

50234 EASY BENCH

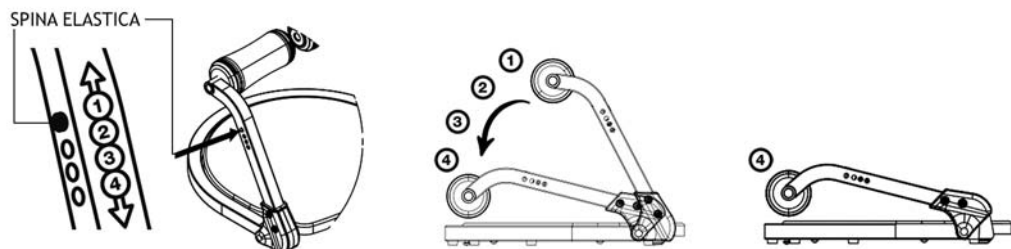
REGOLAZIONI

L'attrezzo è completamente assemblato e pronto all'uso: per cominciare l'allenamento, tenere premuta la spina elastica sul lato del braccio e sollevare il braccio fino a bloccare la spina elastica sul livello 1, 2 o 3:

- Livello 1 - resistenza elevata, allenamento intenso
- Livello 2 - resistenza media, allenamento moderato
- Livello 3 - resistenza bassa, allenamento leggero

Ripetere l'operazione sull'altro braccio; i bracci vanno regolati allo stesso livello di intensità.

Per piegare la panca, tenere premuta la spina elastica sul lato del braccio e abbassare il braccio verso il sedile fino a bloccare la spina elastica sul livello 4. Ripetere l'operazione sull'altro braccio



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

Si consiglia di verificare periodicamente che l'attrezzo sia in condizioni di utilizzo sicuro.



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 BENCH Art. 50234 - MADE IN CHINA - 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.

50234 EASY BENCH

MANUALE



CONSIGLI DI ALLENAMENTO

Di seguito indichiamo delle linee guida generali e degli esempi di possibili esercizi per strutturare il vostro programma di allenamento: si consiglia comunque di consultare il proprio medico prima di iniziare qualsiasi attività fisica e sportiva, per adattare queste informazioni alle specifiche condizioni di salute e al proprio livello di fitness.

1) PER GAMBE E GLUTEI

Sedetevi su uno sgabello e ponete i piedi sui rulli, spingete i rulli contemporaneamente verso il basso e ritornate nella posizione di partenza. Espirate mentre spingete verso il basso ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.

2) PER GAMBE E GLUTEI

Variante dell'esercizio precedente. Sedetevi su uno sgabello e ponete i piedi sui rulli, spingete i rulli alternativamente verso il basso e ritornate nella posizione di partenza. Espirate mentre spingete verso il basso ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.



3) PER GAMBE E GLUTEI

Sdraiatevi a terra e con le gambe distese ponete i talloni sui rulli, spingete i rulli alternativamente verso il basso e ritornate nella posizione di partenza. Espirate mentre spingete verso il basso ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.

In questo esercizio oltre alle gambe sono coinvolti anche gli addominali.

4) PER BRACCIA E PETTO

Sedetevi sull'attrezzo e impugnate i rulli piegando i gomiti come mostrato in figura. Distendete le braccia verso il basso e ritornate nella posizione di partenza. Espirate mentre spingete verso il basso ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.

5) PER BRACCIA E PETTO

Sdraiatevi sull'attrezzo appoggiando le gambe ai rulli e appoggiando le mani a terra piegando i gomiti come mostrato in figura. Distendete le braccia e sollevatevi verso l'alto con delle classiche flessioni e ritornate nella posizione di partenza. Espirate mentre vi sollevate verso l'alto ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.



6) PER BRACCIA E PETTO

Inginocchiatevi davanti all'attrezzo impugnando i rulli come mostrato in figura. Distendete alternativamente le braccia verso il basso e ritornate nella posizione di partenza.

Espirate mentre spingete verso il basso ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.

7) PER GLUTEI E SCHIENA

Stendetevi sull'attrezzo appoggiando la schiena ai rulli, e i gomiti a terra. Da questa posizione sollevate il bacino verso l'alto, stando attenti a non inarcare la schiena, e ritornate nella posizione di partenza.

Espirate mentre vi sollevate verso l'alto ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.

8) PER GLI ADDOMINALI

Sedetevi sull'attrezzo appoggiando la schiena ai rulli, ponete le mani dietro la nuca e stendete la schiena verso terra. Da questa posizione, concentrandovi sugli addominali, portate il corpo verso le ginocchia. Accomodate poi il ritorno alla posizione di partenza. Espirate nella fase di contrazione ed ispirate nella fase di ritorno alla posizione di partenza.

50234 EASY BENCH

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.

AMBIENTE DI LAVORO

- Porre l'attrezzo 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

- L'attrezzo è concepito per l'uso di una sola persona alla volta. Il peso massimo consentito è di **Kg 120**.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi.
- E' opportuno vestirsi con abbigliamento sportivo adatto all'esercizio fisico.
- Prima di iniziare gli esercizi, accertarsi che l'attrezzo sia in perfetto stato.
- Assicurarsi che non ci siano oggetti appoggiati all'attrezzo, o che blocchino i movimenti. Fare attenzione a non inserire le dita o le mani nelle parti in movimento.
- 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' 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 respiro. 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.
- Attenersi alle indicazioni circa l'esecuzione degli esercizi riportate sui materiali a corredo del prodotto; si consiglia di sottoporre il programma di allenamento all'approvazione di un medico, soprattutto in presenza di patologie.

- 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:

Al fine di evitare incidenti e/o lesioni, si prega di leggere ed attenersi a queste semplici regole.

- 1) Tenere mani e piedi lontani dalle parti in movimento; prestare attenzione a non schiacciarsi le mani tra le parti in movimento, soprattutto quando si movimenta il prodotto.
- 2) Non stare in equilibrio sull'attrezzo e prestare attenzione quando si sale o si scende da esso.
- 3) Evitare di allenarsi subito prima e/o dopo i pasti.
- 4) Prima di cominciare qualsiasi programma di allenamento, consultare un medico.
- 5) **ATTENZIONE:** controllare periodicamente che tutte le parti in movimento e le imbottiture non presentino segni d'usura. Qualora si presenti un problema o sia necessario sostituire un componente, **CESSARE L'UTILIZZO** e contattare immediatamente l'**ASSISTENZA TECNICA ROVERA**. **NON** utilizzare l'attrezzo finché non efficiente.
- 6) Se necessario, le parti imbottite (rulli, cuscino, etc.) possono essere pulite con acqua e sapone. Una pulizia regolare migliorerà la durata e l'aspetto delle parti imbottite.
- 7) Controllare periodicamente che le saldature non presentino rotture o punti con cricche evidenti.
- 8) La mancata manutenzione ordinaria può causare lesioni e/o danni all'attrezzo.
- 9) **ATTENZIONE:** **NON** usare questo attrezzo 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.

COMPONENTI

