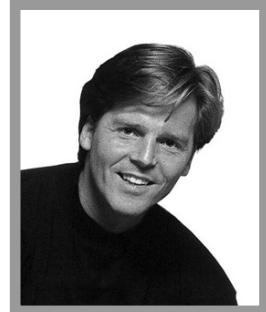


**Le grandi idee  
nascono qui...**



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

## **SUMMERS LEG MASTER e STEPPER**

**Per delle gambe strepitose...**

**SI PREGA DI LEGGERE INTERAMENTE IL PRESENTE MANUALE DI ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE IL VOSTRO STEPPER. CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO E ASSICURARSI CHE CHI UTILIZZA LO STEPPER LEGGA PRIMA QUESTO MANUALE. VI AUGURIAMO UN ALLENAMENTO PIACEVOLE E SICURO.**

Il limite massimo di peso dell'unità Summers STEPPER è di 113 kg. Se si supera questo peso, NON USARE il Summers STEPPER in piedi. Utilizzatelo solo da seduti fino a quando il vostro peso non scenderà al di sotto dei 113 kg. Rimarrete stupiti dall'efficacia dell'unità anche da seduti. Se necessario, iniziate ad allenarvi da seduti.

Questo prodotto è stato testato in adempienza ai requisiti di USA ASTM F2276 e EN ISO 20957-1 & EN 957-2, classe H- per il solo uso domestico

Ispezionare l'attrezzo con attenzione prima di OGNI utilizzo. Non allenarsi mai con l'attrezzo se non funziona correttamente o se è danneggiato.

Assicuratevi di avere spazio a sufficienza attorno l'intero macchinario. È importante che bambini, animali domestici, mobili e oggetti siano tenuti a distanza dall'attrezzo mentre viene utilizzato. Si devono mantenere almeno 2-3 metri di spazio intorno all'attrezzo.

**QUESTO ATTREZZO NON È ADATTO AI BAMBINI.** Per prevenire ferite, mantenere questo attrezzo e tutti gli altri attrezzi ginnici al di fuori della portata dei bambini.

Le persone disabili o portatrici di handicap non devono utilizzare lo **Summers STEPPER** senza la presenza di un professionista in ambito sanitario o di un medico. Posizionare lo **Summers STEPPER** su una superficie piana.

Indossate abbigliamento appropriato durante le sessioni di allenamento. L'abbigliamento sportivo deve essere comodo e leggero, in modo da permettere la libertà di movimento. Indossate comode scarpe da ginnastica che forniscano un buon supporto e abbiano suole antiscivolo, come delle scarpe da corsa o da ginnastica

Fare sempre del riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Ogni esercizio comporta qualche rischio. Per ridurre questo rischio è necessario che tutti, soprattutto sopra i 35 anni o in caso di malattie articolari, cardiache o di problemi di pressione o di qualsiasi altra patologia, ottengano l'approvazione di un medico prima di iniziare qualsiasi programma di allenamento. Tuttavia è ovvio che anche con questa approvazione il rischio associato all'esercizio fisico non può mai essere ridotto a zero.

In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo fuori dalla norma, INTERROMPERE subito l'allenamento. **CONTATTARE UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.**

# SUMMERS STEPPER ARRIVA COMPLETAMENTE ASSEMBLATO E PRONTO ALL'USO.

La preparazione dovrebbe richiedere solo un paio di minuti.

Use this equipment EXCLUSIVELY for the purpose intended and described in these user instructions. Do not alter the equipment and only use those accessories which have been recommended by the manufacturer.

## GUIDA ALL'ALLENAMENTO

Con il Summers Stepper.

L'uso dello **Summers STEPPER** aiuta a tonificare addominali, gambe, cosce e glutei. Lo **Summers STEPPER** offre anche un allenamento cardiovascolare.

### ISTRUZIONI PER L'USO: Leggere attentamente queste istruzioni prima di utilizzare il Summers STEPPER.

Questo prodotto deve essere utilizzato su un terreno pianeggiante. È importante posizionare lo **Summers STEPPER** su una superficie piana e stabile.

Assicurarsi di essere completamente fermi e in posizione eretta prima di iniziare a muoversi.

Per favorire l'equilibrio durante la salita e la discesa dal **Summers STEPPER**, utilizzare un muro o lo schienale di una sedia posizionato davanti all'unità.

Tenere sempre i piedi sui pedali e fare attenzione a non perdere l'equilibrio. Si consiglia di posizionare lo **Summers STEPPER** vicino a una parete o a una sedia come supporto.

Posizionare un piede alla volta su una pedana e portare il peso parzialmente su questo piede. Posizionare l'altro piede sulla seconda pedana, portando tutto il peso del corpo sulle due pedane.

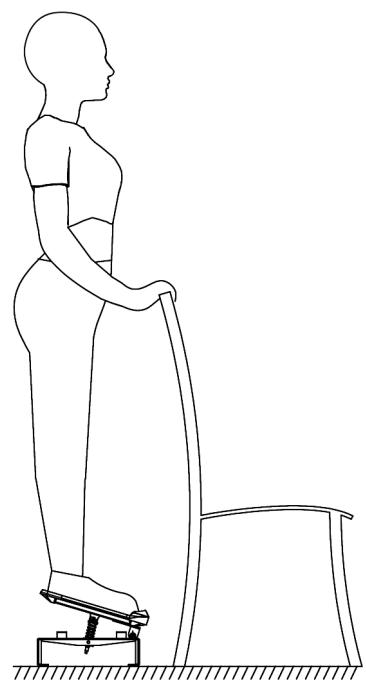
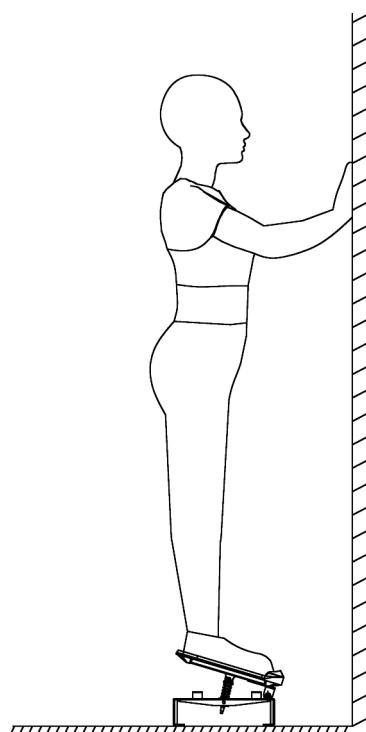
Mettersi in equilibrio prima di eseguire la camminata/il passo. Rimanere in piedi. Rimanere fermi. Questa è la posizione di partenza.

Ora si è pronti per iniziare l'esercizio cardiovascolare e di forza.

Il movimento delle gambe è fluido e controllato. Usate i muscoli delle gambe per premere sulle pedane a molla.

Utilizzando i muscoli delle gambe, continuate a fare questo "passo" per il numero di minuti desiderato. Iniziare in modo prudente, lentamente e aumentate la durata solo quando vi abituate a questo movimento progressivamente. L'idea è quella di eseguire un'azione costante, fluida e controllata. Iniziare l'esercizio a un ritmo lento e familiarizzare gradualmente con l'azione del passo.

Al termine, lasciate che le gambe tornino alla posizione di partenza. Scendere dal **Summers STEPPER**, un piede alla volta, aiutandovi con lo schienale di una sedia o con una parete per mantenere l'equilibrio.



# COME USARLO INSIEME AL LEG MASTER

Il Leg Master funge da perfetto supporto per il Summers Stepper, consentendo l'uso dei manubri per favorire l'equilibrio e la stabilità di utilizzo senza usare lo schienale di una sedia o una parete.

## PASSAGGIO 1

**PER INIZIARE:** Iniziare con entrambe le mani appoggiate sui manubri del **Leg Master** per aiutarsi a mantenere l'equilibrio. Posizionare un piede su una pedana e portare il peso parzialmente su questo piede. Posizionare l'altro piede sulla seconda pedana, portando tutto il peso del corpo sulle due pedane. Ora siete pronti per iniziare l'esercizio cardiovascolare e di forza.

Appoggiate sempre leggermente le mani sui manubri.



## PASSAGGIO 2

**POSIZIONE DI PARTENZA:** Usare i muscoli delle gambe, non spingere con le braccia sul manubrio.



## PASSAGGIO 3

**DURANTE L'USO:** Utilizzando i muscoli delle gambe, continuate questa azione di "passo/camminata" per il numero di minuti desiderato. L'idea è di eseguire un'azione costante, fluida e controllata. Continuate questo movimento di passo, con le gambe che premono verso il basso, fino a quando non sentite che i muscoli si stancano e si affaticano.



## PASSAGGIO 4

**Alla fine:** Quando finite lasciate che le gambe tornino alla posizione di partenza. Tenendo il manubrio, scendete dal **Summers STEPPER**, un piede alla volta.



# ATTENZIONE:

Questo attrezzo non è destinato all'uso da parte dei bambini. Per evitare lesioni, tenere questa e tutte le altre attrezature sportive fuori dalla portata dei bambini. Seguire queste semplici regole:



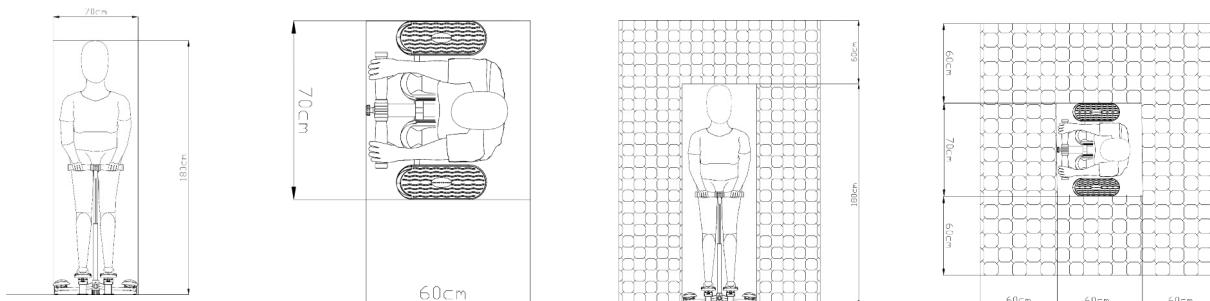
- Tenere i bambini fuori dalle stanze in cui si trovano le attrezture sportive.
- Riponete questo attrezzo in una stanza che possa essere chiusa a chiave.
- Sapere esattamente dove si trovano i bambini quando ci si allena.
- Se in casa ci sono bambini piccoli, non indossate le cuffie mentre vi allenate.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

Lasciare molto spazio libero dietro, davanti e ai lati dell'attrezzo. È importante tenere lontani bambini, animali domestici, mobili e altri oggetti quando si utilizza l'attrezzo. 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'attrezzatura quando è utilizzata da altri. Prestare particolare attenzione agli animali di taglia piccola (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'attrezzatura. Per favorire l'equilibrio quando si sale e si scende dal **Summers STEPPER**, utilizzare un muro o lo schienale di una sedia posizionato davanti all'unità. La mancata osservanza di queste istruzioni potrebbe causare scivolamenti e cadute, con conseguenti lesioni gravi o morte.

## COME LASCIARE ABBASTANZA SPAZIO LIBERO



## FAQs

**D: Va bene per chi ha problemi alle ginocchia/schiena/fianchi?**

R: Consultate il vostro medico di fiducia.

**D: Posso usarlo se ho una lesione al ginocchio?**

R: Non è consigliato se si è stati recentemente operati al ginocchio. Se avete problemi 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 questo attrezzo quando è in uso.

**D: Devo aggrapparmi ai manubri? O stare davanti a una parete o allo schienale di una sedia?**

R. Sì. È necessario aggrapparsi ai manubri in ogni momento. I manubri servono ad aiutare l'equilibrio. Non appoggiare tutto il peso del corpo sulle maniglie. I piedi devono sostenere tutto il peso del corpo ed essere posizionati al centro delle pedane.

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

R. No. Questo dimostra che **Summers STEPPER** sta facendo il suo lavoro.

**D: A che altezza devono essere i manubri?**

R. Il manubrio deve essere posizionato a un'altezza che consenta di appoggiare leggermente le mani e di favorire l'equilibrio. Non così alti da costringere a piegarsi all'indietro, né così bassi da doversi chinare in avanti (non regolare l'altezza dei manubri mentre si è in piedi sulla piattaforma)

**D: Posso usare il Summers STEPPER senza calzature adeguate?**

R. Consigliamo vivamente di indossare sempre un abbigliamento adeguato per i piedi durante l'utilizzo di **Summers STEPPER**. È meglio indossare 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 tacchi alti quando si usa questo attrezzo.

**D: Mi sento stordito o ho le vertigini, cosa devo fare? Sento la fatica e ho le gambe stanche.**

R. Interrompere immediatamente l'uso di **Summers STEPPER**. Sdraiatevi e riposate, se possibile, e riprovate il giorno successivo.

**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 un abbigliamento comodo, soprattutto intorno ai fianchi e alla parte superiore delle cosce. Gli indumenti e le gonne strette impediscono e limitano i movimenti.