

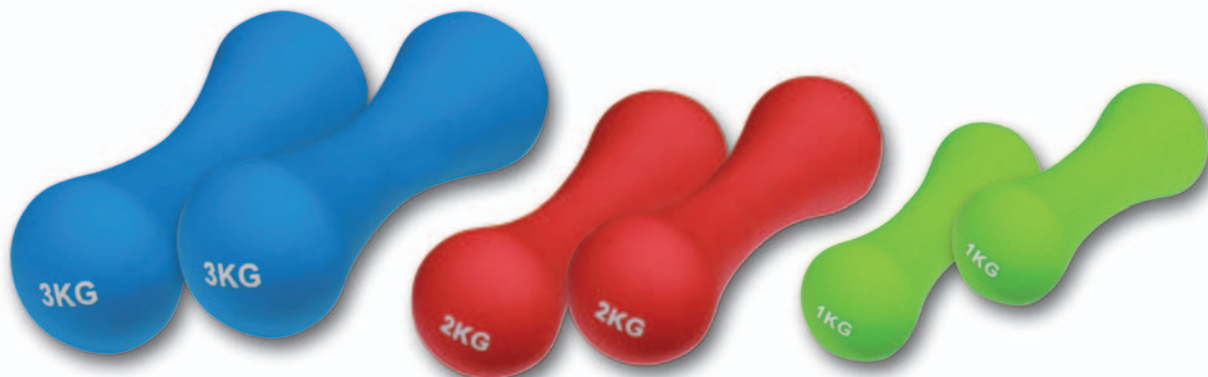


SET DA 6 MANUBRI IN GHISA GOMMATA (TOT. 12 Kg), CON ESPOSITORE.

Ideale per esercizi di potenziamento a corpo libero per la muscolatura superiore del corpo.

I diversi pesi del set permettono di variare l'intensità in funzione della difficoltà dell'esercizio e della progressione d'allenamento:

- 2 manubri da 1 kg cad.
- 2 manubri da 2 kg cad.
- 2 manubri da 3 kg cad.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti di plastica usati per l'imballaggio del prodotto: pericolo di soffocamento.
- Il prodotto non deve essere utilizzato come un giocattolo. La natura dei bambini potrebbe portare ad un utilizzo non corretto del prodotto; in tal caso, il produttore non è responsabile di eventuali danni. Se i bambini sono stati autorizzati ad usare l'attrezzo devono essere istruiti sul suo corretto uso.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.
- Durante l'allenamento, assicurarsi di avere a disposizione uno spazio di almeno due metri, privo di ostacoli o elementi potenzialmente pericolosi.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento. Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente; un esercizio non corretto o eccessivo può portare a problemi fisici.
- Vi consigliamo di consultare un medico prima di iniziare qualunque tipo di programma ginnico.
- Se durante l'esercizio si dovessero avvertire nausea, giramenti di testa, dolore o irrigidimento a livello del petto, dolori alle articolazioni, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza, respiro corto, o ci si dovesse sentire eccessivamente stanchi, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- Durante l'allenamento, respirare normalmente e non trattenere il fiato. Si dovrebbe essere in grado di sostenere una conversazione normale mentre ci si allena.
- Questo attrezzo è stato concepito per un uso esclusivamente domestico. Non è un attrezzo per un uso professionale o in palestra.
- Il prodotto non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi. NON usare per esercizi su muscoli ed articolazioni che hanno subito traumi, a meno che l'allenamento non si svolga sotto la supervisione di un medico o di personale qualificato.
- Attenersi alle indicazioni circa l'esecuzione degli esercizi riportate su questo manuale.
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive all'attrezzo senza preavviso.

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITA' PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE CHE SI POTREBBERO VERIFICARE A SEGUITO DELL'INOSSERVANZA O DELL'INADEMPIENZA DELLE PRESENTI AVVERTENZE.

IMPORTANTE: CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI A PORTATA DI MANO PER ULTERIORI CONSULTAZIONI

Cod. articolo 162639.01

Importato per EUROSPIN ITALIA S.p.A. Via Campalto 3/D - 37036 San Martino B.A. (VR) Italia / Italy / Italija
da ROVERA S.R.L. Via Tripoli 45 - 20851 Lissone (MB) Italia / Italy / Italija

www.eurospin.it

MADE IN CHINA

Leggere e conservare - Le fotografie sono puramente indicative



ALLENARSI CON I MANUBRI

Il carico, il numero di ripetizioni e il numero di serie dipendono dall'obiettivo che si vuole raggiungere con l'allenamento.

Il carico si calcola in base ad una percentuale sul massimale, inteso come il numero massimo di kg con il quale si riesce a svolgere una ripetizione di un certo esercizio. Per un allenamento di tonificazione o per uno stato di forma fisica generale consigliamo di fare fino a 2 serie di 10/15 ripetizioni con un carico leggero (circa il 60% del massimale); aumentando il numero di ripetizioni e serie, mantenendo il carico invariato, si può allenare la resistenza muscolare.

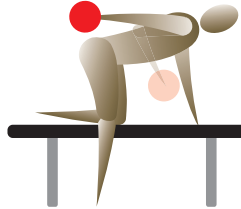
Per aumentare la massa muscolare consigliamo invece 4/5 serie di 8/10 ripetizioni con un carico pesante (circa l'80% del massimale); in questa tipologia di allenamento è fondamentale padroneggiare bene le tecniche di esecuzione degli esercizi, per evitare infortuni.

Tra ogni serie si deve sempre prevedere un recupero, indicativamente di un minuto.

Trattandosi di indicazioni di carattere generale, consigliamo di consultare sempre un medico prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento.

1) Triceps per le braccia

Impugnate il manubrio con il palmo della mano rivolto verso i vostri occhi, e appoggiate l'altro braccio ad una panca; partendo con il gomito piegato a 90°, distendete il braccio dietro di voi, evitando rotazioni del busto e delle spalle. Dopo una serie di ripetizioni invertite la posizione delle braccia e ripetete.



2) Distensioni per le braccia

In piedi, con la schiena ben dritta, le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate un manubrio con entrambe le mani; sollevate le braccia sopra la testa, e contraendo gli addominali piegate il gomito e abbassate il manubrio dietro la testa. Tornate alla posizione di partenza e ripetete l'esercizio.



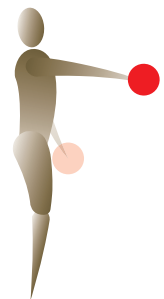
3) Curls alternati per le braccia

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, impugnate i manubri con il palmo delle mani rivolto in avanti e distendete le braccia lungo il corpo. Piegando alternativamente le braccia, sollevate i manubri indicativamente al livello delle spalle, evitando di curvare la schiena (a tale scopo può essere utile appoggiarvi ad una parete).



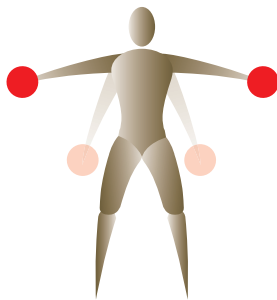
4) Alzate frontali (alternate) per le spalle

In piedi, con le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate i manubri con le braccia stese lungo il corpo e con il palmo delle mani rivolto verso di voi; muovendo solo la spalla, senza piegare i gomiti, sollevare alternativamente le braccia davanti a voi, fino a portare i manubri all'altezza del petto.



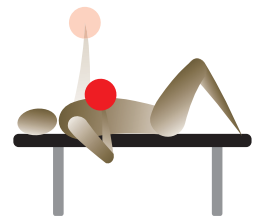
5) Alzate laterali per le spalle

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, impugnate i manubri con le braccia stese lungo il corpo e i gomiti flessi; sollevate i manubri lateralmente portandoli indicativamente all'altezza delle spalle, con un movimento fluido e senza strappi; tornate alla posizione di partenza e ripetete il movimento.



6) Distensioni sulla panca per il petto

Stendetevi su di una panca e impugnate i manubri con il palmo delle mani rivolto in avanti, portandoli all'altezza del petto; sollevate e abbassate le braccia perpendicolarmente al corpo, facendo in modo che i manubri non vadano mai a toccare i pettorali durante le ripetizioni.



7) Piegamenti del busto per gli addominali

Seduti a gambe incrociate, afferrate un manubrio con la mano destra ed estendete il braccio verso l'alto, sopra la testa. Inspirando, piegate il busto a sinistra accompagnando il movimento con il braccio destro; tornate alla posizione di partenza e ripetete espirando. Ripetete l'esercizio con la mano sinistra piegando il busto verso destra. La schiena deve essere mantenuta ben dritta durante l'esecuzione dell'esercizio.



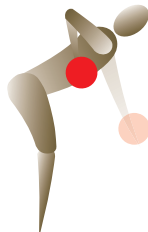
8) Addominali per gli addominali

Stendetevi a terra, con le ginocchia piegate e i piedi a terra; impugnate un manubrio con entrambe le mani e portatelo vicino al petto. Tenendo la parte bassa della schiena a terra, eseguite una serie di addominali.



9) Vogatore con i manubri per spalle, schiena e braccia

In piedi, con la schiena ben dritta, le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate i manubri con le braccia tese davanti a voi all'altezza dell'addome. Inclinate leggermente il busto in avanti e piegando i gomiti portate i manubri lateralmente all'altezza del petto. Tornate alla posizione di partenza e ripetete l'esercizio.



10) Affondi con i manubri per le gambe

In piedi, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, impugnate i manubri con le braccia distese lungo il corpo e il palmo delle mani rivolto verso l'interno. Fate un passo in avanti e distendete l'altra gamba, sollevando il tallone e portando il ginocchio il più possibile vicino a terra. Mantenete la posizione per qualche secondo, tornate alla posizione di partenza e ripetete il movimento; dopo una serie di ripetizioni, cambiate lato.

