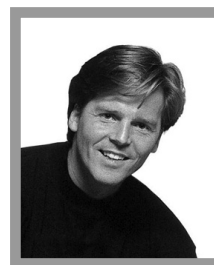




***Le grandi idee
nascono qui...***



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

**SUMMERS
CARDIO CORE**

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTA AVVERTENZA PRIMA DI UTILIZZARE IL SUMMERS CARDIO CORE. CONSERVARE QUESTA GUIDA IN UN LUOGO SICURO E ASSICURARSI CHE LA LEGGANO TUTTI COLORO CHE UTILIZZANO IL SUMMERS CARDIO CORE. VI AUGURIAMO UN ALLENAMENTO SICURO E PIACEVOLE.

UTILIZZARE SOLO DA SEDUTI.

Non c'è un limite massimo di peso per l'utilizzo di SUMMERS CARDIO CORE.

Ispezionare attentamente l'attrezzatura prima di OGNI utilizzo. Non lavorare mai con questo CARDIO CORE se è danneggiato, se mostra segni di usura o se alcune parti sembrano allentate. Assicurarsi che ci sia uno spazio libero sufficiente tutto intorno all'attrezzatura. È importante che animali domestici, mobili e altri oggetti siano tenuti lontani dall'attrezzatura durante l'utilizzo. È necessario mantenere uno spazio di almeno 2-3 metri intorno all'attrezzatura. Non lasciare mai che qualcuno la tocchi mentre è in funzione. Questo prodotto è stato testato in conformità ai requisiti delle norme USA ASTM F2276 e EN ISO 20957-1 e EN 957-2, solo per uso domestico, classe H.

QUESTO PRODOTTO NON È ADATTO AI BAMBINI.

Per evitare lesioni, tenere questa e tutte le altre attrezzature sportive fuori dalla portata dei bambini. I portatori di handicap o persone disabili non devono utilizzare il Summers Cardio Core senza la presenza di un medico o di un operatore sanitario qualificato. Posizionare il Summers Cardio Core 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. Indossare scarpe comode per l'allenamento, che offrano un buon sostegno e abbiano una suola antiscivolo, come scarpe da corsa o da ginnastica. Riscaldarsi sempre prima di ogni sessione di allenamento. Tutti gli esercizi fisici comportano un certo rischio. Per ridurre questo rischio, tutti, in particolare chi ha più di 35 anni o ha problemi 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 con tale autorizzazione medica, il rischio associato all'esercizio fisico non può mai essere ridotto a zero. Se avvertite vertigini, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, **interrompete subito l'allenamento.**

CONSULTATE SUBITO IL VOSTRO MEDICO.

SUMMERS CARDIO CORE ARRIVA COMPLETAMENTE ASSEMBLATO E PRONTO ALL'USO.

La preparazione dovrebbe richiedere solo un paio di minuti.

Utilizzare questo attrezzo ESCLUSIVAMENTE per lo scopo previsto e descritto nelle presenti istruzioni per l'uso. Non modificare l'apparecchiatura e utilizzare solo gli accessori raccomandati e forniti dal produttore.

GUIDA ALL'ALLENAMENTO con il Summers CARDIO CORE.

L'uso del CARDIO CORE aiuta a tonificare addominali, gambe, cosce e glutei. Il CARDIO CORE offre anche un allenamento cardiovascolare. Da utilizzare preferibilmente in combinazione con un'alimentazione corretta.

ISTRUZIONI PER L'USO: Leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare Summers CARDIO CORE.

Questo prodotto deve essere utilizzato su un terreno pianeggiante. È importante posizionare il CARDIO CORE su una superficie dura e piana. Anche la sedia deve essere posizionata su un terreno piano e costituire una piattaforma stabile e sicura per consentire il corretto svolgimento degli esercizi.

Iniziare posizionando il CARDIO CORE 30-60 cm di fronte a una sedia. I pedali sono rivolti verso la sedia.

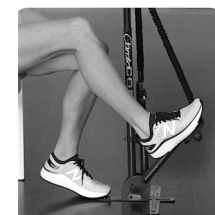
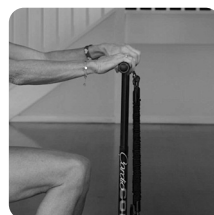
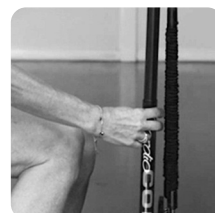
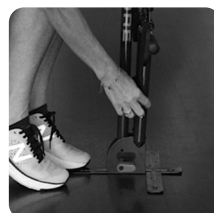
Il CARDIO CORE con il pomello ROSSO in posizione è progettato per stare in piedi da solo. Rilasciare il pomello ROSSO e spostare il PERNO in avanti nella sua posizione di lavoro. In questo modo è possibile spostare il manubrio e sganciare i pedali dai fermi di plastica.

Posizionare entrambe le mani sul manubrio. Posizionare un piede sulla pedana. Poi l'altro piede sull'altra pedana.

Questa è la posizione di partenza. Ora siete pronti per iniziare il vostro esercizio cardiovascolare e di forza.

COME RIPORLO

Reinserire il perno ROSSO e posizionare l'attrezzo in posizione verticale.





ESERCIZIO 1

Dalla posizione di partenza, mantenere le mani ferme.

Alternare un'azione di pressione sulle pedane. Premere/spingere delicatamente i piedi avanti e indietro per creare un'azione di “passo”. Premere con il piede destro e poi con il sinistro.

Usare i muscoli delle gambe per premere sulle pedane, continuando 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.

Iniziate ad allenarvi a ritmo lento e a familiarizzare gradualmente con l'azione del passo. Ora siete pronti per iniziare il vostro esercizio cardiovascolare e di forza.

Continuate a camminare per il numero di minuti desiderato, utilizzando i muscoli delle gambe. L'idea è di eseguire un'azione costante, fluida e controllata. Continuate questo movimento premendo le gambe verso il basso, se sentite che i muscoli si stancano e si affaticano, terminate questa sessione e ripetetela il giorno successivo.

Al termine, lasciate che le gambe tornino alla posizione di partenza. Uscire dal CARDIO CORE un piede alla volta.

SETTIMANE					
	UNO 30 SEZ	DUE 60 SEZ	TRE 90 SEZ	QUATTRO 2 MIN	CINQUE 2.5 MIN
LUNEDI					
MARTEDI					
MERCOLEDI					
GIOVEDI					
VENERDI					
SABATO					
DOMENICA					

SFIDA DI 5 SETTIMANE



ESERCIZIO 2

Spingere entrambi i piedi contemporaneamente sui pedali.

Spingere entrambi i piedi in fuori raddrizzando le gambe una volta estese, piegare le ginocchia per riportare i piedi verso la sedia.

Azione di pressione sui pedali - a due gambe con un movimento simile a quello di un pistone

– entrambe le gambe insieme - dentro e fuori.

Usare i muscoli delle gambe per premere sulle pedane usando i muscoli delle gambe e continuare questa azione di pressione 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 eseguire un'azione costante, fluida e controllata.

Iniziare l'esercizio a ritmo lento e familiarizzare gradualmente con l'azione di pressione.

		SETTIMANE				
		UNO 30 SEZ	DUE 60 SEZ	TRE 90 SEZ	QUATTRO 2 MIN	CINQUE 2.5 MIN
SFIDA DI 5 SETTIMANE	LUNEDI					
	MARTEDI					
	MERCOLEDI					
	GIOVEDI					
	VENERDI					
	SABATO					
	DOMENICA					



ESERCIZIO 3

Dalla posizione di partenza, ripetere la doppia pressione con le gambe dell'esercizio 2, ma questa volta aggiungendo l'azione di “remata” delle braccia. Le mani si muovono in avanti e indietro con i palmi rivolti verso il basso.

Spingere con entrambi i piedi, estendendoli e tirando contemporaneamente le mani verso di sé. Allungare il corpo con un movimento di “apertura”.

Una volta estesi, piegare le ginocchia per riportare i piedi verso la sedia e spostare le mani in avanti. Si crea un movimento di remata con il corpo in avanti. Coordinare l'azione delle gambe con il movimento delle braccia: questa azione segue un Crunch addominale a “V” da seduti.

Iniziate in modo prudente, cominciate lentamente e aumentate la durata solo quando vi abituate a questo movimento e progredite. L'idea è di eseguire un'azione costante, fluida e controllata.

Iniziare l'esercizio a ritmo lento e familiarizzare gradualmente con l'azione di pressione.

SETTIMANE					
	UNO 30 SEZ	DUE 60 SEZ	TRE 90 SEZ	QUATTRO 2 MIN	CINQUE 2.5 MIN
LUNEDI	☐	☐	☐	☐	☐
MARTEDI	☐	☐	☐	☐	☐
MERCOLEDI	☐	☐	☐	☐	☐
GIOVEDI	☐	☐	☐	☐	☐
VENERDI	☐	☐	☐	☐	☐
SABATO	☐	☐	☐	☐	☐
DOMENICA	☐	☐	☐	☐	☐

SFIDA DI 5 SETTIMANE



ESERCIZIO 4

Dalla posizione di partenza, remare a corpo libero con i palmi rivolti verso l'alto.

Ripetete l'azione di doppia spinta con le gambe dell'esercizio 3, ma questa volta aggiungete l'azione di "remata" delle braccia. Braccia/palmi rivolti verso l'alto. Mani che si muovono in avanti e indietro con i palmi rivolti verso l'alto.

Spingere con entrambi i piedi, estendendoli e tirando contemporaneamente le mani verso di sé. Una volta stese, piegare le ginocchia per riportare i piedi verso la sedia e spostare le mani in avanti. Coordinare l'azione delle gambe con il movimento delle braccia: questa azione segue un crunch addominale a "V" da seduti.

Iniziate in modo prudente, cominciate lentamente e aumentate la durata solo quando vi abituate a questo movimento e progredite. L'idea è di eseguire un'azione costante, fluida e controllata.

Iniziate l'esercizio a un ritmo lento e prendete gradualmente dimestichezza con l'azione di spinta. Dato che il CORE e le gambe sono impegnati in modo massiccio e le gambe, il cuore e il core sono coinvolti, questo esercizio prende il nome di Summers CARDIO CORE.

		SETTIMANE				
		UNO 30 SEZ	DUE 60 SEZ	TRE 90 SEZ	QUATTRO 2 MIN	CINQUE 2.5 MIN
SFIDA DI 5 SETTIMANE	LUNEDI	☐	☐	☐	☐	☐
	MARTEDI	☐	☐	☐	☐	☐
	MERCOLEDI	☐	☐	☐	☐	☐
	GIOVEDI	☐	☐	☐	☐	☐
	VENERDI	☐	☐	☐	☐	☐
	SABATO	☐	☐	☐	☐	☐
	DOMENICA	☐	☐	☐	☐	☐



ESERCIZIO AVANZATO

Dalla posizione di partenza, ripetere l'azione del passo come nell'esercizio 1, ma questa volta “remando” con le braccia in avanti e indietro. Eseguire un'azione di pressione sulle pedane a gambe alternate.

Premere/spingere delicatamente i piedi in avanti e verso il basso per creare un'azione di “passo”. Spingere con il piede destro e poi con il sinistro.

Usate i muscoli delle gambe per premere sulle pedane e continuate a fare questo “passo” per il numero di minuti desiderato, ma questa volta aggiungete l'azione di “remata” delle braccia.

Le mani si muovono in avanti e indietro con i palmi rivolti verso il basso.

Iniziare in modo prudente, lentamente e aumentando la durata solo quando ci si abitua a questo movimento e si fanno progressi. L'idea è di eseguire un'azione costante, fluida e controllata.

Iniziare l'esercizio a ritmo lento e familiarizzare progressivamente con l'azione del passo.

SETTIMANE					
	UNO 30 SEZ	DUE 60 SEZ	TRE 90 SEZ	QUATTRO 2 MIN	CINQUE 2.5 MIN
LUNEDI	☐	☐	☐	☐	☐
MARTEDI	☐	☐	☐	☐	☐
MERCOLEDI	☐	☐	☐	☐	☐
GIOVEDI	☐	☐	☐	☐	☐
VENERDI	☐	☐	☐	☐	☐
SABATO	☐	☐	☐	☐	☐
DOMENICA	☐	☐	☐	☐	☐

ATTENZIONE:

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

- Tenete i bambini fuori dalle stanze in cui si trovano le attrezzature 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 attrezzature sportive.
- **NON UTILIZZARE il CARDIO CORE** se si è stati recentemente sottoposti a un intervento chirurgico al ginocchio. Se avete problemi al ginocchio, consultate il vostro medico di fiducia prima dell'utilizzo.

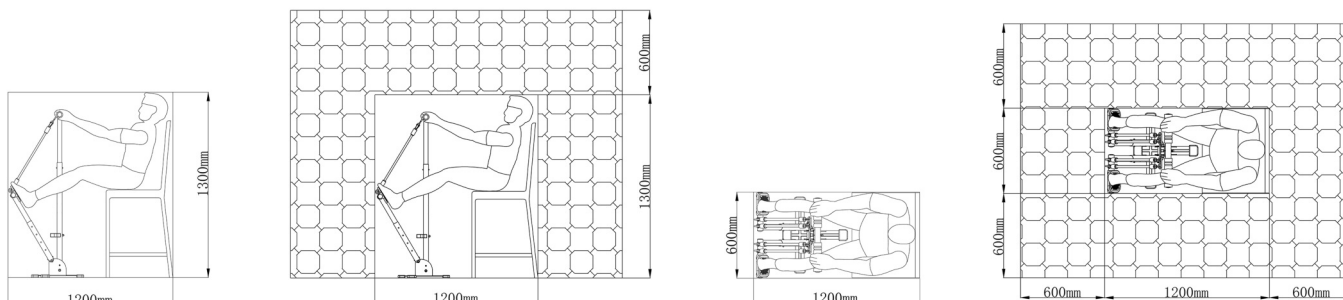


Lasciare molto spazio libero dietro, davanti e ai lati dell'attrezzatura. È importante tenere lontani bambini, animali domestici, mobili e altri oggetti quando si utilizza l'attrezzatura. È necessario avere almeno 1 metro di spazio libero davanti, dietro e ai lati.

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'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'attrezzatura. Fare attenzione a non schiacciare le dita e le mani nelle parti mobili durante l'installazione o l'uso dell'attrezzatura. La mancata osservanza di queste istruzioni potrebbe causare scivolamenti e cadute, con conseguenze come lesioni gravi o morte.

COME LASCIARE ABBASTANZA SPAZIO LIBERO



FAQs

D: Va bene se ho problemi a 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 tenere le mani sul manubrio?

R: Sì. È necessario tenere sempre il manubrio. Il manubrio serve ad agevolare il corretto funzionamento dell'unità. I piedi devono essere posizionati al centro delle pedane.

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

R: No. Questo dimostra che Summers CARDIO CORE sta facendo il suo lavoro.

D: A che altezza deve essere il manubrio?

R: Il manubrio deve essere posizionato a un'altezza che consenta di appoggiare leggermente le mani senza affaticarle. Non così alto da costringere a piegarsi all'indietro, né così basso da doversi chinare in avanti. Impostate l'altezza dei pedali in modo da poter sia raddrizzare che piegare le ginocchia/gambe.

D: Posso usare il Summers Cardio Core senza calzature adeguate?

R: Raccomandiamo vivamente di indossare sempre un abbigliamento adeguato per i piedi durante l'utilizzo di Summers CARDIO CORE. 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 CARDIO CORE. Sdraiatevi e riposare, 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 la durata. 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.