

# STRETCHMAGIC™

**"Seguite" Fiona con il Stretch Magic Flow Bar dall'esercizio 1 fino all'esercizio 14.**

**Imparate con un totale di 14 variazioni**

**Guarda i video GRATUITI qui: Ricerca Google - YouTube:  
'FitnessWithFionaSummers'**

**Cliccare sul link YouTube 'FitnessWithFionaSummers'.  
E poi cliccare su 'Playlists':  
Fare clic su 'Stretch Magic'**

## FAQs

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

R. È essenziale tenere tutti i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo durante l'uso.

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

R. No. Questo dimostra che Summers Stretch Magic Flow Bar sta facendo il suo lavoro.

**D: Mi sento stordito o ho le vertigini, cosa devo fare?**

R. Smettere immediatamente di usare Summers Stretch Magic Flow Bar.  
Sdraiatevi e riposate, se possibile, e riprovate il giorno successivo.

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

R. Probabilmente i muscoli non hanno 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 larghi. Gli indumenti stretti impediscono e limitano i movimenti.

**D: Posso utilizzarlo se ho avuto un infortunio di recente?**

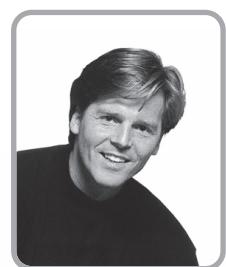
R. Consultate prima il vostro medico di fiducia.

**D: Va bene se ho problemi alle articolazioni?**

R. Consultate il vostro medico di fiducia.

# STRETCHMAGIC™

**Le grandi idee  
nascono qui**



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

**SUMMERS  
Stretch Magic™**



**WEIGHT 0.9kg**

# INSTRUCTIONS

**LEGGERE ATTENTAMENTE LE PRESENTI  
ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE IL VOSTRO  
SUMMERS Stretch Magic Flow Bar.**

**CONSERVARE QUESTA GUIDA IN UN LUOGO SICURO E  
ASSICURARSI CHE OGNI PERSONA CHE UTILIZZA I  
Stretch Magic Flow Bar legga questa guida.**



## **COME SI USA**

*Se rimanete seduti alla scrivania per lunghi periodi o tutto il giorno, interrompete la seduta alzandovi in piedi ed eseguendo una di queste sessioni.*

*Farlo una volta al giorno sarebbe di grande aiuto.  
L'obiettivo è alzarsi e muoversi una volta all'ora.*

*Quando ci si alza, cosa si deve fare? Una sessione del programma Stretch Magic Flow Bar è il punto di partenza ideale*

*Per iniziare: 1 sessione; 1 esercizio, 5 ripetizioni. Man mano che si migliora: 10 ripetizioni per ogni variazione.  
Se vi sentite alla grande arrivate a 15*

*900 gr è il peso giusto. Mentre vi muovete, sentirete che il peso di 900 gr aggiunge un ulteriore allungamento ai vostri movimenti. Se all'inizio non riuscite a completare questi movimenti, lavorate al livello in cui vi trovate ora, senza esagerare. Lasciate che l'allungamento supplementare in ogni sessione vi porti più lontano, noterete presto una differenza e l'obiettivo, nel corso di giorni, settimane e mesi di utilizzo quotidiano, è quello di ripristinare o mantenere la gamma completa di movimenti per ogni esercizio.*

# STRETCHMAGIC™

## **QUESTO ATTREZZO NON È ADATTO AI BAMBINI.**

*Per evitare infortuni, tenere questa e tutte le altre attrezzature per il fitness fuori dalla portata dei bambini. Le persone disabili o portatrici di handicap non devono utilizzare lo Stretch Magic Flow Bar senza la presenza di un professionista in ambito sanitario o di un medico.*

*Indossare un abbigliamento adeguato. L'abbigliamento per l'allenamento deve essere comodo e leggero, per consentire la libertà di movimento. Indossare scarpe comode per l'allenamento, che offrano un buon sostegno e abbiano suole antiscivolo, come scarpe da corsa o da ginnastica. Fare sempre un riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.*

*Ogni esercizio fisico comporta 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 con 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 IL MEDICO.***

## **VI AUGURIAMO UN ALLENAMENTO SICURO E PIACEVOLE.**

*Ispezionare attentamente l'attrezzo prima di OGNI utilizzo, assicurandosi che le cinghie per le mani siano completamente intatte. Non utilizzare mai i manubri Squeeze Magic se sono danneggiati, presentano segni di usura o se alcune parti sembrano allentate. Assicurarsi che vi sia spazio libero sufficiente intorno all'area di allenamento. È importante che animali domestici, mobili e altri oggetti siano tenuti lontani dall'attrezzo durante il suo utilizzo. Durante l'allenamento è necessario mantenere uno spazio di almeno 2-3 metri intorno a sé.*

*Non lasciate mai che qualcuno si avvicini a voi mentre usate attivamente lo Stretch Magic Flow Bar.*

## **ATTENZIONE:**

*Non sforzatevi troppo con questo o altri programmi di allenamento. Se vi sentite stanchi o affaticati. FERMATEVI! Non esagerate con gli esercizi.*

*Ascoltate il vostro corpo e reagite a qualsiasi sensazione. Se si avvertono dolori o fitte al petto, battito cardiaco irregolare, vertigini, nausea o mancanza di respiro, interrompere subito l'esercizio e consultare immediatamente il medico.*

*La mancata osservanza di queste istruzioni potrebbe causare incidenti con conseguenti lesioni gravi o morte.*