



CREMAGLIERA PER FITNESS

READ AND SAVE THIS INSTRUCTION FOR FUTURE USE

ASSEMBLY INSTRUCTION

■Caro cliente,

■**Complimenti per avere scelto un prodotto Soozies. Siamo certi che sarete pienamente soddisfatti del vostro nuovo acquisto.**

Per garantire il funzionamento ottimale di questo prodotto, si prega di attenersi alle seguenti istruzioni: prima di usare questo prodotto per la prima volta, si prega di leggere attentamente il manuale!

Si prega di leggere con attenzione le istruzioni di sicurezza e utilizzare l'apparecchio solo come descritto nel manuale per evitare pericoli e lesioni personali. Si prega di conservare questo manuale per riferimenti futuri. Nel caso in cui affidate questo prodotto a un'altra persona, assicuratevi di includere il manuale d'istruzioni corrispondente.

■1. DATI TECNICI

Specifiche del prodotto

Dimensioni (L x W x H):	62x38x72cm
Peso totale:	7.6 kg (3,8 kg per ogni cremagliera)
Peso massimo dell'utente:	120 kg
Distanza di sicurezza:	2 m (su ogni lato)

■2. ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

■SCOPO PREVISTO

- Questo prodotto è destinato all'uso domestico e non è adatto per scopi medicinali, terapeutici o commerciali.
- Il peso massimo ammissibile di una persona che utilizza questo prodotto è di 120 kg.

■PERICOLO PER I BAMBINI

- I bambini non sono in grado di riconoscere i pericoli che questo prodotto può rappresentare. Per questo motivo, tenete il prodotto fuori dalla portata dei bambini. Il prodotto non è un giocattolo. Conservare il prodotto in un luogo fuori dalla portata dei bambini e dagli animali domestici.
- I genitori e i sorveglianti dovrebbero essere consapevoli della loro responsabilità, in quanto, a causa della giocosità dei bambini e del loro amore naturale per la sperimentazione, certe situazioni e comportamenti potrebbero sorgere per cui il prodotto non è destinato.
- Se si consente a un bambino di utilizzare il prodotto, non lasciarlo incustodito durante l'uso. Effettuare tutte le regolazioni necessarie per il prodotto da soli e sorvegliare il bambino durante l'esercizio fisico.
- Tenere i materiali d'imballaggio fuori dalla portata dei bambini. Essi rappresentano un pericolo di soffocamento!
- Per questo motivo, tenere i bambini non sorvegliati lontani dal prodotto.

■ ATTENZIONE - PERICOLO DI LESIONI

- Non utilizzare il prodotto se è danneggiato o difettoso. Nel caso lo fosse, rivolgersi a un laboratorio professionale o al nostro servizio clienti.
- Verificare sempre che il prodotto sia in condizioni impeccabili prima dell'uso. I componenti difettosi devono essere sostituiti immediatamente visto che possono compromettere il funzionamento e la sicurezza dell'apparecchio.
- Assicurarsi che non più di una persona alla volta utilizzi il prodotto.
- Utilizzare sempre il prodotto su una superficie orizzontale, piana, solida e non scivolosa. Non utilizzare il prodotto vicino a fonti d'acqua e assicurarsi che ci sia una distanza di sicurezza di almeno due metri su tutti i lati del prodotto.
- **Avvertimento!** Un allenamento improprio o eccessivo può causare danni alla salute. Non affaticarti troppo. Consultare un medico prima d'iniziare l'allenamento.

■ATTENZIONE - DANNI AL PRODOTTO

- Non modificare il prodotto in alcun modo e utilizzare solo ricambi originali. Assicurarsi di avere compiuto tutte le riparazioni in un laboratorio professionale o da persone analogamente qualificate – le riparazioni improprie possono comportare gravi rischi per l'utente. Utilizzare il prodotto per gli scopi previsti, come descritto in questo manuale.

■INFORMAZIONI SULL'ASSEMBLAGGIO

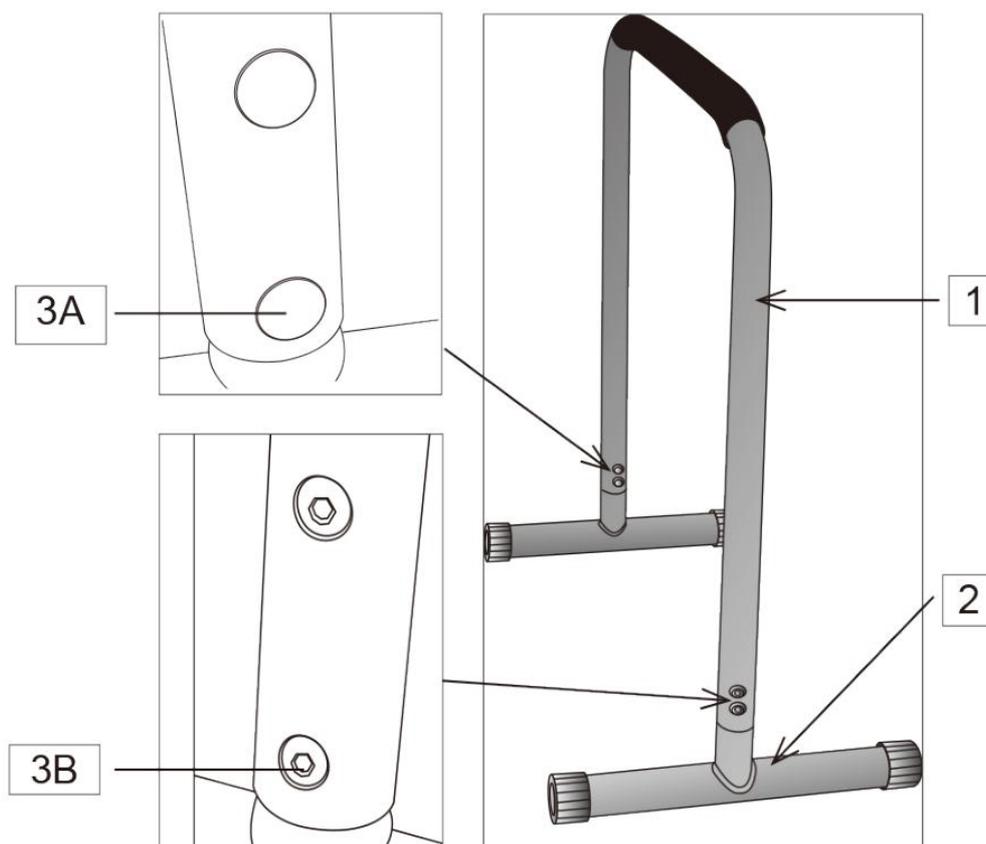
- Il montaggio del prodotto dev'essere eseguito accuratamente da una persona adulta. Chiedete l'aiuto di un'altra persona con conoscenza tecnica in caso di dubbio.
- Prima di iniziare il montaggio del prodotto, leggere con attenzione tutte le fasi di montaggio.
- Rimuovere tutti i materiali d'imballaggio e disporre tutti i singoli componenti su una superficie libera. Questo vi darà una buona visione d'insieme e semplificherà il montaggio. Proteggere la superficie di montaggio da sporcizia e graffi, stabilendo un'imbottitura adeguata.
- Controllare i componenti verificando la lista dei componenti per assicurarsi che tutti siano presenti. Non sbarazzarsi di tutti i materiali d'imballaggio fino al montaggio completo.
- Si prega di notare che vi è sempre il rischio di lesioni in caso di utilizzo di strumenti o durante il completamento delle attività manuali. Pertanto, si prega di prestare attenzione al montaggio del prodotto.
- Assicuratevi che il vostro ambiente di lavoro sia privo di pericoli. Ad esempio, non lasciate utensili in giro. Porre i materiali d'imballaggio in un posto che non pone alcun rischio durante il montaggio. I fogli d'imballaggio o sacchetti di plastica rappresentano un pericolo di soffocamento per i bambini!
- Dopo aver montato il prodotto secondo le istruzioni, assicurarsi che tutte le viti, bulloni e dadi siano correttamente installati e avvitati.
- **Se necessario, disporre un'imbottitura di protezione (non inclusa) sotto il prodotto per proteggere il pavimento poiché non vi è alcuna garanzia che, per esempio, i piedini di gomma non lascino segni.**

3. Parti di elemento

NO.	Parti di elemento	Foto	Quantit
3A	Vite		8PCS
3B	Vite		8PCS
4	Chiave a brugola		2PCS

4. Assemblaggio

Collegare la parte maniglia e (1) e la parte laterale (2) con la vite (3B) e il coperchio a vite (3A), come seguendo.



■5. ALLENAMENTO

■FASI D'ALLENAMENTO

Ogni allenamento dovrebbe comprendere le seguenti tre parti:

- "Fase di "riscaldamento"
- "Fase di "allenamento"
- "Fase di "raffreddamento"

Nella "fase di riscaldamento", la temperatura corporea e l'assunzione di ossigeno dovrebbero aumentare lentamente. Tale risultato può essere ottenuto attraverso esercizi di ginnastica o durante lo stretching. Dopo il riscaldamento, il vero allenamento dovrebbe iniziare ("fase di allenamento"). Per facilitare la circolazione dopo la fase di allenamento e per evitare i crampi muscolari o strappi muscolari, una "fase di raffreddamento" dovrebbe seguire la "fase di allenamento". Durante questa fase, si devono fare lunghi esercizi di stretching e/o lievi esercizi di ginnastica.

■Esercizi di stretching

Gli esercizi di stretching riportati nella pagina seguente sono solo un estratto di tutti gli esercizi possibili e sono adatti sia per il riscaldamento, sia per il raffreddamento. Come regola generale, mai eseguire stretching fino all'estremo. Se si sente qualsiasi disagio, rilasciare il tratto immediatamente, ed eseguire questo tratto con minore intensità in futuro.



■TRATTI COLLO

Inclinare la testa leggermente a destra e percepire della tensione nel collo. Abbassare la testa lentamente in un semicerchio fino al petto prima di portarla fino alla vostra sinistra. Sentirete nuovamente una piacevole tensione nel collo. È possibile alternare e ripetere questo esercizio più volte.



■TRATTI SPALLA

In alternativa alzare le spalle destra e sinistra o entrambe simultaneamente.



■TRATTI BRACCIA

In alternativa allungare il braccio destro e sinistro verso il soffitto. Sentire la tensione nel lato destra e sinistra del corpo. Ripetere questo esercizio più volte.



■TRATTI COSCIE

Prepararsi con una mano sul muro, afferrare il piede e tirare il piede sinistro o destro il più vicino possibile verso i glutei. Sentirete una piacevole tensione nella parte anteriore della coscia. Mantenere questa posizione per 30 secondi, se possibile, e ripetere l'esercizio due volte per ogni gamba.



■INTERNO COSCIA

Sedersi per terra e unire i talloni dei due piedi con le ginocchia che puntano all'infuori. Tirare i piedi il più vicino possibile verso i vostri fianchi. Spingere con cautela le ginocchia verso il basso. Mantenere questa posizione per 30-40 secondi, se possibile.



■TOCCARE LE DITA DEI PIEDI

Piegare lentamente il busto in avanti e cercare di toccare i piedi con le mani. Allungarsi il più vicino possibile alle dita dei piedi. Mantenere questa posizione per 20-30 secondi, se possibile.



■TRATTI TENDINI DEL GINOCCHIO

Sedersi a terra e allungare la gamba destra. Piegare la gamba sinistra per posizionare il piede contro la coscia destra. Ora provate ad afferrare il piede sinistro con il braccio destro. Mantenere questa posizione per 30-40 secondi, se possibile.



■ESERCIZI POLPACCI / TENDINE DI ACHILLE

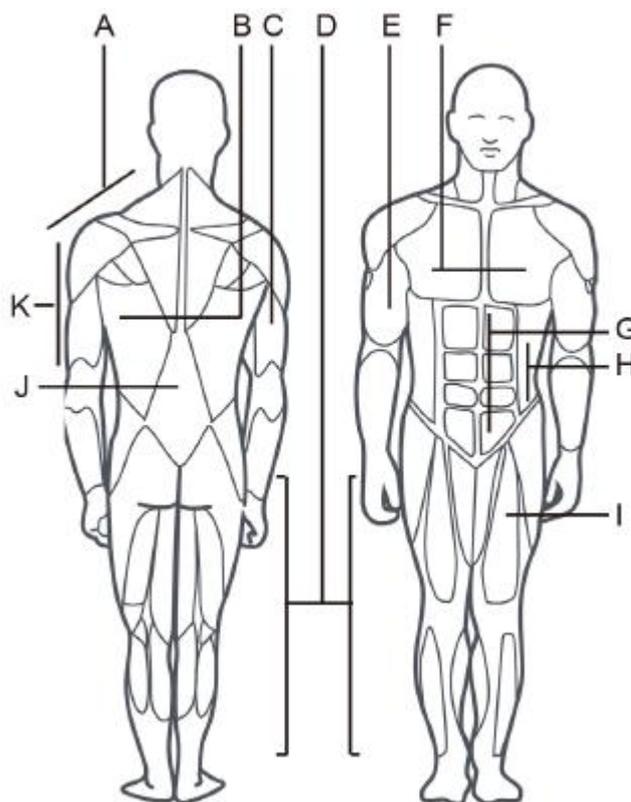
Mettere entrambe le mani contro il muro e preparare tutto il corpo. In alternativa posizionare la gamba sinistra e destra indietro. Sentirete la tensione nel polpaccio. Mantenere questa posizione per 30-40 secondi, se possibile.

■ ESERCIZI DI ALLENAMENTO

RACCOMANDAZIONE

- Assicurarsi che ci si trova nella corretta posizione di partenza prima di ogni esercizio.
- Proteggere la schiena mantenendo una buona postura (colonna vertebrale in una posizione neutra).
- Iniziare ogni esercizio a livello facile e aumentare l'intensità lentamente.
- Muovere il corpo durante i movimenti di ogni esercizio.
- Fare ogni esercizio in modo lento, controllato e delicato.
- Fare un esercizio troppo velocemente aumenta il rischio di lesioni.
- Se si sente del dolore, interrompere l'esercizio e diminuire l'intensità dei vostri movimenti.
- Eseguire allungamenti dopo ogni sessione d'allenamento.

Muscoli del corpo umano



A: Spalla

B: Parte superiore della schiena

C: Tricipite

D: Gamba

E: Bicipite

F: Petto

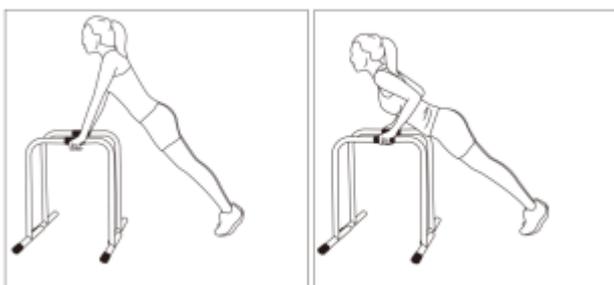
G: Muscoli addominali

H: Addominali laterali

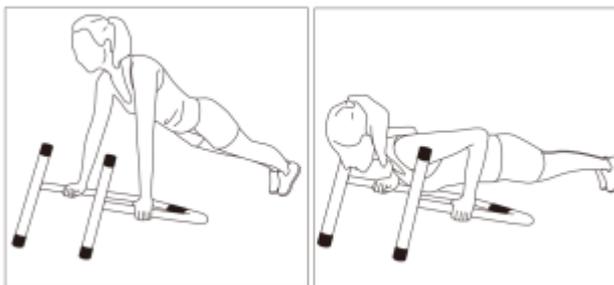
I: Cosce (quadricipiti)

J: Parte inferiore della schiena

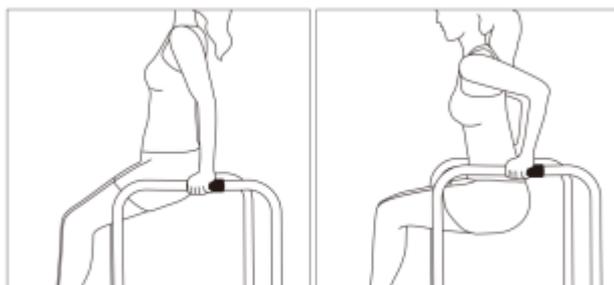
K: Parte superiore del braccio



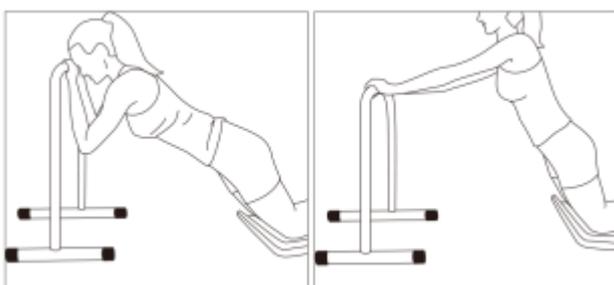
Flessioni alte
 Muscoli lavorati
 A: spalle B: parte superiore della schiena K: parte superiore del braccio



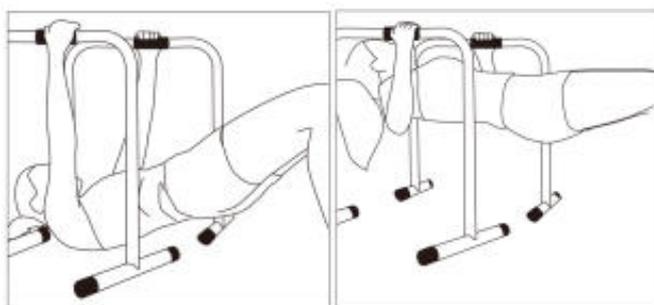
Flessioni basse
 Muscoli lavorati
 A: spalle
 B: parte superiore della schiena
 K: parte superiore del braccio



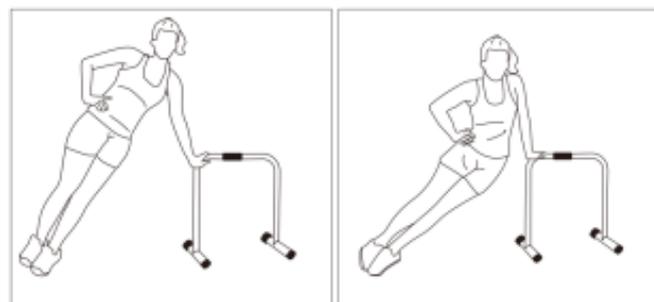
Distensioni
 Muscoli lavorati
 A: spalle
 C: tricipiti



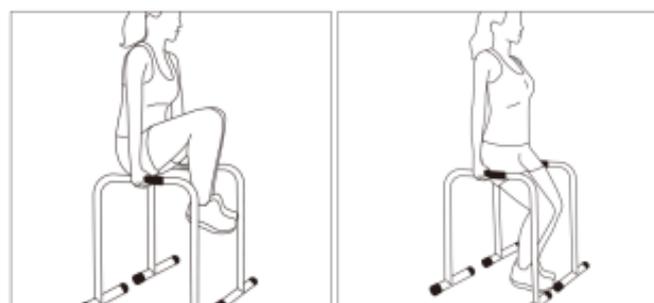
Distensioni, esercizio più semplice
 Muscoli lavorati
 A: spalle C: tricipiti



Sollevamenti distesi
 Muscoli lavorati
 E: bicipiti
 F: petto



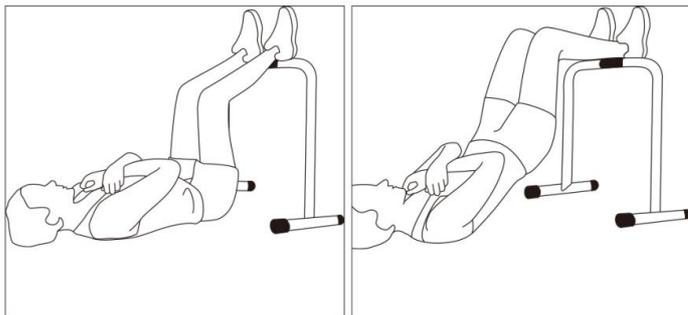
Sollevamenti laterali
 Muscoli lavorati
 D: gambe
 H: addominali laterali



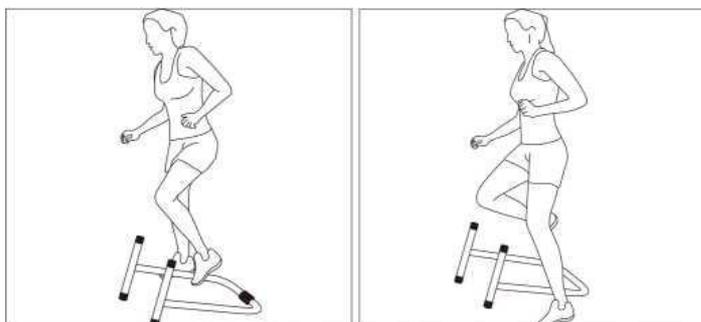
Sollevamenti ginocchia
 Muscoli lavorati
 G: addominali



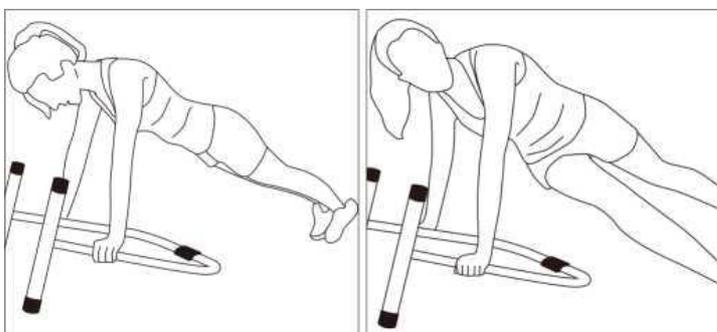
Piegamenti frazionati
 Muscoli lavorati
 I: cosce (quadricipiti)



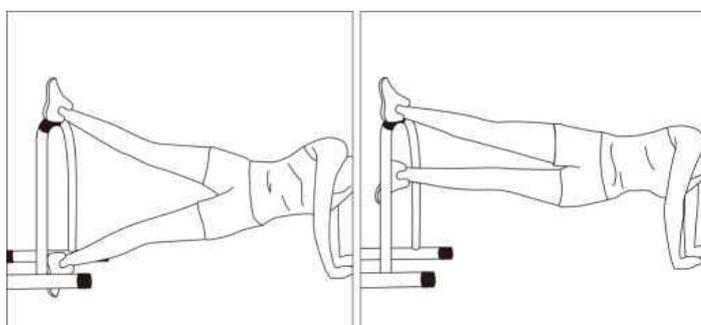
Sollevamento pelvico
Muscoli lavorati
J: parte inferiore della schiena



Salti laterali
Muscoli lavorati
D: gambe



Incrociamento gambe
Muscoli lavorati
H: addominali laterali



Sollevamenti gambe
Muscoli lavorati
D: gambe
H: addominali laterali

■6. MANUTENZIONE, PULIZIA E CURA

- Dopo il montaggio e prima di utilizzare il prodotto, assicurarsi sempre che tutti i bulloni / dadi siano pienamente e correttamente avvitati.
- Il livello di sicurezza del prodotto può essere mantenuto solo quando è regolarmente controllato per danni e usura.
- Pulire regolarmente l'unità con un panno leggermente umido e un detergente delicato.
- Questo è particolarmente importante per il sedile e le maniglie, poiché queste parti sono in costante contatto con diverse parti del corpo durante la totalità dell'allenamento.

■7. NOTE SULLO SMALTIMENTO



■Protezione ambientale:

I materiali d'imballaggio sono materie prime e possono essere riciclati. Separare i materiali d'imballaggio e smaltirli correttamente nell'interesse dell'ambiente. La vostra amministrazione locale può fornire ulteriori informazioni.