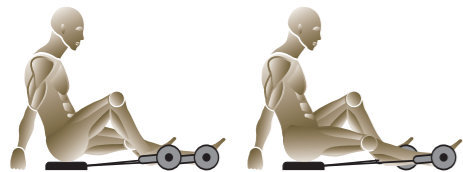


ALLENARSI CON EASY FLEX

Esercizi per allenare le gambe

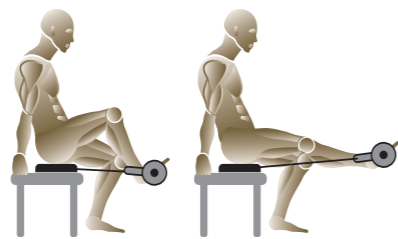
Leg press

Sedersi sulla base e infilare i piedi nelle impugnature.
Distendere alternativamente le gambe portando in tensione gli elastici.



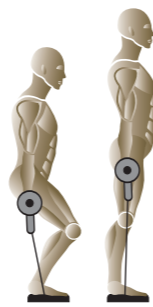
Leg extension

Sedersi sulla base, che avrete appoggiato sopra una panca, e infilare un piede nella impugnatura. Distendere la gamba portando in tensione l'elastico e tornare nella posizione di partenza. Ripetere con l'altra gamba.



Squat

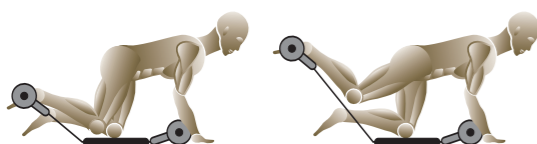
Appoggiare i piedi sopra la base, flettere le ginocchia e afferrare le impugnature, portarsi in posizione dritta portando in tensione gli elastici, tornare nella posizione di partenza e ripetere.



Esercizi per allenare i glutei e la schiena e gli addominali

Glutei

Appoggiare un ginocchio alla base (che in questo caso deve essere parallela al corpo) e infilare un piede nell'impugnatura, distendere la gamba indietro portando in tensione l'elastico, tornare nella posizione di partenza e ripetere. Ripetere con l'altra gamba.



Schiena e addominali

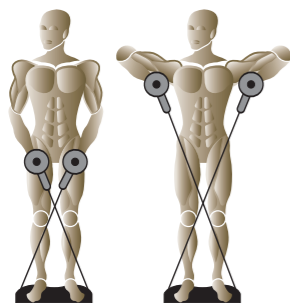
Inginocchiatevi sulla base e afferrate le impugnature. Stendendovi in avanti, fate rotolare le impugnature sul pavimento portando in tensione gli elastici, tornare nella posizione di partenza e ripetere. Per incrementare la difficoltà dell'esercizio, è possibile divaricare le braccia mentre ci si allontana dalla base di appoggio.



Esercizi per allenare le spalle e le braccia

Spalle e dorsali

Appoggiare i piedi sopra la base e afferrare le impugnature incrociando i cavi, piegare le braccia (come indicato nel disegno) e sollevare le spalle portando in tensione gli elastici, tornare nella posizione di partenza e ripetere.



Vogatore

Sedersi a terra e appoggiare i piedi sopra la base e afferrare le impugnature, piegare le braccia (come indicato nel disegno) portando in tensione gli elastici, tornare nella posizione di partenza e ripetere.



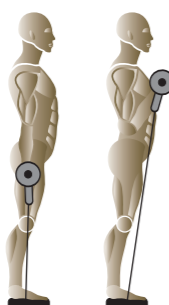
Tricipiti

Sedersi sulla base, che avrete appoggiato sopra una panca, afferrare le impugnature con le braccia piegate (come indicato nel disegno). Distendere le braccia portando in tensione gli elastici e tornare nella posizione di partenza.



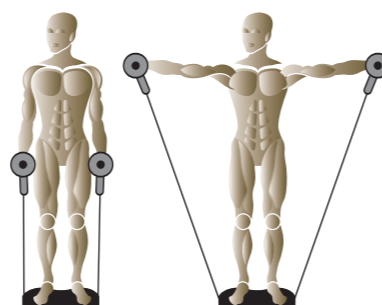
Bicipiti

Ponetevi in posizione eretta appoggiando i piedi sopra la base, afferrare le impugnature e distendere le braccia lungo il corpo, sollevate le impugnature al petto evitando di curvare la schiena portando in tensione gli elastici; tornare nella posizione di partenza e ripetere.



Alzate laterali spalle

Ponetevi in posizione eretta appoggiando i piedi sopra la base, afferrare le impugnature e distendere le braccia lungo il corpo, aprite le braccia lateralmente senza piegare i gomiti; tornare nella posizione di partenza e ripetere.



5017G9 EASY FLEX



attrezzo per tonificazione muscolare



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

GARANZIA

L'attrezzo è garantito da qualsiasi difetto di fabbricazione o di materiale per un periodo di due anni dalla data d'acquisto. REGISTRA LA GARANZIA ONLINE SU www.rovera.com/garanzie ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO



EASY FLEX Art. 5017G9 - EAN CODE 8008646000844 - MADE IN P.R.C. - Importato da: ROVERA - Via Tripoli, 45 - 20851 LISSONE (MB) - ITALIA

Eventuali problemi tecnici riscontrati al momento dell'acquisto potranno essere risolti chiamando il numero 039 2459333 (orari ufficio) o scrivendo via fax allo 039 2456456 oppure via e-mail a: assistenza@rovera.com

Per un miglior servizio, siete pregati di preparare le seguenti informazioni prima di contattarci: Vostri dati anagrafici, indirizzo e numero di telefono, codice articolo e nome del prodotto, libretto d'istruzioni e manuale utente, eventuale numero di serie del prodotto, informazioni sull'eventuale problema riscontrato, Garanzia e scontrino fiscale o fattura d'acquisto.

Per il continuo evolversi della produzione, i dati pubblicati potranno essere soggetti a cambiamenti e non dovranno essere considerati in alcun modo impegnativi.

PRECAUZIONI IMPORTANTI - LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

PERICOLO: Assicurarsi che attorno all'attrezzo, quando in esercizio, vi sia uno spazio di almeno 2 metri privo di ostacoli potenzialmente pericolosi o spettatori. La rottura accidentale degli elastici può provocare gravi traumi.

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre il prodotto su una superficie perfettamente in piano.
- Questo attrezzo 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 uso.
- Durante l'uso si consiglia di tenere lontani bambini ed animali dall'attrezzo.
- Evitare che i bambini giochino con i sacchetti in plastica usati per l'imballaggio dell'attrezzo: pericolo di soffocamento.

AVVERTENZE PER GLI ESERCIZI

- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi. Non utilizzare l'attrezzo a piedi nudi.
- E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto all'esercizio fisico.
- Prima di iniziare gli esercizi, accertarsi che l'attrezzo sia in perfetto stato e verificare la tenuta degli elastici.
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati all'attrezzo, o che blocchino i movimenti. Fare attenzione perché i capelli non si impiglino nell'attrezzo.
- Preparare una salvietta per asciugarsi il sudore durante l'allenamento. Evitare di far cadere il sudore sull'attrezzo, poiché potrebbe danneggiarlo.
- Prima di iniziare l'esercizio, accertarsi che l'attrezzo sia in condizioni di utilizzo sicuro e che **gli elastici non presentino micro-lacerazioni o segni di usura**.
- E' sempre consigliabile eseguire qualche esercizio di stretching prima di iniziare l'allenamento.
- Iniziare con un esercizio lento, aumentando gradualmente sino allo sforzo desiderato.
- 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, battito cardiaco irregolare, vertigine, sonnolenza o 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.
- Il prodotto non è adatto a scopi terapeutici/riabilitativi.
- Il produttore si riserva la facoltà di apportare modifiche tecniche e costruttive all'attrezzo senza preavviso.

ATTENZIONE - AVVERTENZE SULL'USO DEGLI ELASTICI:

Non estendere gli elastici oltre il doppio della loro lunghezza a riposo.

Tirare fino al punto di rottura può costituire un pericolo: NON FATELO.

Un uso sicuro e ragionevole dell'attrezzo richiede un'estensione del doppio della lunghezza dell'elastico a riposo.

Non provare a tirare gli elastici per verificare quanto si possono tendere prima della rottura. E' PERICOLOSO.

Riportate gli elastici alla loro posizione di riposo gradualmente: lasciare improvvisamente gli elastici in tensione crea un effetto fionda che può danneggiare il prodotto o provocare traumi all'utilizzatore.

Prima di ogni allenamento verificare attentamente la tenuta degli elastici; qualora si riscontrino micro-lacerazioni o segni evidenti di usura **INTERROMPERE IMMEDIATAMENTE L'USO DEL PRODOTTO E CONTATTARE L'ASSISTENZA TECNICA.**

L'AZIENDA DECLINA ESPLICITAMENTE QUALSIASI RESPONSABILITA' PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE.

DATI TECNICI

EASY FLEX è un attrezzo multi-funzione per tonificare efficacemente tutto il corpo. Con EASY FLEX si possono eseguire moltissimi esercizi, tutti illustrati nel manuale d'istruzione, in maniera semplice ed efficace: ideale per allenare gli addominali e la muscolatura inferiore e superiore del corpo.

La regolazione della lunghezza degli elastici permette di variare l'intensità dell'esercizio. Leggero e maneggevole: una palestra portatile completa per allenarsi ovunque.

- Elastici: lunghezza 52 cm (approx.)
- Dimensione della base d'appoggio con tappetino antiscivolo: 42x15x5 cm
- Peso: 900 g

**REGOLAZIONE DELLA LUNGHEZZA DEGLI ELASTICI**

A seconda del tipo di esercizio e dell'intensità dell'allenamento, è possibile regolare la lunghezza degli elastici facendo passare l'elastico intorno ai 5 cilindri posizionati sul retro del prodotto. I due elastici destro e sinistro devono essere regolati in modo da avere la stessa lunghezza. **Per evitare danni al prodotto e lacerazioni dell'elastico, l'elastico deve sempre essere fatto passare intorno ad uno dei cilindri.** Prestare attenzione quando si regola la lunghezza degli elastici per non provocare lacerazioni sugli elastici stessi.

La lunghezza dell'elastico dipende dal tipo di esercizio che si vuole eseguire e dalla resistenza che si vuole applicare al movimento; più corto è l'elastico, maggiore sarà la resistenza e quindi l'intensità dell'esercizio. In ogni caso, durante qualsiasi esercizio l'elastico **NON SI DEVE MAI ESTENDERE OLTRE IL DOPIO DELLA SUA LUNGHEZZA A RIPOSO.**

