

**SET PESI 17 KG CON DUE ASTE MANUBRIO,
RACCORDO PER ASTA BILANCIERE E QUATTRO FERMI A VITE.**

Composto da:

- 4 dischi da 1.25 kgs cad.
- 4 dischi da 2.5 kgs cad.
- 2 aste manubrio da 47 cm, peso 0,8 Kg cad.
- 1 barra di connessione per trasformare le aste manubrio in asta bilanciata (lunghezza asta bilanciata 119.5 cm, peso 2,2 Kg).
- 4 fermi a vite.



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.
- Prima di iniziare l'allenamento, accertarsi che non ci siano elementi allentati; i dischi devono essere sempre bloccati dai fermi a vite in dotazione.

Per utilizzare l'asta bilanciata, prendere la barra di collegamento, togliere i ferma dischi dalle aste manubrio, e avvitare una a ciascuna delle estremità della barra di collegamento; assicurarsi che i componenti siano ben stretti e ben avvitati.

Non superare il carico massimo consentito indicato di seguito

- **Asta manubrio:** carico massimo consentito **60 kg**
- **Asta bilanciata:** carico massimo consentito **60 kg**

- 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 irridimento 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 163340.01

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 PESI

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) Squat con il bilanciere per le gambe

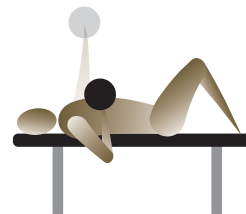
In piedi, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, posizionate il bilanciere dietro le spalle, all'altezza dei trapezi; inclinando leggermente il busto in avanti, eseguite una serie di squat flettendo le ginocchia e tornando poi alla posizione iniziale.

Mantenete la schiena dritta e gli addominali contratti durante il movimento.



2) Distensioni sulla panca (con manubri o bilanciere) per il petto

Stendetevi su di una panca e impugnate i manubri (o il bilanciere) 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.



3) Vogatore con il bilanciere per spalle, schiena e braccia

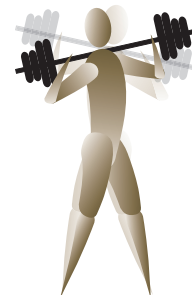
In piedi, con le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate il bilanciere con il palmo delle mani in avanti; piegando il busto in avanti, piegate le braccia sollevando i gomiti verso l'alto e portando il bilanciere verso di voi.

Tornate alla posizione di partenza e ripetete il movimento; mantenete la schiena dritta, gli addominali contratti e il collo in linea con la spina dorsale durante il movimento.



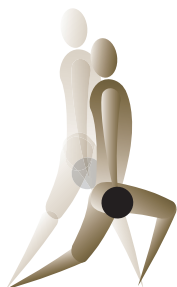
4) Torsioni del busto con il bilanciere per i fianchi e addominali

In piedi, con le gambe divaricate alla larghezza delle spalle, posizionate il bilanciere sulle spalle dietro al collo, con il palmo delle mani rivolto in avanti; ruotate il busto alternativamente a destra e a sinistra eseguendo una serie di torsioni.



5) 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. È possibile eseguire gli affondi anche con il bilanciere, da posizionare sulle spalle con il palmo delle mani rivolto in avanti.



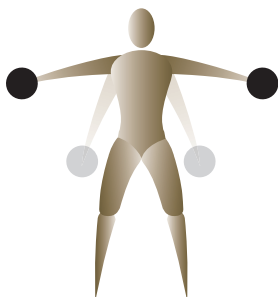
6) Curls alternati con i manubri per le braccia

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). È possibile eseguire il curls (non alternato) anche con il bilanciere.



7) Alzate laterali con i manubri per le spalle

In piedi, con le gambe leggermente divaricate, impugnate i manubri con i palmi delle mani rivolti verso il corpo e distendete le braccia lungo il corpo, con 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.



8) Addominali con i manubri 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) Deadlifts (stacchi) con il bilanciere per le gambe, schiena e spalle

In piedi, con le gambe divaricate indicativamente alla larghezza delle spalle, appoggiate il bilanciere a terra e posizionatevi in modo da avere i piedi sotto la sbarra. Mantenendo la schiena dritta, inclinate il busto in avanti e piegate le ginocchia fino ad afferrare il bilanciere; spingendo con le gambe, riportate il busto in posizione eretta. Il bilanciere si deve sollevare seguendo una traiettoria il più possibile rettilinea.

Riportate il bilanciere a terra inclinando il busto in avanti e piegando le ginocchia, prestando la massima attenzione a mantenere la schiena dritta; ritornate alla posizione di partenza e ripetete il movimento.



10) Alzate frontali (alternate) con manubri per le spalle

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

