

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 riposare, 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™ è un marchio registrato della Neil Summers/Enanef Ltd. Made in China

**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

Youtube: *FitnessWithFionaSummers Playlist*

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.