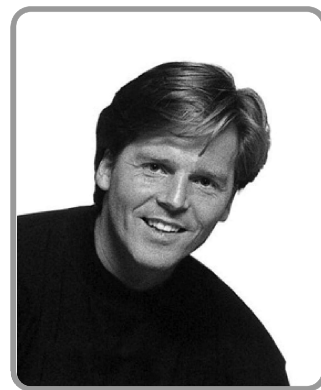


*Le grandi idee
nascono qui*



*Neil Summers,
pluripremiato istruttore,
autore e inventore del
grande successo di vendite
nel settore del fitness...*

SUMMERS
Step N Stretch™

PRIMA DI UTILIZZARE IL SUMMERS STEP N STRETCH MAGIC, LEGGERE ATTENTAMENTE LE ISTRUZIONI PER L'USO. CONSERVARE QUESTA GUIDA IN UN LUOGO SICURO E ASSICURARSI CHE TUTTI COLORO CHE UTILIZZANO IL SUMMERS STEP N STRETCH MAGIC LEGGANO QUESTA GUIDA. È RESPONSABILITÀ DEL PROPRIETARIO ASSICURARSI CHE TUTTI GLI UTENTI DEL SUMMERS STEP N STRETCH MAGIC SIANO ADEGUATAMENTE INFORMATI DI TUTTE LE PRECAUZIONI. VI AUGURIAMO UN ALLENAMENTO SICURO E PIACEVOLE.

NESSUN LIMITE MASSIMO DI PESO CORPOREO.

Ispezionare attentamente l'attrezzo prima di ogni utilizzo. Non lavorare mai con questo **STEP N STRETCH MAGIC** se non funziona correttamente o se è danneggiato.

Assicurarsi che l'intero attrezzo sia circondato da uno spazio libero sufficiente. È importante che animali domestici, mobili e altri oggetti siano tenuti lontani dall'attrezzo durante il suo utilizzo. È necessario mantenere uno spazio di almeno 2-3 metri intorno all'unità.

QUESTO ATTREZZO NON È ADATTO AI BAMBINI. Per evitare lesioni, tenere questa e tutti gli altri attrezzi sportivi fuori dalla portata dei bambini. I portatori di handicap o i disabili non devono utilizzare l'unità **STEP N STRETCH MAGIC** senza la presenza di un medico o di un operatore sanitario qualificato.

Posizionare l'unità **STEP N STRETCH MAGIC** su una superficie piana. Indossare un abbigliamento adeguato durante le sessioni di allenamento. L'abbigliamento per l'allenamento deve essere comodo e leggero, in modo da consentire la libertà di movimento. Indossate scarpe comode per l'allenamento, che offrano un buon sostegno e abbiano una suola antiscivolo, come scarpe da corsa, da ginnastica o sportive.

Riscaldarsi sempre prima di ogni sessione di allenamento. Riscaldare i muscoli camminando o marciando sul posto per qualche minuto.

Tutti gli esercizi fisici comportano un certo rischio. Per ridurre questo rischio, tutti, in particolare chi ha più di 35 anni o ha problemi noti di schiena, di cuore, di pressione sanguigna o qualsiasi altra malattia o problema medico, dovrebbero essere autorizzati da un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio. È ovvio, tuttavia, che anche in presenza di tale autorizzazione medica, il rischio associato all'esercizio fisico non può mai essere ridotto a zero.

Se l'utente avverte vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento.

CONSULTARE IMMEDIATAMENTE UN MEDICO.

Guarda Welcome from Fiona su Youtube: *FitnessWithFionaSummers Playlist*

SUMMERS STEP N STRETCH MAGIC

Viene fornito completamente assemblato e pronto per l'uso: l'installazione richiede solo due minuti.

Utilizzare questo attrezzo **ESCLUSIVAMENTE** per lo scopo previsto e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Non alterare l'apparecchiatura.

USARE SOLO DA SEDUTI - NON ALZARSI durante l'uso.

Guida all'allenamento

L'uso dello **STEP N STRETCH MAGIC** aiuta a tonificare addominali, gambe, cosce e glutei. Lo **STEP N STRETCH MAGIC** offre anche un allenamento cardiovascolare.

ISTRUZIONI PER L'USO:

Leggere attentamente queste istruzioni prima di utilizzare **Summers STEP N STRETCH MAGIC**. Questo prodotto deve essere utilizzato su un terreno piano. È importante posizionare lo **STEP N STRETCH MAGIC** su una superficie piana e stabile.

- 1.** Posizionare un piede alla volta su ciascuna pedana. Fissare il piede con la cinghia in velcro.
- 2.** Posizionare l'altro piede sulla seconda pedana. Assicurarvi che entrambe le cinghie siano fissate. Questa è la **POSIZIONE DI PARTENZA**. Ora si è pronti per iniziare l'esercizio cardiovascolare e di forza.
- 3.** Il movimento delle gambe è fluido e controllato. Usare i muscoli delle gambe per premere sulle pedane e sentire la resistenza.
- 4.** Usando i muscoli delle gambe, continuate a fare questo "passo" per il numero di minuti desiderato. Iniziare in modo prudente, cominciando lentamente e aumentando la durata solo quando ci si abitua a questo movimento e si progredisce. L'idea è quella di svolgere un'azione costante, fluida e controllata. Iniziate l'esercizio a un ritmo lento e prendete gradualmente confidenza con l'azione del passo.
- 5.** Al termine, lasciate che le gambe tornino alla posizione di partenza. Rimuovere le cinghie una alla volta dal **Summers STEP N STRETCH MAGIC**, togliendo un piede alla volta.



VARIAZIONI DEGLI ESERCIZI

PER INIZIARE. Sedetevi comodamente su una sedia, una poltrona, un divano o sul bordo del letto. Inserire un piede alla volta sulle pedane. Stringete le cinghie di entrambi i piedi. Siete pronti a partire.

1. PASSO LATERALE:

Mantenete il busto eretto. Premete prima con il piede destro verso il basso, mentre rilassate la gamba sinistra che si alza e ora premete verso l'altro lato con la gamba sinistra per creare un movimento di salita e discesa dei piedi. Creare un'azione laterale di "taglio".

L'idea è di creare un'azione costante, fluida e controllata. Continuate questo movimento di passo laterale, premendo ogni gamba una dopo l'altra, fino a quando non sentite i muscoli affaticati e stanchi: a questo punto fermatevi lentamente e la sessione è terminata, oppure impostate il timer ed eseguite 30 secondi di pressioni continue.

2. PIEDI ALTERNATI, MOVIMENTI AVANTI E INDIETRO:

Per iniziare sedetevi comodamente su una sedia, una poltrona, un divano o sul bordo del letto. Inserite un piede alla volta sulle pedane. Stringete le cinghie di entrambi i piedi. Siete pronti a partire.

Mantenete il busto eretto e premete prima con le dita del piede destro in avanti e poi con quelle del sinistro all'indietro per creare un'alternanza di punta e flessione delle dita dei piedi.

Creare un'azione alternata di "puntare e piegare".

L'idea è di svolgere un'azione costante, fluida e controllata. Continuate questo movimento alternato, premendo ogni piede in avanti uno dopo l'altro, finché non sentite i muscoli affaticarsi e stancarsi: a questo punto fermatevi lentamente e la sessione è terminata, oppure impostate il timer ed eseguite 30 secondi di movimento continuo.

2. ENTRAMBI I PIEDI- MOVIMENTI AVANTI E INDIETRO:

Per iniziare sedetevi comodamente su una sedia, una poltrona, un divano o sul bordo del letto. Inserite un piede alla volta sulle pedane. Stringete le cinghie di entrambi i piedi. Siete pronti a partire. Mantenete il busto in posizione eretta. Premete con entrambi i piedi in avanti per creare un doppio puntamento e flessione delle dita dei piedi, creando una doppia "azione di puntare e piegare". L'idea è di svolgere un'azione costante, fluida e controllata. Continuate questo movimento alternato, premendo ogni piede in avanti uno dopo l'altro, finché non sentite i muscoli affaticarsi e stancarsi: a questo punto fermatevi lentamente e la sessione è terminata, oppure impostate il timer ed eseguite 30 secondi di movimento continuo.



ATTENZIONE:

Non stare MAI IN PIEDI su questo attrezzo. Deve essere utilizzato SOLO DA SEDUTI. QUESTO ATTREZZO NON DEVE ESSERE USATO DAI BAMBINI. Per evitare lesioni, tenere questa e tutte le attrezzature sportive fuori dalla portata dei bambini. Seguire queste semplici regole:

- Tenere i bambini fuori dalle stanze in cui si trovano gli attrezzi sportivi.
- Riponete gli attrezzi in una stanza che possa essere chiusa a chiave.
- Sapere esattamente dove si trovano i bambini quando ci si allena.
- Se in casa ci sono bambini piccoli, non indossate le cuffie mentre vi allenate.
- Parlate ai vostri figli dei pericoli degli attrezzi sportivi.



Lasciare molto spazio libero dietro, davanti e ai lati dell'attrezzatura. È importante tenere lontani bambini, animali domestici, mobili e altri oggetti quando si utilizza l'attrezzatura. È necessario avere almeno 1 metro di spazio libero davanti, dietro e ai lati. Non sforzatevi troppo con questo o altri programmi di allenamento. Se sentite le gambe stanche o affaticate FERMATEVI.

Non esagerate con questa azione. Ascoltate il vostro corpo e reagite alle sensazioni che potreste avere. Dovete imparare a distinguere il dolore "buono", come la fatica, da quello "cattivo", che fa male. Se avvertite dolori o fitte al petto, battito cardiaco irregolare, vertigini, nausea o mancanza di respiro, interrompete subito l'esercizio e consultate immediatamente il vostro medico. Fare attenzione quando si sale e si scende dall'attrezzo.

L'attrezzatura deve essere utilizzata da una sola persona alla volta. Non mettere mani, piedi o oggetti estranei sopra o vicino all'attrezzo quando è utilizzato da altri. Prestare particolare attenzione agli animali di piccola taglia (cani o gatti) o ai bambini piccoli che si avvicinano all'attrezzo. Fare attenzione a non schiacciare le dita e le mani nelle parti mobili durante l'installazione o l'uso dell'attrezzo.

FAQs:

D. Posso alzarmi e usarlo come stepper per il jogging?

R. No. Non stare in piedi sul **Summers STEP N STRETCH MAGIC**.

D. Qual è il peso massimo che Summers STEP N STRETCH MAGIC può sostenere?

R. Dato che lo si utilizza da seduti non c'è alcun limite di peso.

D. Si ripone facilmente?

R. Sì. **Summers STEP N STRETCH MAGIC** è compatto e può essere riposto sotto il letto o dietro una porta.

D. Otterrò cosce grosse e muscolose come quelle di un "body builder"?

R. No. **Summers STEP N STRETCH MAGIC** tonifica, modella e rafforza ma non c'è un costante sovraccarico progressivo, necessario per costruire muscoli da "body building". Non otterrete gambe grosse e voluminose. Al contrario, le gambe si tonificheranno e si modelleranno in modo da raggiungere il loro profilo naturale.

D: A che ora del giorno è consigliato l'uso di Summers STEP N STRETCH MAGIC?

R. Va bene l'ora più comoda per voi. Tenete presente che è l'uso quotidiano regolare a produrre i migliori risultati. Posizionate l'attrezzo in camera da letto e usatelo prima di andare a letto, oppure mettetelo in cucina e salite e scendete regolarmente per brevi intervalli durante la giornata.

D. Va bene se ho problemi di caviglie/ginocchia/schiena/fianchi?

R. Consultate il vostro medico di fiducia.

D: Posso usarla se ho un infortunio alla caviglia o al ginocchio?

R. Non è consigliato se si è stati recentemente sottoposti a un intervento chirurgico alla caviglia o al ginocchio. Se avete problemi alla caviglia o al ginocchio, consultate prima il vostro medico di fiducia.

D.Ci sono requisiti particolari per utilizzare questo prodotto in modo sicuro?

R. È essenziale tenere tutti i bambini e gli animali domestici lontani da questa unità quando è in uso.

D: Mi fanno male i muscoli dopo pochi minuti, c'è qualcosa che sto sbagliando?

R. No. Questo dimostra che **Summers STEP N STRETCH MAGIC** sta facendo il suo lavoro.

D: Posso usare Summers STEP N STRETCH MAGIC senza calzature adeguate?

R. Consigliamo vivamente che durante l'uso di **Summers STEP N STRETCH MAGIC** si indossi sempre un abbigliamento adeguato per i piedi. È meglio per i piedi se si indossano sempre scarpe adeguate quando si fa esercizio. È più sicuro indossare una protezione per i piedi quando si utilizzano prodotti per l'esercizio fisico con parti in movimento. NON indossare scarpe con i tacchi alti quando si usa questo attrezzo.

D: Mi sento stordito o ho le vertigini, cosa devo fare? Sento affaticamento e debolezza delle gambe.

R. Smettete immediatamente di usare **Summers STEP N STRETCH MAGIC**. Sdraiatevi e riposare, se possibile, e riprovate il giorno dopo.

D: C'è il rischio di esagerare con questo esercizio?

R. Probabilmente i muscoli delle gambe non hanno mai provato questo tipo di esercizio per molto tempo. È quindi prudente iniziare lentamente e aumentare progressivamente il tempo. All'inizio i muscoli si affaticheranno molto facilmente e questo è normale. Se il giorno dopo avvertite un eccessivo indolenzimento dei muscoli, concedetevi un giorno in più di riposo prima di riprendere il programma.

D: Che tipo di abbigliamento devo indossare?

R. È necessario indossare indumenti comodi, soprattutto intorno ai fianchi e alla parte superiore delle cosce. Gli indumenti e le gonne strette impediscono e limitano i movimenti.