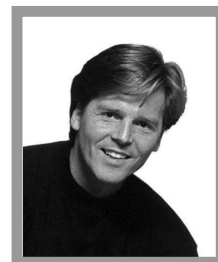


SUMMERS GYMMAGIC



*Le grandi idee
nascono qui...*



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

**Summers
GYM MAGIC**

*I grandi fisici
nascono qui...*

SI PREGA DI LEGGERE ATTENTAMENTE QUESTE ISTRUZIONI E DI SEGUIRLE ATTENTAMENTE PRIMA DI UTILIZZARE IL SUMMERS GYM MAGIC.

Attenzione: questo Summers Gym Magic non intende sostituire l'assistenza medica professionale né è un dispositivo medico e potrebbe non essere adatto a tutti.

Ogni esercizio comporta un certo elemento di rischio. Per ridurre questo rischio, tutti, in particolare coloro che hanno più di 35 anni o che hanno avuto problemi alla schiena, al cuore o alla pressione sanguigna o qualsiasi altra malattia o problema medico, dovrebbero ottenere l'autorizzazione di un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi. È ovvio, tuttavia, che anche con tale autorizzazione medica, il rischio associato all'esercizio non può mai essere ridotto a zero. Seguire tutti i consigli e le istruzioni di allenamento e sicurezza in questo manuale.

Nota: come per tutte le forme di esercizio, le persone con condizioni mediche preesistenti dovrebbero prima consultare il proprio medico.

In caso di dubbi consultare il medico prima di utilizzare un Summers Gym Magic.

Se avverti dolore o vertigini, interrompi l'uso del prodotto Summers Gym Magic.

INIZIARE A USARE IL SUMMERS GYM MAGIC

Usare la fascia elastica

Per ottenere la lunghezza corretta delle fasce elastiche, “arrotolatele” intorno al tubo fino a raggiungere la lunghezza desiderata.

Se si desidera aumentare la tensione, è sufficiente arrotolare più volte.



Indossare i fermapiedi

Prima di iniziare gli esercizi assicuratevi di aver allacciato bene i fermapiedi alla fibbia e che il velcro sia al suo posto.



AVVERTENZA

Questo prodotto non è adatto all'uso da parte dei bambini.

Per prevenire lesioni, tenere questi attrezzi ginnici lontano dalla portata dei bambini.

Non sforzatevi troppo con questo o con qualsiasi altro programma. Ascoltate il vostro corpo e rispondete a ogni possibile sensazione. Imparate a riconoscere il dolore “buono”, come quello della fatica, da quello “cattivo”, che fa male. Se avvertite dolore o fitte al petto, battito irregolare, vertigini, nausea o mancanza di fiato, interrompete l'allenamento e contattate subito il vostro medico.

ESERCIZI QUOTIDIANI CON IL SUMMERS GYM MAGIC

Tenete traccia dei vostri progressi. Svolgete ogni esercizio 10 volte. Finite prima una “serie” oppure il riquadro del giorno 1 settimana 1. Poi passate al prossimo esercizio. Fatelo ogni giorno per 7 giorni e poi per 4 settimane.

Lo Squat

Mettere entrambi i piedi nei fermapièdi, tenere l'asta per le due estremità, con le spalle e i piedi paralleli. Posizionare delicatamente l'asta dietro il collo e piegare lentamente le ginocchia per fare uno squat. Tenere le ginocchia più indietro rispetto ai piedi, mentre ci abbassa, e continuare fino a quando le cosce sono parallele al suolo. Ritornare nella posizione di partenza.



GG

1 2 3 4 5 6 7

SETT 1

SETT 2

SETT 3

SETT 4

Twist Obliquo

Mettere entrambi i piedi nei fermapièdi, tenete l'asta a 30 cm di fronte al petto con le braccia piegate. Prima ruotare il busto verso sinistra e poi verso destra. Poi ripetere.



GG

1 2 3 4 5 6 7

SETT 1

SETT 2

SETT 3

SETT 4

La Pressa Per Tricipiti

Mettere entrambi i piedi nei fermapièdi e paralleli rispetto alle spalle. Palmi verso l'esterno, tenendo l'asta di fronte al petto. Poi sollevare le braccia sopra la testa, con i gomiti dritti. Tenere i gomiti nella stessa posizione, piegando gli avambracci, e portare lentamente l'asta dietro la testa. Ripetere sollevando le braccia di nuovo sopra la testa.



GG

1 2 3 4 5 6 7

SETT 1

SETT 2

SETT 3

SETT 4

DAILY EXERCISES WITH THE SUMMERS GYM MAGIC cont'd

Inchino Del Buongiorno

Mettere entrambi i piedi nei fermapièdi e tenerli paralleli rispetto alle spalle. Tenendo l'asta per le due estremità, posizionare delicatamente l'asta dietro il collo. Tenere la schiena e le ginocchia dritte, piegarsi in avanti, il più vicino possibile a un'angolazione di 90 gradi. Tornare nella posizione di partenza e ripetere.



DAY

1 2 3 4 5 6 7

WEEK 1

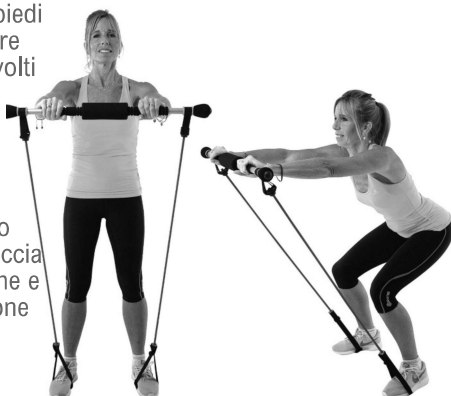
WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

Squat A Braccia Distese

Mettere entrambi i piedi nei fermapièdi, tenere l'asta con i palmi rivolti verso il basso. Distendere le braccia dritte in avanti, tenendo le ginocchia dritte, piegarsi per fare uno squat. Tenere le braccia nella stessa posizione e tornare nella posizione di partenza.



DAY

1 2 3 4 5 6 7

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

Curl Per I Bicipiti - In Piedi

Tenere piedi e spalle paralleli e afferrare i fermapièdi con le mani. Sollevare le mani, alternandole, partendo dalle cosce e piegando solo gli avambracci. Permettere alle mani di raggiungere l'altezza delle spalle.



DAY

1 2 3 4 5 6 7

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

DAILY EXERCISES WITH THE SUMMERS GYM MAGIC cont'd

Estensione Per I Tricipiti – In Piedi

Mettere entrambi i piedi paralleli e sopra all'asta. Tenere i fermapiedi con le mani e piegarsi delicatamente con una posizione di squat, piegando le ginocchia. Cominciare con le braccia piegate all'altezza del petto, posizionatevi con un'angolazione di 90 gradi. Tenere i gomiti a lato rispetto al corpo, distendere le mani all'indietro, una dopo l'altra, per permettere alle braccia di distendersi.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

Squat A Talloni Alti

Mettere entrambi i piedi nei fermapiedi e paralleli rispetto alle spalle. Tenere l'asta per le due estremità, portandola delicatamente dietro al collo. Tenere le ginocchia indietro e poi piegarle lentamente per fare uno squat. Tornare su e spostare il peso del corpo su un solo piede. Finito lo squat, stendere la gamba opposta assicurandosi di tenerla ben dritta. Ripetere alternando le gambe.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

Core Da Seduti

Seduti su una sedia, mettere entrambi i piedi nei fermapiedi. Tenere l'asta afferrandola a rovescio, con le spalle dritte. Piegarsi con un'angolazione di 45 gradi, tenendo l'asta a 30cm di distanza dal petto. Mantenere questa posizione il più a lungo possibile.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

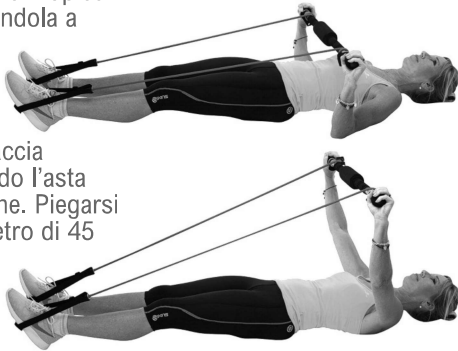
WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

DAILY EXERCISES WITH THE SUMMERS GYM MAGIC cont'd

Crunch Per Principianti

Seduti su una sedia, mettere entrambi i piedi nei fermapièdi. Tenere l'asta afferrandola a rovescio, con le spalle ben dritte. Tenere l'asta a 30 cm di distanza dal petto, con le braccia piegate e mantenendo l'asta nella stessa posizione. Piegarsi delicatamente all'indietro di 45 gradi e poi tornare con la schiena dritta a sedere. Ripetere.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

Sollevamento Braccia Da

Seduti su una sedia, mettere entrambi i piedi nei fermapièdi. Distendere le braccia tenendo l'asta con i palmi verso il basso. Sollevare l'asta senza piegare le braccia, dritta sopra la testa, e poi tornare nella posizione di partenza.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

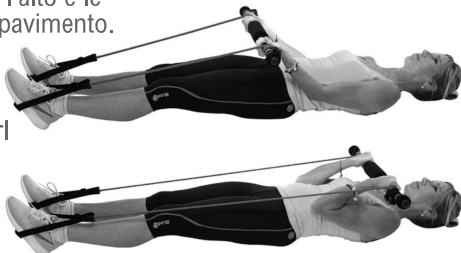
WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

Curl Da Sdraiati Per Bicipiti

In posizione distesa a pancia in su, su un letto o sul pavimento, mettere entrambi i piedi nei fermapièdi. Tenere l'asta con i palmi rivolti verso l'alto e le spalle parallele al pavimento. Cominciare con l'asta sopra le cosce e poi fare un esercizio di curl in avanti verso il petto, poi tornare indietro nella posizione di partenza.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

DAILY EXERCISES WITH THE SUMMERS GYM MAGIC cont'd

Shoulder Press Da Sdraiati

Sdraiarsi a pancia in sù, su un letto o sul pavimento, e mettere entrambi i piedi nei fermapièdi. Tenere l'asta per le due estremità, posizionandola sotto al mento e con le braccia piegate. Sollevare l'asta sopra la testa con le braccia distese e parallele rispetto al pavimento. Tornare nella posizione di partenza.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

Sollevamento Per Le Spalle Da Sdraiati

Sdraiarsi a pancia in sù, su un letto o sul pavimento, e mettere entrambi i piedi nei fermapièdi. Tenere dritte le braccia, tenere l'asta in mano con i palmi verso il basso. Partire con l'asta sopra le cosce e poi sollevarla sopra la testa tenendo le braccia distese. Tornare nella posizione di partenza.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

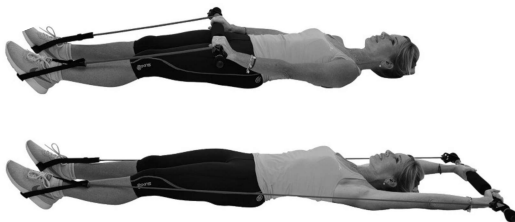
WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

Allungamenti Sopra La Testa

Sdraiarsi a pancia in sù, su un letto o sul pavimento, e mettere i piedi nei fermapièdi. Tenere mani e spalle parallele, afferrare l'asta con i palmi rivolti verso l'alto. Cominciare con l'asta sopra le cosce, fare un esercizio di curl per portarla sopra il petto e poi tornare nella posizione di partenza.



DAY

WEEK 1

WEEK 2

WEEK 3

WEEK 4

	1	2	3	4	5	6	7
WEEK 1							
WEEK 2							
WEEK 3							
WEEK 4							

FAQs

D. Qual è l'età massima?

R. Non esiste un'età massima.

D. è facile da riporre?

R. Sì. Il Gym Master è piccolo e compatto e può stare sotto a un letto o dietro una porta.

D. Va bene per chi ha problemi di salute?

R. Chiedete il parere del Vostro medico. Fasce di gomma di questo tipo vengono usate spesso per fare riabilitazione fisica.

D. Ci sono dei requisiti speciali per usare questo prodotto in sicurezza?

R. Quando è in uso, è essenziale tenere questo prodotto lontano da animali e bambini.

D: Avrò dei muscoli grandi come quelli di un 'body builder'?

R. No. Il Gym Master tonifica, definisce e rafforza. Non avrete dei muscoli grossi. Al contrario; i vostri muscoli si tonificheranno e definiranno fino alla loro migliore forma naturale.

D. Quale momento della giornata è consigliato per utilizzare il Gym Master?

R. Semplicemente l'orario più comodo per voi. Ricordate che è l'utilizzo quotidiano a dare i risultati migliori. Tenete in camera il vostro attrezzo sportivo e usatelo prima di andare a letto, o usatelo regolarmente per delle brevi sessioni durante l'arco della giornata.

D. Mi fanno male i muscoli dopo solo 20 ripetizioni, sto sbagliando qualcosa?

R. No. Questo dimostra Gym Master sta facendo il suo dovere.

D. Posso usare il Gym Master senza indossare delle vere e proprie calzature?

R. Noi consigliamo caldamente di indossare sempre delle calzature adatte, mentre usate il Gym Master. Per i vostri piedi è sempre meglio avere delle vere e proprie scarpe, mentre fate gli esercizi. NON indossate scarpe con tacco alto mentre utilizzate questo attrezzo ginnico.

D. Se mi gira la testa o ho le vertigini, cosa devo fare?

R. Smettete subito di utilizzare il Gym Master. Sdraiatevi e riposatevi se possibile, e provate di nuovo il giorno dopo.

D. C'è il rischio di esagerare con questi esercizi?

R. Probabilmente i vostri muscoli non sostengono questo tipo di esercizi da molto tempo. Quindi è prudente cominciare piano e aumentare gradualmente il numero e la durata delle ripetizioni. I vostri muscoli si stancheranno molto facilmente all'inizio, ed è normale. Se sentite che il giorno dopo i vostri muscoli sono troppo indolenziti, concedetevi un giorno in più di riposo, prima di riprendere il programma di allenamenti.

D. Che tipo di abbigliamento devo indossare?

R. È necessario indossare abiti comodi. Gonne aderenti impedirebbero e limiterebbero i movimenti.

Io, Fiona Summers, confermo che il DVD Gym Magic non sostituisce i consigli e/o le cure del proprio medico curante o operatore sanitario dell'utilizzatore, e che non intende scoraggiare o dissuaderlo/a dal seguire i consigli del proprio medico curante o operatore sanitario. Se l'utilizzatore ha una qualsiasi domanda riguardo le informazioni presentate nel DVD Gym Magic in relazione al suo utilizzo o alla sua idoneità di utilizzo, è necessario contattare un medico prima di iniziare.