm	<b>1800</b>	in	<b>71</b>
Machine weight:	kg	<b>350</b>	lbs	<b>772</b>
<b>Weight Stack:</b>				
Standard:	kg	<b>70</b>	lbs	<b>140</b>
Plus:				<b>NO</b>



**Muscles:**  
- Gluteus

## 6. Leg Press

- a. Pengertian Glute adalah latihan yang sangat baik untuk otot kaki dan paha karena dengan memposisikan tubuh pada leg press dengan benar, tidak akan ada otot lain yang terlibat selama latihan ini, Otot inti yang dilatih adalah Quadriceps atau otot paha depan, namun turut melatih juga otot Gluteal.



- b. Prosedur pengaturan raihan kaki



Terlihat warna kuning disebelah kiri tempat duduk berfungsi untuk mengatur posisi duduk dengan cara menarik tuas keatas.

- c. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**d. Cara penggunaan**

1. Atur posisi duduk dengan menarik tuas keatas dengan jari-jari tangan
2. Atur beban sesuai dengan keinginan
3. Majukan posisi duduk hingga menyentuh dinding leg press yang ada didepan
4. Letakkan telapak kaki pada platform leg press yang ada didepan hingga membentuk sudut 90° antara lutut dan paha
5. Buka telapak tangan selebar bahu
6. Dorong kaki hingga lurus
7. Setelah itu tekuk kembali dengan perlahan, namun tetap terjaga kontraksi pada paha Anda.
8. hembuskan nafas saat meluruskan kaki dan Tarik nafas saat menekuk kaki

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

---

Length:	mm	<b>2070</b>	in	<b>81</b>
Width:	mm	<b>1200</b>	in	<b>47</b>
Height:	mm	<b>1800</b>	in	<b>71</b>
Machine weight:	kg	<b>572</b>	lbs	<b>1261</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>190</b>	lbs	<b>380</b>
Plus:	kg	<b>250</b>	lbs	<b>500</b>

**Muscles:**

- Quadriceps
- Gluteus
- Hamstrings
- Gastrocnemius
- Soleus



## 7. Rotary Calf

- a. **Pengertian Rotary Calf** adalah latihan yang sangat baik untuk otot kaki, perkenaan otot solius dan gastrocnemius berperan penting dalam menjaga kesejajaran kerangka tubuh yang baik



- b. **Prosedur pengaturan tempat duduk**



Terlihat warna kuning disebelah kiri tempat duduk berfungsi untuk mengatur posisi duduk dengan cara menarik tuas keatas dengan jari-jari.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.



**d. Cara penggunaan**

1. Atur beban sesuai dengan keinginan
2. Atur posisi duduk dengan menarik tuas keatas dengan jari-jari tangan
3. Letakkan telapak kaki pada plat kaki yang ada didepan hingga kaki lurus dengan ujung kaki menghadap ke atas
4. Lalu dorong ujung kaki hingga menghadap kedepan
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan, namun tetap terjaga kontraksi pada otot solius dan gastrocnemius.
6. hembuskan nafas saat meluruskan ujung kaki dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal kaki

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

---

Length:	mm	<b>1380</b>	in	<b>54</b>
Width:	mm	<b>980</b>	in	<b>39</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>212</b>	lbs	<b>467</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>

**Muscles:**

- Gastrocnemius
- Soleus

## 8. Multi hip

- a. Multi hip adalah Mesin multi fungsi menyediakan gerakan untuk melatih fleksi pinggul serta ekstensi dan adduksi dan kelenturan pinggul. Rotasi menyesuaikan ke atas dan ke bawah melalui keseimbangan mekanisme. alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku, grip pegangan dan tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



### b. Prosedur pengaturan ketinggian bantalan



1. Pengaturan rotasi
  - a. Tarik tuas warna kuning yang berada diatas
  - b. Atur posisi bantalan sesuai keinginan
2. Pengaturan menaikkan bantala
  - a. Tarik tuas warna kuning yang berada dibawah
  - b. Tarik keatas grip atau bantalan untuk mengarahkan keatas
  - c. Tarik kebawah grip atau bantalan untuk mengarahkan kebawah

**c. Pengaturan beban**



Tumpukan beban memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**d. Cara penggunaan**

1. Atur rotasi bantalan dan ketinggian sesuai dengan yang diinginkan
2. Taruh bantalan multi hip dibagian belakang/ didepan paha
3. Jika bantalan ditempelkan pada paha bagian belakang maka ayunan paha kebelakang
4. Jika bantalan ditempelkan pada paha bagian depan maka ayunan paha kedepan
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
6. hembuskan nafas saat meluruskan tangan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

hembuskan nafas saat meluruskan tangan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	1220	in	48
Width:	mm	1110	in	44
Height:	mm	1530	in	60
Machine weight:	kg	264	lbs	582

**Weight Stack:**

Standard:	kg	95	lbs	190
Plus:	kg	125	lbs	250



**Muscles:**

- Gluteus
- Hamstrings
- Quadriceps
- Adductors
- Abductors

## UPPER BODY

### 1. Chest Press

- a. Chest Press adalah alat untuk melatih otot Pectoralis atau dada bagian tengah. Fokus latihannya seperti menggunakan Alat Fitnes Bench Press Flat, namun dengan arah dorong ke depan. Keunggulannya adalah bentuk pegangannya memungkinkan gaya dorong secara vertikal atau horisontal yang memberikan efek tekanan yang berbeda pada otot dada.



#### b. Pengaturan tinggi duduk



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan cara menarik tuas ke arah depan dengan jari-jari.

#### c. Pendukung untuk kelebaran grip



Terlihat didepan bagian bawah adalah berfungsi untuk mengatur posisi tangan supaya lebih maju kesamping yaitu dengan cara, mendorong pedal dengan kaki semakin jauh dorongan kaki maka pegangan tangan akan lebih maju pula

#### d. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### e. Cara penggunaan

1. Atur posisi duduk sesuai dengan bangku pada machine chest press
2. Kedua telapak kaki menempel lantai atau berpijak pada tumpuan yang tersedia didepan bagian bawah
3. Punggung tegak dengan kursi, tidak ada celah
4. Posisi grip sejajar dengan dada dan tangan memegang pegangan pada mesin lurus di amping dada
5. Posisi siku sejajar dengan bahu
6. Saat menurunkan beban, posisi siku sedikit lebih rendah
7. Posisi siku tidak lebih mundur dari pada bahu, sejajar dengan bahu
8. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
9. hembuskan nafas saat meluruskan tangan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

#### f. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>1350</b>	in	<b>53</b>
Width:	mm	<b>1450</b>	in	<b>57</b>
Height:	mm	<b>1690</b>	in	<b>67</b>
Machine weight:	kg	<b>283</b>	lbs	<b>624</b>

<b>Weight Stack</b>				
Standard:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>

**Muscles**  
- Pectorals  
- Deltoids  
- Triceps



**Muscles:**  
- Pectorals  
- Deltoids  
- Triceps

## 2. Chess Incline

- a. **Chess Incline** adalah latihan yang memberikan tekanan pada otot dada bagian atas atau pectoral, deltoid dan triceps, yang masih bagian dari otot *Pectoralis*.



- b. **Pengaturan tinggi duduk**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan cara menarik tuas kearah depan dengan jari-jari.

- c. **Pendukung untuk kelebaran grip**



- d. Terlihat didepan bagian bawah adalah berfungsi untuk mengatur posisi tangan supaya lebih maju kesmping yaitu dengan cara, mendorong pedal dengan kaki semakin jauh dorongan kaki maka pegangan tangan akan lebi maju pula

#### e. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### f. Cara penggunaan

1. Atur posisi duduk sesuai dengan bangku pada machine
2. Kedua telapak kaki menempel di lantai atau berpijak pada tumpuan yang tersedia didepan bagian bawah
3. Punggung tegak dengan kursi, tidak ada celah
4. Dorong pijakan pada tumpuan yang tersedia didepan bagian bawah
5. Lalu tangan memegang grip/ pegangan pada mesin
6. Lepaskan tumpuan yang ada di kaki dan tangan membentuk sudut 90° antara lengan atas dan lengan bawah
7. Dorong grip keatas depan hingga lurus
8. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
9. hembuskan nafas saat meluruskan tangan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

#### g. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	1530	in	60
Width:	mm	1430	in	56
Height:	mm	1500	in	59
Machine weight:	kg	302	lbs	666
<b>Weight Stack:</b>				
Standard:	kg	100	lbs	200
Plus:	kg	130	lbs	260



**Muscles:**  
- Pectorals  
- Deltoids  
- Triceps

### 3. Pectoral

- a. **Pectoral** adalah dua otot besar yang ada di dada. Berfokus untuk melatih kelompok otot utama . 1 hingga 2 kali seminggu merupakan bagian yang penting dalam rutinitas latihan ini. Otot di bagian ini juga mudah dibentuk.



- b. **Prosedur pengaturan lebar kaki**



Terlihat didepan bagian bawah adalah berfungsi untuk mengatur posisi tangan supaya lebih maju kedepan yaitu dengan cara, mendorong pedal dengan kaki semakin jauh dorongan kaki maka pegangan tangan akan lebi maju.

- c. **Pengaturan beban**





Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### d. Cara penggunaan

1. atur posisi duduk yang berada dibawah kursi
2. atur beban sesuai dengan keinginan
3. Punggung tegak dengan kursi, tidak ada celah
4. Kedua telapak kaki menempel pada pijakan/ tumpuan yang tersedia didepan bagian bawah
5. Dorong pijakan pada tumpuan yang tersedia didepan bagian bawah hingga grip maju kedepan
6. Lalu tangan memegang grip/ pegangan pada mesin
7. Lepaskan tumpuan yang ada di kaki dan tangan membentuk sudut 90° antara lengan atas dan lengan bawah dengan menghadap keatas
8. Siku dan otot radial menempel pada bantalan lengan
9. Tarik grip kedalam hingga kedua tangan menempel
10. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
11. hembuskan nafas saat grip menarik kedalam dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

#### e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>1315</b>	in	<b>52</b>
Width:	mm	<b>1380</b>	in	<b>54</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>298</b>	lbs	<b>657</b>
<b>Weight Stack:</b>				
Standard:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>



#### Muscles:

- Pectorals

#### 4. Low row

- a. **Low row** adalah produk alat fitness yang khusus diciptakan untuk membentuk kekuatan pada tubuh bagian tengah belakang dan otot-otot latissimus dorsi. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan plat pijakan kaki. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan bantalan dada**



Terlihat warna kuning disebelah depan dada bagian kanan berfungsi untuk mengatur posisi dada yaitu dengan cara menarik tuas kearah kanan dengan jari-jari.

- f. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kiri memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**c. Cara penggunaan**

1. Atur beban sesuai kebutuhan dan sesuaikan ketinggian kursi.
2. Duduk dengan kaki selebar bahu dan jaga agar lutut tetap menekuk selama melakukan latihan.
3. Atur posisi sandaran dada agar punggung tetap tegak
4. Pegang gagang dengan posisi tubuh tegak lurus untuk memungkinkan bahu meregang ke depan.
5. Jangan membungkuk di bagian pinggang karena akan memberi tekanan yang tidak perlu pada punggung bagian bawah.
6. Tarik tuas hingga ke perut bagian bawah, sedikit di atas paha.
7. Turunkan beban secara perlahan dengan meregangkan bahu ke depan. Jangan membungkuk ke depan agar tidak menghilangkan tekanan pada punggung bagian belakang.

**d. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	<b>1135</b>	in	<b>45</b>
Width:	mm	<b>1205</b>	in	<b>47</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>268</b>	lbs	<b>591</b>

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>



**Muscles:**

- Latissimus dorsi
- Biceps
- Rhomboid

## 5. Lat Machine

- a. **Lat Machine** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk membentuk kekuatan pada tubuh bagian tengah belakang dan otot-otot latissimus dorsi, Biceps, Rhomboids, Trapezius (Lower). Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan bantalan/ penahan paha**



Diantara bantalan penahan paha terdapat pengatur bantalan yang berfungsi untuk mengatur ketinggian sesuai dengan kondisi pemakai yaitu dengan cara menarik tuas kearah depan dengan jari-jari.

- g. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kiri memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

### c. Cara penggunaan

1. Atur beban sesuai kebutuhan.
2. Duduklah pada alat lat machine dengan kaki dibuka selebar bahu
3. Pegang palang dengan gengaman overhand sedikit melebihi lebar bahu. Lengan harus benar-benar lurus dan tubuh bagian atas tegak.
4. Tarik palang kearah dada bawah sampai palang sejajar dengan leher dengan punggung tetap tegak
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
6. hembuskan nafas saat grip menarik kearah dada dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

### d. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>1220</b>	in	<b>48</b>
Width:	mm	<b>845</b>	in	<b>33</b>
Height:	mm	<b>2285</b>	in	<b>90</b>
Machine weight:	kg	<b>204</b>	lbs	<b>450</b>

#### Weight Stack:

Standard:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>



#### Muscles:

- Latissimus dorsi
- Biceps
- Rhomboids
- Trapezius (Lower)

## 6. Pulldown

- a. **Pulldown** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot Dorsal dan biceps. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan lebar kaki**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan cara menarik tuas kearah depan dengan jari-jari.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kiri memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### d. Cara penggunaan

1. Atur beban dan ketinggian kursi sesuai kenyamanan.
2. Duduklah pada alat pulldown dengan kaki dibuka selebar bahu
3. Pegang grip dengan cara berdiri lalu raih grip pulldown
4. Duduk dan tempelkan dada pada bantalan alat pulldown
5. Tarik grip kearah bawah sampai telapak tangan sejajar dengan bahu
6. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
7. hembuskan nafas saat grip menarik kearah dada dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

#### e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>950</b>	in	<b>37</b>
Width:	mm	<b>1295</b>	in	<b>51</b>
Height:	mm	<b>1885</b>	in	<b>74</b>
Machine weight:	kg	<b>290</b>	lbs	<b>639</b>

#### Weight Stack:

Standard:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>

#### Muscles:

- Dorsal
- Biceps



## 7. Pulley

- a. **Pulley** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot Dorsal dan biceps. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



### b. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

### c. Cara penggunaan

1. Atur beban sesuai dengan keinginan.
2. Duduk pada alat pulley kaki lurus kedepan pada bantalan kaki
3. Tangan lurus dengan memegang grip
4. Tarik grip kearah perut dengan punggung tegak
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan



6. hembuskan nafas saat grip menarik kearah perut dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

**d. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

---

Length:	mm	<b>1800</b>	in	<b>71</b>
Width:	mm	<b>1360</b>	in	<b>54</b>
Height:	mm	<b>1800</b>	in	<b>71</b>
Machine weight:	kg	<b>315</b>	lbs	<b>695</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>
Plus:	kg	<b>125</b>	lbs	<b>250</b>

**Muscles:**

- Dorsal
- Biceps



## 8. Abdominal Crunch

- a. **Abdominal Crunch** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot Abdominal rectus. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur penggunaan pengait bahu**



Terlihat tali diatas tempat duduk untuk pengait dibagian bahu yaitu dengan mengaitkan tali ke kedua bahu lalu tali dipegang dengan kedua tangan.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### d. Cara penggunaan

1. Atur beban sesuai dengan keinginan.
2. Duduk pada alat Abdominal Crunch dengan kaki dibuka selebar bahu
3. Taruh tali pada kedua bahu dan pegang erat dengan kedua tangan
4. Arahkan bahu kedepan dengan dengan tali tetap mengikat ke bahu
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
6. hembuskan nafas saat bahu mengarah kedepan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

#### e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

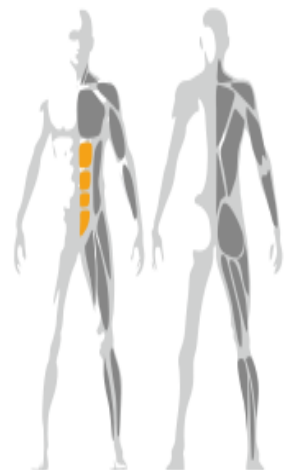
Length:	mm	<b>1280</b>	in	<b>50</b>
Width:	mm	<b>1050</b>	in	<b>41</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>207</b>	lbs	<b>456</b>

#### Weight Stack:

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>

#### Muscles:

- Abdominal rectus



## 9. Arm Curl

- a. Arm Curl adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot Biceps. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur penggunaan pengait bahu**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan menarik besi kuning kearah atas dengan jari-jari.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**f. Cara penggunaan**

1. Atur beban dan posisi ketinggian kursi sesuai dengan keinginan.
2. Duduk pada alat arm curl dengan kaki dibuka selebar bahu
3. Pegang grip arm curl dengan kedua tangan lalu tarik grip kearah bahu
4. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
5. hembuskan nafas saat menarik grip dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

**d. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

---

Length:	mm	<b>884</b>	in	<b>35</b>
Width:	mm	<b>1300</b>	in	<b>51</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>197</b>	lbs	<b>434</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>

**Muscles:**  
**- Biceps**



**e. Perawatan**

## 10. Vertical Traction

- a. **Vertical Traction** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot dorsal dan biceps. alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku, grip pegangan dan tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan raihan tangan/ grip**



Terlihat didepan bagian bawah adalah berfungsi untuk mengatur posisi tangan supaya lebih turun kebawah yaitu dengan cara, mendorong pedal dengan kaki semakin jauh dorongan kaki maka pegangan tangan akan lebih mengarah kebawah.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**g. Cara penggunaan**

1. Posisi duduk tegak dengan menghadap ke luar dengan menginjak tuas start membuat pegangan grip mengarah kebawah
2. Pegang grip dan lepaskan pedal dibagian kaki
3. Tarik grip kearah bawah hingga grip sejajar dengan bahu
4. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
5. hembuskan nafas saat bahu mengarah kedepan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

**h. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	<b>1500</b>	in	<b>59</b>
Width:	mm	<b>1315</b>	in	<b>52</b>
Height:	mm	<b>1860</b>	in	<b>73</b>
Machine weight:	kg	<b>292</b>	lbs	<b>644</b>
<hr/>				
<b>Weight Stack:</b>				
Standard:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>



**Muscles:**  
- Dorsal  
- Biceps

**i. Perawatan**

## 11. Total Abdominal

- a. **Total Abdominal** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot Rectus-abdominis, Obliques, Rectus-femorals dan Ileopsoas. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



### b. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

### c. Cara penggunaan

1. Atur beban sesuai dengan keinginan
2. Posisi duduk tegak dengan kedua kaki ditaruh dibelakang bantalan penyangga kaki dan tangan memegang tali yang tersangkut dialat
3. Tali yang dikaitkan di bahu harus kencang dan pegang dengan kedua tangan
4. Arahkan badan dan kaki lebih mendekat dengan pegangan tali tetap mengait
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan



6. hembuskan nafas saat bahu mengarah kedepan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

**d. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

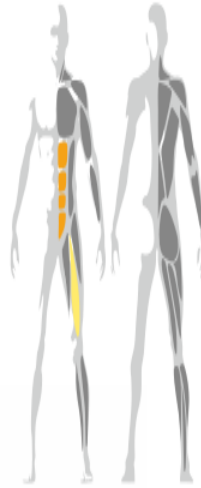
---

Length:	mm	<b>1237</b>	in	<b>49</b>
Width:	mm	<b>998</b>	in	<b>39</b>
Height:	mm	<b>1491</b>	in	<b>59</b>
Machine weight:	kg	<b>274</b>	lbs	<b>604</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>
Plus:	kg	<b>125</b>	lbs	<b>250</b>



**Muscles:**

- Rectus-abdominis
- Obliques
- Rectus-femorals
- Ileopsoas

e.

## 12. Rotary Torso

- a. **Rotary Torso adalah** produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot Internal and external oblique, Quadratus lumborum, Sacrospinal. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan posisi tubuh**



Terlihat warna kuning disebelah kiri tempat duduk berfungsi untuk mengatur posisi rotasi tubuh yaitu dengan cara menarik tuas kearah kanan dengan jari-jari dan mengarahkan sesuai keinginan.

- c. **Penempatan kaki**



Terlihat didepan bagian bawah adalah berfungsi untuk meletakkan kaki supaya lebih stabil gerakanya dan tidak ada guncangan.

#### d. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### e. Cara penggunaan

1. Atur beban sesuai dengan keinginan
2. Posisi duduk tegak dengan meletakkan kaki pada pijakan kaki
3. Atur rotasi tubuh dengan menarik pengait hingga bahu menghadap ke kiri
4. Berusaha melawan tubuh dengan mengarahkan bahu kearah kanan
5. Dan lakukan sebaliknya jika melatih otot bagian kanan
6. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
7. hembuskan nafas saat bahu mengarah kedepan dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

#### f. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>1185</b>	in	<b>47</b>
Width:	mm	<b>1123</b>	in	<b>44</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>197</b>	lbs	<b>434</b>

#### Weight Stack:

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>



#### Muscles:

- Internal and external oblique
- Quadratus lumborum
- Sacrospinal

#### g. A

### 13. Lower Back

- a. **Lower back** adalah produk alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot punggung bagian bawah yaitu Quadratus Lumborum, Sacrospinal, Quadratus lumborum, Sacrospinal. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



#### b. Prosedur pengaturan posisi tubuh

1



2



1. Terlihat warna kuning disebelah kanan tempat duduk berfungsi untuk mengatur posisi rotasi bantalan punggung yaitu dengan cara menarik tuas kearah kanan dengan jari-jari dan mengarahkan sesuai keinginan.
2. Terlihat warna kuning diujung bantalan punggung berfungsi untuk mengatur posisi rotasi bantalan punggung yaitu dengan cara menarik tuas kearah kanan dengan jari-jari dan mengarahkan sesuai keinginan.

#### c. Penempatan kaki



Terlihat didepan bagian bawah adalah berfungsi untuk meletakkan kaki supaya lebih stabil gerakanya dan tidak ada guncangan.

#### d. Pengaturan beban



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

#### e. Cara penggunaan

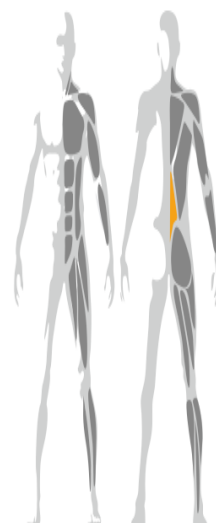
1. Atur bantalan punggung dan rotasi yang berada disebelah kanan tempat duduk sesuai keinginan
2. Atur beban sesuai dengan keinginan
3. Bantalan punggung ditempatkan pada daerah otot trapezius
4. Dorong bantalan hingga mengarah ke belakang penuh
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
6. hembuskan nafas saat bahu mengarah kedepan dan Tarik nafas saat mengembalikan

#### f. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat

Length:	mm	<b>1210</b>	in	<b>48</b>
Width:	mm	<b>1030</b>	in	<b>41</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>212</b>	lbs	<b>467</b>

#### Weight Stack:

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>



#### Muscles:

- Quadratus Lumborum
- Sacrospinal

#### g.

## 14. Arm Extension

- a. **Arm Extension adalah** alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot lengan yaitu triceps dan bisa digunakan latihan dengan kedua lengan secara bersamaan maupun secara bergantian. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan kursi**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan menarik besi kuning kearah atas dengan jari-jari.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri.

**d. Cara penggunaan**

1. Atur posisi ketinggian kursi hingga pegangan grip sejajar dengan bahu
2. Atur beban sesuai keinginan
3. Posisi badan tegak dengan memegang kedua grip arm extension
4. Dorong grip kedepan dengan lengan bawah dan lengan atas tetap diam
6. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
7. hembuskan nafas saat mendorong grip dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	<b>1020</b>	in	<b>40</b>
Width:	mm	<b>1440</b>	in	<b>57</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>192</b>	lbs	<b>423</b>

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>70</b>	lbs	<b>140</b>
Plus:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>



**Muscles:**  
**- Triceps**

**f.**

## 15. Delts Machine

- a. **Delts Machine adalah** alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot deltoid. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.

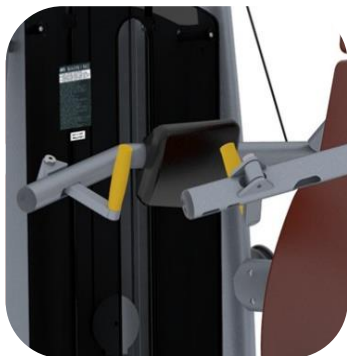


- b. **Prosedur pengaturan kursi**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan menarik besi kuning kearah atas dengan jari-jari.

- c. **Prosedur pengaturan posisi lengan**



Terlihat warna kuning dibagian grip dari kedua tangan untuk mengatur posisi lebar lengan dan setiap latihan pengaturan lebar lengan harus sama yaitu dengan cara mendorong kedua grip berwarna kuning kearah depan.



d. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri

e. **Cara penggunaan**

1. Atur posisi ketinggian kursi dan atur beban sesuai keinginan
2. Atur kesesuaian lebar lengan
3. Dorong grip keatas hingga siku lurus dengan bahu
4. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
5. hembuskan nafas saat mendorong grip dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal.

f. **Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

Length:	mm	<b>1186</b>	in	<b>47</b>
Width:	mm	<b>1180</b>	in	<b>46</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>296</b>	lbs	<b>653</b>

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>100</b>	lbs	<b>200</b>
Plus:	kg	<b>130</b>	lbs	<b>260</b>



**Muscles:**

- Deltoids

g.

## 16. Shoulder Press

- a. **Shoulder Press adalah** alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot lengan yaitu deltoid dan triceps. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan kursi**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan menarik besi kuning kearah atas dengan jari-jari.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri

**d. Cara penggunaan**

1. Atur ketinggian kursi hingga waktu duduk bahu sejajar dengan grip/ pegangan
2. Atur beban sesuai dengan keinginan
3. Pegang gring dengan menghadap kebawah
4. Dorong grip keatas hingga lurus
5. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
6. hembuskan nafas saat mendorong grip dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal.

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

---

Length:	mm	<b>980</b>	in	<b>39</b>
Width:	mm	<b>1400</b>	in	<b>55</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>210</b>	lbs	<b>463</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>



**Muscles:**  
- Deltoids  
- Triceps

**f.**

## 17. Upper Back

- a. **Upper Back adalah** alat fitness yang diciptakan untuk melatih otot lengan dan punggung yaitu romboid, deltoid, biceps, latissimus dorsi dan trapezius. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Prosedur pengaturan kursi**



Terlihat warna kuning dibagian bawah kursi alat untuk mengatur posisi ketinggian tempat duduk yaitu dengan menarik besi kuning kearah atas dengan jari-jari.

- c. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna

pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri

**d. Cara penggunaan**

1. Atur ketinggian kursi hingga bantalan bertempat pada antara perut dan dada
2. Atur beban sesuai dengan keinginan
3. Badan tegak dengan pandangan kedepan dan tetap menempel pada bantalan
4. Raih grip dengan posisi badan tetap tegak
5. Tarik grip kearah belakang hingga sejajar dengan dada dengan badan tetap diam
6. Setelah itu kembalikan keposisi semula dengan perlahan
7. hembuskan nafas saat mendorong grip dan Tarik nafas saat mengembalikan keposisi awal.

**e. Perkenaan otot dan Spesifikasi alat**

---

Length:	mm	<b>1190</b>	in	<b>47</b>
Width:	mm	<b>1145</b>	in	<b>45</b>
Height:	mm	<b>1485</b>	in	<b>58</b>
Machine weight:	kg	<b>197</b>	lbs	<b>434</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>65</b>	lbs	<b>130</b>
Plus:	kg	<b>95</b>	lbs	<b>190</b>



- Muscles:**
- Rhomboid
  - Deltoid
  - Biceps
  - Latissimus dorsi
  - Trapezius

## 19. Easy Chin/ Dip technogym

- a. **Easy Chin/Dip** adalah alat fitness yang diciptakan multifungsi untuk melatih otot lengan dan punggung yaitu biceps, triceps, rhomboid, latissimus dorsi dan trapezius. Alat ini terdiri atas tuas berkabel, bangku dan grip. Alat ini juga disertai tumpukan beban sehingga beban dapat disesuaikan dengan kebutuhan pengguna.



- b. **Pengaturan beban**



Tumpukan beban yang berada disamping kanan memastikan penggunaan untuk mengatur beban. kode warna kuning untuk pengaturan beban bahkan pengguna pertama kali akan segera melihatnya dan dapat mengatur pengaturan beban pribadi mereka sendiri

- c.  
d.

**e. a**

**f.**

**g.**

---

Length:	mm	<b>1680</b>	in	<b>66</b>
Width:	mm	<b>1438</b>	in	<b>57</b>
Height:	mm	<b>2750</b>	in	<b>108</b>
Machine weight:	kg	<b>340</b>	lbs	<b>750</b>

---

**Weight Stack:**

Standard:	kg	<b>110</b>	lbs	<b>220</b>
-----------	----	------------	-----	------------



**Muscles:**

- Biceps
- Triceps
- Rhomboid
- Latissimus dorsi
- Trapezius

**h.**

**i.**

**j. a**

**k. Aa**

**l.**

5.

6. A

7.