

813HR TONE PLUS

Attrezzo multifunzione a resistenza elastica

PRECAUZIONI IMPORTANTI

LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRECAUZIONI CHE SEGUONO

ATTENZIONE

Prima di utilizzare l'attrezzo leggere molto attentamente questo manuale.

- **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.
- **PERICOLO:** Quando l'attrezzo è fissato alla porta, ricordarsi di chiudere sempre a chiave: l'apertura accidentale della porta può provocare gravi traumi. L'attrezzo va montato in modo che la trazione esercitata sulla porta durante gli esercizi sia opposta al senso di apertura della porta.
- **PERICOLO:** Assicurarsi sempre che il prodotto sia correttamente fissato e controllare scrupolosamente la tenuta dell'ancoraggio, degli occhielli e dei moschettoni: lo sfilamento accidentale del prodotto può provocare gravi traumi.
- **PERICOLO:** Prima di ogni allenamento verificare scrupolosamente la tenuta e lo stato d'usura dei moschettoni, dell'ancoraggio, degli occhielli, dell'elastico e di tutti i componenti: non usare il prodotto se non è in condizioni di utilizzo sicure.

Il prodotto deve essere utilizzato esclusivamente su porte a battente standard dotate di serratura.

- Usare l'attrezzo su una superficie perfettamente in piano, lontano da scale e scalini.
- 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.
- E' importante calzare scarpe da footing, per la protezione dei piedi, e vestirsi con abbigliamento sportivo adatto all'esercizio fisico.
- Prima di iniziare gli esercizi, accertarsi che l'attrezzo sia in perfetto stato; verificare scrupolosamente la tenuta e lo stato d'usura dei moschettoni, degli occhielli dell'ancoraggio, dell'elastico e di tutti i componenti. Controllare la tenuta dell'ancoraggio e chiudere sempre a chiave la serratura.
- 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 dovesse 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. 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.

ATTENZIONE - AVVERTENZE SULL'USO DEGLI ELASTICI:

- Non estendere l'elastico oltre il doppio della sua lunghezza a riposo.
- Tirare fino al punto di rottura può costituire un pericolo: NON FATELO.
- Un uso sicuro e ragionevole dell'attrezzo non richiede un'estensione oltre il doppio della lunghezza dell'elastico a riposo.
- Non provare a tirare l'elastico per verificare quanto si possa tendere prima della rottura. E' PERICOLOSO.
- Riportate l'elastico alla sua posizione di riposo gradualmente: lasciare improvvisamente l'elastico in tensione crea un effetto fonda che può danneggiare il prodotto o provocare traumi all'utilizzatore.
- Prima di ogni allenamento verificare attentamente la tenuta dell'elastico; 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 RESPONSABILITÀ PER LESIONI A PERSONE O ANIMALI E DANNI A COSE CHE SI POTREBBERO VERIFICARE A SEGUITO DELL'INOSERVANZA O DELL'INADEMPIENZA DELLE PRESENTI AVVERTENZE.

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. REGISTRARE LA GARANZIA ONLINE SU www.rovera.com/garanzie ED AVRAI 3 MESI DI GARANZIA SUPPLEMENTARI IN REGALO

TONE PLUS Art. 813HR - EAN CODE 8008646300593 - 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



813HR TONE PLUS

Attrezzo multifunzione a resistenza elastica



A) BARRA A RESISTENZA ELASTICA



C) ELASTICO CON MANIGLIE



configurazioni di utilizzo:

B) BARRA A RESISTENZA ELASTICA CON ANCORAGGIO ALLA PORTA



D) ELASTICO CON MANIGLIE CON ANCORAGGIO ALLA PORTA



COME INSTALLARE L'ATTREZZO ALLA PORTA

Per la configurazione B e D, l'elastico deve essere fissato alla porta tramite il suo ancoraggio; l'attrezzo va montato in modo che la trazione esercitata sulla porta durante gli esercizi sia opposta al senso di apertura della porta.

Infilare l'elastico nell'apertura dell'ancoraggio, in modo da avere la stessa lunghezza da entrambe le parti; l'ancoraggio va fatto passare sullo stipite superiore della porta o sotto la porta, a seconda che l'esercizio richieda un ancoraggio dall'alto o dal basso (vedi la sezione relativa agli esercizi); indicativamente deve essere posizionato al centro della porta.

Lo spessore a pallina dell'ancoraggio deve rimanere dietro la porta, mentre l'apertura dove è stato infilato l'elastico davanti. La chiusura della porta determina il fissaggio del prodotto.

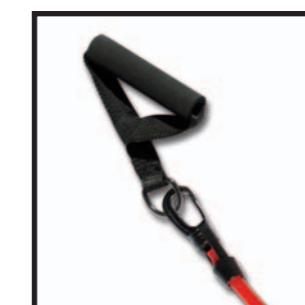
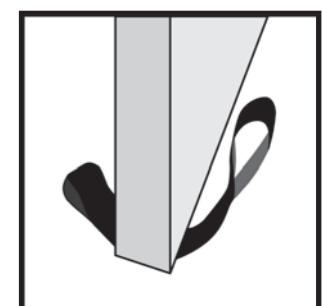
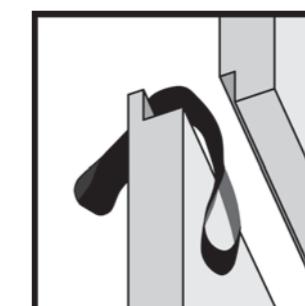


ATTENZIONE:

L'uso del prodotto è consentito solo su porte a battente dotate di serratura: durante l'allenamento la porta deve essere chiusa a chiave.

Prima di iniziare l'allenamento, fare sempre una prova di tenuta per verificare che l'attrezzo sia in condizioni di utilizzo sicura.

Fissare le maniglie (configurazione D) o la barra (configurazione B) ai due moschettoni alle estremità dell'elastico; se necessario, centrare l'elastico facendolo scorrere nell'apertura dell'ancoraggio in modo che l'attrezzo risulti simmetrico.



ALLENARSI CON TONE PLUS

Per ogni esercizio, consigliamo 2/3 serie da 10/15 ripetizioni ciascuna; eseguire i movimenti lentamente, cercando di controllare i muscoli coinvolti. A meno di indicazioni diverse nella descrizione, tutti gli esercizi sono pensati per essere svolti con un movimento simultaneo della parte destra e sinistra del corpo.

Nelle configurazioni B e D, la distanza dal punto di ancoraggio (dalla porta) dipende dalla tensione in cui si vuole mettere l'elastico durante l'esecuzione degli esercizi: maggiore è la tensione, maggiore è lo sforzo richiesto. Per alcuni esercizi può essere necessario allontanarsi dal punto di ancoraggio (dalla porta) per mettere in tensione l'elastico e svolgere il movimento correttamente. In ogni caso, durante qualsiasi esercizio l'elastico NON SI DEVE MAI ESTENDERE OLTRE IL DOPPIO DELLA SUA LUNGHEZZA A RIPOSO.

A1) ALZATE AL PETTO per spalle e braccia

In piedi a gambe leggermente divaricate, bloccate l'elastico sotto i piedi e impugnate la barra alle due estremità, con le braccia lungo il corpo e il dorso delle mani rivolto in avanti. Piegando i gomiti verso l'esterno, sollevate la barra fino all'altezza del petto, portando in tensione l'elastico; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento.



A2) SQUAT per le gambe

In piedi a gambe leggermente divaricate, bloccate l'elastico sotto i piedi e impugnate la barra alle due estremità, con le braccia lungo il corpo e il dorso delle mani rivolto in avanti. Sollevandola indicativamente all'altezza del petto in modo da mettere in tensione l'elastico; eseguite una serie di squat.



A3) TORSIONI DEL BUSTO per fianchi e addominali

In piedi a gambe leggermente divaricate, bloccate l'elastico sotto i piedi e impugnate la barra alle due estremità, sollevandola indicativamente all'altezza del mento in modo da mettere in tensione l'elastico. Ruotate il busto alternativamente a destra e a sinistra eseguendo una serie di torsioni.



A4) ALZATE DIETRO LA TESTA per spalle e braccia

Sedetevi a terra bloccando l'elastico sotto il sedere; fate passare la barra dietro di voi e sollevatela indicativamente all'altezza delle spalle, tenendo i gomiti piegati verso l'esterno. Distendete le braccia in modo da portare la barra sopra la testa; tornate alla posizione di partenza e ripetete il movimento.



A5) FLESSIONI LATERALI per fianchi e addominali

In piedi, con le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate la barra alle due estremità (senza elastico) sollevandola sopra la testa, in modo da avere le braccia tese. Inclinate lateralmente il busto alternativamente a destra e a sinistra, tenendo la schiena dritta e gli addominali contratti.



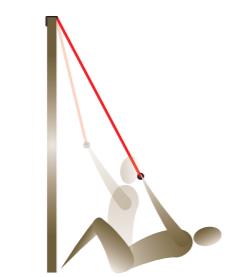
B1) PIEGAMENTI IN AVANTI per gli addominali

In piedi con la schiena alla porta, le ginocchia flesse e le gambe leggermente divaricate, impugnate la barra alle due estremità con il palmo delle mani rivolto in avanti. Portate la barra dietro le spalle; tenendo gli addominali contratti e la schiena dritta, piegate il busto in avanti portando in tensione l'elastico. Tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento.



B2) DISTENSIONI INDIETRO per addominali e dorsali

Sedetevi a terra con i piedi alla porta e le ginocchia piegate, e impugnate la barra alle due estremità con le braccia tese; eseguite una serie di addominali.



B3) CRUNCH INVERSO per addominali e braccia

Sdraiatevi a terra con la testa rivolta verso la porta, le ginocchia piegate e i piedi a terra; impugnate la barra alle due estremità con le braccia tese sopra la testa. Eseguite una serie di crunch, portando indietro le gambe e contemporaneamente abbassando le braccia in modo che la barra tocchi le ginocchia.



B4) AFFONDI per le gambe

Con la schiena alla porta, impugnate la barra alle due estremità in modo che sia davanti a voi; sollevate la barra fino all'altezza del petto, così da portare in tensione l'elastico. Eseguite una serie di affondi.



B5) TRICEPS per le braccia

In piedi con la schiena alla porta, le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate la barra alle due estremità con il dorso delle mani rivolto in avanti e i gomiti piegati; la barra si deve trovare sopra la vostra testa. Distendete le braccia portando in tensione l'elastico; tornate alla posizione di partenza con i gomiti piegati e ripetete il movimento.



configurazioni di utilizzo:

A) BARRA A RESISTENZA ELASTICA



B) BARRA A RESISTENZA ELASTICA CON ANCORAGGIO ALLA PORTA



C) ELASTICO CON MANIGLIE



D) ELASTICO CON MANIGLIE CON ANCORAGGIO ALLA PORTA



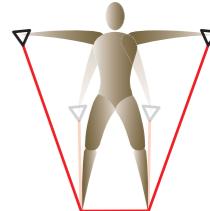
B6) PECTORAL per petto e braccia

In piedi con la schiena alla porta, le gambe leggermente divaricate e le ginocchia flesse, impugnate la barra alle due estremità in modo da portarla davanti a voi, all'altezza del petto, con i gomiti piegati verso l'esterno. Tenendo il busto leggermente piegato in avanti, stendete le braccia davanti a voi; tornate alla posizione di partenza e ripetete il movimento.



C1) ALZATE LATERALI per le spalle

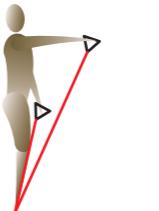
In piedi a gambe leggermente divaricate, bloccate l'elastico sotto i piedi e impugnate la barra alle due estremità, con le braccia lungo il corpo e il dorso delle mani rivolto in avanti. Piegando i gomiti verso l'esterno, sollevate la barra fino all'altezza del petto, portando in tensione l'elastico; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento.



C2) ALZATE FRONTALI ALTERNATE per spalle e braccia

Bloccate l'elastico sotto i piedi ed impugnate le due maniglie con le braccia distese lungo il corpo. Tenendole tese, sollevate alternativamente le braccia davanti a voi portando in tensione l'elastico.

Eseguibile in forma non alternata anche con la barra (configurazione A).



C3) CURLS ALTERNATO per le braccia

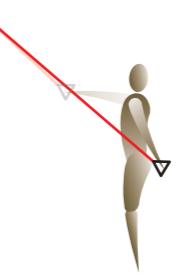
Bloccate l'elastico sotto i piedi ed impugnate le maniglie con le braccia distese lungo il corpo e il palmo delle mani rivolto in avanti. Tenendo il gomito fermo, portate la mano verso la spalla mettendo in tensione l'elastico; alternate mano destra e mano sinistra durante l'esercizio.



D1) TRAZIONI FRONTALI IN BASSO per le braccia

Rivolti verso la porta, impugnate le maniglie con le braccia tese davanti a voi, indicativamente all'altezza delle spalle. Distendete le braccia verso il basso; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento.

Eseguibile anche con la barra (configurazione B).



D2) TRAZIONI DA SEDUTO per spalle e braccia

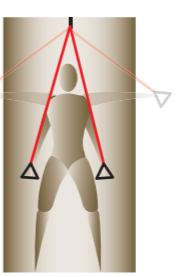
Sedetevi a terra con la schiena verso la porta; impugnate le maniglie con le braccia distese sopra la testa. Abbassate contemporaneamente le braccia in modo da portare le maniglie all'altezza delle spalle; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento.

Eseguibile anche con la barra (configurazione B).



D3) TRAZIONI LATERALI per spalle e petto

In piedi con la schiena alla porta, impugnate le maniglie con le braccia aperte lateralmente all'altezza delle spalle. Mantenendo le braccia tese, abbassatele lungo il corpo; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento



D4) VOGATORE per braccia e dorsali

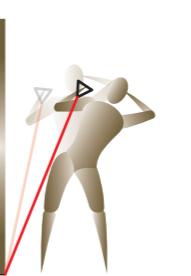
Sedetevi a terra con i piedi rivolti verso la porta e le gambe distese, e impugnate le maniglie con il palmo rivolto verso l'alto; portando leggermente il busto indietro, piegate le braccia portando le mani ai due lati del petto.

Tornate nella posizione di partenza con le braccia distese e ripetete il movimento.



D5) FLESSIONI LATERALI per fianchi e addominali

Di lato alla porta, con le gambe leggermente divaricate, impugnate entrambe le maniglie usando la mano più vicina alla porta, con il gomito piegato e la mano all'altezza della spalla. Inclinate lateralmente il corpo verso il lato opposto alla porta; tornate nella posizione di partenza e ripetete il movimento. Dopo una serie di ripetizioni, cambiate lato.



D6) SQUAT per le gambe

In piedi a gambe leggermente divaricate, rivolti verso la porta, impugnate le maniglie tenendo le mani vicine tra loro; portate in tensione l'elastico, se necessario, sollevando le braccia verso l'alto. Eseguite una serie di squat piegando e distendendo le ginocchia, mantenendo la schiena dritta durante il movimento.

