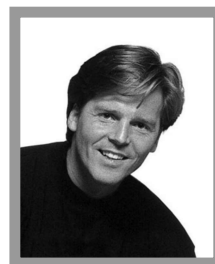


LEG MASTER

*Per delle
gambe
strepitose
cominciate
da qui...*



*Le grandi idee
nascono qui...*



*Neil Summers, pluripremiato
istruttore, autore e inventore del...*

SUMMERS LEG MASTER

*Il grande successo di vendite nel
campo del fitness..*

*prodotto in Cina da Enanef Ltd, Beechwood House, King George's Hill, Dorking, Surrey. UK. RH5 6JW
Importato da: QVC Italia srl via Guzzina 18 20861 Brugherio (MB)*

SI PREGA DI LEGGERE INTERAMENTE IL PRESENTE MANUALE DI ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE IL VOSTRO LEG MASTER. CONSERVARE QUESTO MANUALE IN UN LUOGO SICURO E ASSICURARSI CHE CHI UTILIZZA IL LEG MASTER LEGGA PRIMA QUESTO MANUALE. GODETEVI IL VOSTRO ALLENAMENTO IN SICUREZZA.

LA PORTATA MASSIMA SOSTENUTA DAL LEG MASTER è di 158kg. Le persone il cui peso supera questo limite **NON DEVONO** usare il LEG MASTER. Usatelo solo stando seduti fino a quando il vostro peso non scenderà sotto i 158kg. Sarete entusiasti della sua efficacia anche da seduti. Se necessario cominciate da seduti anche per prendere il via.

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 al macchinario

QUESTO MACCHINARIO 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 il Leg Master senza la presenza di un professionista in ambito sanitario o di un medico.

Posizionare il Leg Master su una superficie piana.

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

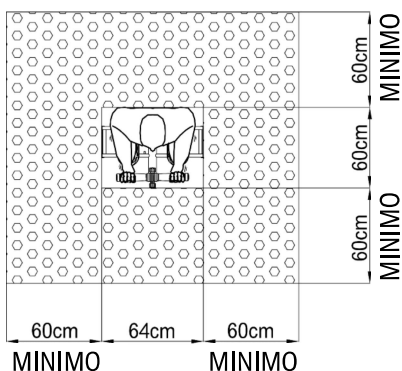
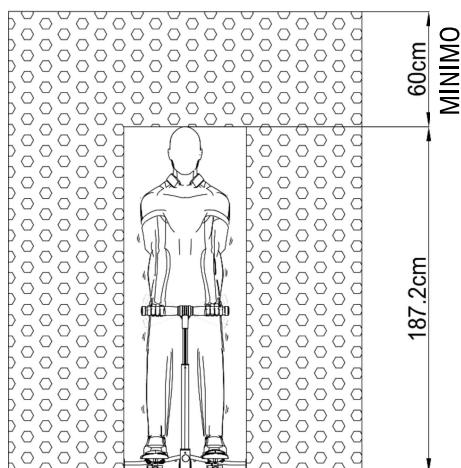
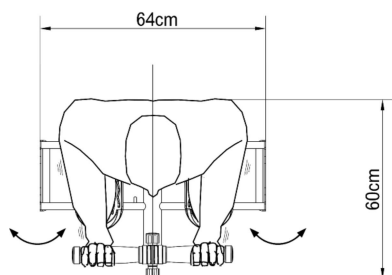
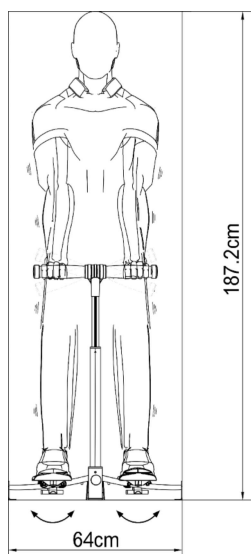
Fare sempre del riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

Ogni esercizio porta con sé 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**

ISTRUZIONI PER IL MONTAGGIO DI LEG MASTER

Il vostro Leg Master è facile da assemblare e vi basteranno un paio di minuti.



Si prega di leggere interamente il seguente manuale di istruzioni utilizzare il vostro Leg Master. conservare questo manuale in un luogo sicuro e assicurarsi che chi utilizza il Leg Master legga prima questo manuale. Godetevi il vostro allenamento in sicurezza

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.

La portata massima sostenuta dal Leg Master è di 158kg.

Le persone il cui peso supera questo limite non devono usare il Leg Master stando in piedi.

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

Usare questo attrezzo **ESCLUSIVAMENTE** per lo scopo indicato e descritto nelle presenti istruzioni.

Non modificare l'attrezzo e utilizzare solo gli accessori raccomandati dal produttore

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 al macchinario.

QUESTO MACCHINARIO 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 il Leg Master senza la presenza di un professionista in ambito sanitario o di un medico.

Posizionare il Leg Master su una superficie piana .

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

Fare sempre del riscaldamento prima di ogni sessione di allenamento.

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

CONTATTARE UN MEDICO IMMEDIATAMENTE.

Controllare le viti inserite e stringerle se sono allentate.

Sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o non usate l'attrezzo prima di averlo riparato.

Prestare particolare attenzione ai componenti più delicati.

PASSAGGIO 1

Rimuovere tutti i componenti dalla scatola.

Girare il pomello sulla parte frontale della base di sostegno.

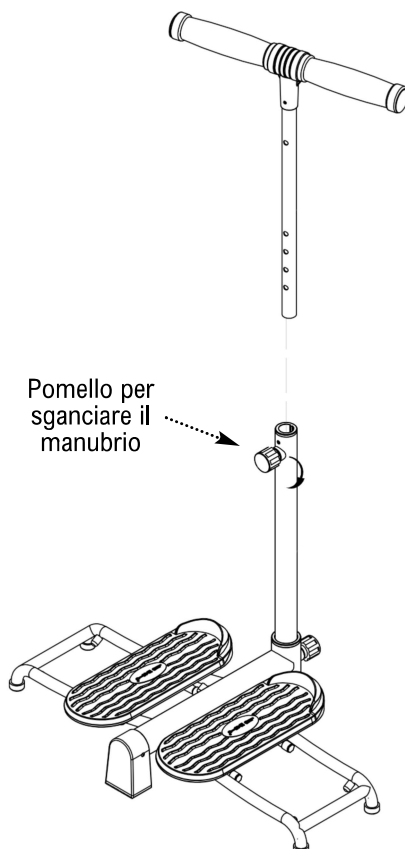
Inserire la barra centrale e stringere.



PASSAGGIO 2

Inserire il manubrio flessibile nella barra centrale.

Stringere tutte le viti prima dell'uso.



PASSAGGIO 3

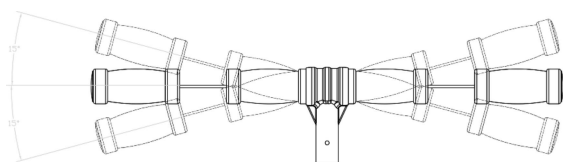
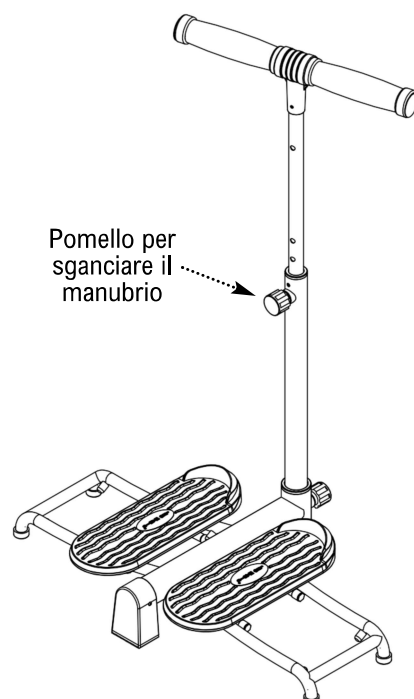
Le unità devono apparire come qui sotto.

Svita il pomello del manubrio.

Regola l'altezza del manubrio per permettere di riposare le mani e mantenere l'equilibrio.

Notare che il manubrio va regolato solo mentre si hanno i piedi a terra.

Non provare mai a regolare il manubrio mentre si è in piedi sul Summers Leg Master.



Massimo 15 gradi di inclinazione verso l'alto e verso il basso

L'uso corretto del manubrio flessibile comporta una leggera pressione con la punta delle dita.

Il manubrio flessibile è progettato per essere piegato con un'angolazione massima di 15° sia verso il basso che verso l'alto.



**Sarete entusiasti della sua efficacia anche da seduti.
Cominciate da seduti, se necessario e se partite da un peso maggiore di 158kg.**

AVVERTENZA:

Questo attrezzo non è adatto ai bambini.

Per prevenire infortuni, tenete questo e tutti gli altri attrezzi ginnici fuori dalla portata dei bambini. Seguite queste semplici regole:

- Tenete i bambini fuori dalla stanza dove si trovano gli attrezzi ginnici.
- Tenete gli strumenti ginnici in una stanza che potete chiudere a chiave.
- Controllate dove sono i bambini mentre voi vi allenate
- Se in casa ci sono dei bambini piccolo, non usate cuffie audio mentre vi allenate.
- Spiegate ai vostri figli i rischi degli strumenti ginnici.



Assicuratevi di avere spazio sufficiente dietro, davanti e ai lati dell'attrezzo. Durante l'utilizzo è importante tenere i bambini, gli animali domestici, i mobili e altri oggetti a distanza di sicurezza.

La distanza minima di sicurezza è di 1 metro davanti, dietro e ai lati dell'attrezzo.

Non esagerate nell'esercizio con questo attrezzo o con altri programmi di allenamento. Assecondate il vostro corpo e siate attenti a eventuali sollecitazioni provate. È essenziale apprendere a distinguere il dolore "positivo" prodotto dall'esercizio dal dolore "negativo, che fa male. Se provate dolore o una stretta al torace, battito irregolare, giramenti di testa, nausea o fiato corto, interrompete immediatamente l'esercizio e rivolgetevi a un medico al più presto.

Fate attenzione quando salite o scendete dall'attrezzo.

L'attrezzo può essere usato da solo una persona alla volta.

Non avvicinarsi all'attrezzo in uso da altri con mani, piedi o oggetti estranei.

Fate attenzione a non schiacciare dita o mani nelle parti mobile dell'attrezzo durante il montaggio o l'uso.

Tenersi sempre al manubrio per salire e scendere dall'attrezzo. eventuali cadute e scivolamenti potrebbero comportare infortuni o incidenti fatali.

AVVERTENZA:

Non regolate l'altezza del manubrio quando siete sull'attrezzo. Eseguire tutte le regolazioni da terra.



ISTRUZIONI PER L'USO:

Leggete con attenzione le seguenti istruzioni prima di utilizzare Leg Master. Questo prodotto va usato su una superficie piana. Prima cominciare l'allenamento, assicuratevi di assumere una posizione eretta e composta.



(1) Posizione di partenza

Cominciate con entrambe le mani sul manubrio per aiutarvi a mantenere l'equilibrio. Mettere un piede su una pedana e spostate su di esso parte del vostro peso. Mettere l'altro piede sull'altra pedana, trasferendo l'intero peso del corpo su entrambi i piedi

Controllate che entrambe le pedane siano al centro delle sbarre di appoggio prima di cominciare a muovervi.

Ora siete pronto a iniziare un esercizio di allenamento cardiovascolare e di potenziamento muscolare.

Tenete sempre le mani leggermente appoggiate al manubrio.



(2) Chiudete le gambe

Portate i piedi l'uno verso l'altro usando i muscoli delle gambe.

Non sbattete contro i fermi. Il movimento delle gambe deve essere fluido e controllato.

Usate i muscoli delle gambe, non spingete verso il basso con le braccia appoggiate al manubrio.



(3) Tornate alla posizione di partenza

Continuate il movimento verso l'esterno finché i piedi non raggiungono i fermi esterni.

I movimenti devono essere fluidi e controllati. Fate in modo che le pedane non tocchino i fermi esterni. Usate i muscoli delle gambe e continuate questo movimento di estensione per il numero di ripetizioni previsto. L'idea è quella di un'azione continua, fluida e controllata.

Cercate di non sbattere contro i fermi esterni



(4) Sollevate e chiudete le gambe

In modo controllato, riportate le gambe l'una verso l'altra.

Aggiungete il movimento delle braccia al ritmo del movimento delle gambe. Coordinate il movimento di chiusura delle gambe con un movimento verso l'alto di entrambe le braccia.

Continuate questo movimento a ventaglio, unendo e divaricando le gambe finché non sentite una reazione di stanchezza e fatica alle gambe.

Contate il numero di movimenti delle gambe. Appuntatelo sulla tabella di monitoraggio.

A mano a mano che migliorate, aumentate il numero delle ripetizioni. Ricordatevi di segnare quotidianamente i risultati sulla tabella di monitoraggio



(5) Schiacciate e sollevate i manubri

Aggiungete il movimento delle braccia al ritmo del movimento delle gambe. Coordinate l'avvicinamento delle gambe al movimento verso l'alto delle braccia.

Rilassate le braccia mentre le gambe tornano verso l'esterno.

NOTA: Non spingete i piedi fino all'estremità interna ed esterna dell'attrezzo. Cercate di evitare di sbattere o di fare rumore. Cercate di fermare il movimento appena prima delle due estremità dell'attrezzo.

Terminato l'esercizio, riportate le gambe alla posizione di partenza.

Scendete dal Summers Leg Master mentre vi sorreggete al manubrio, un piede alla volta.

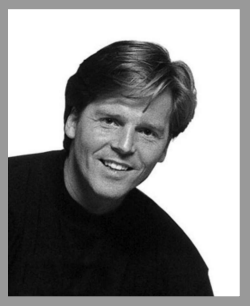
TABELLA DI MONITORAGGIO LEG MASTER SUMMERS

Cominciate eseguendo quanti più movimenti delle gambe riuscite a fare senza affaticarvi eccessivamente.

Ora siete partiti! Seguite la tabella e aumentate il numero di ripetizioni di una (1) unità. Se per esempio al primo tentativo siete riusciti a eseguire 50 ripetizioni, il giorno successivo aumenterete di 1 questa cifra eseguendone 51, e così via seguendo la tabella di monitoraggio, aumentando ogni giorno il numero di ripetizioni che eseguite.

Seguite questo schema fino al settimo giorno, e poi riposate. Riposare significa non allenarsi quel giorno. Riportate in tabella gli allenamenti che terminate a mano a mano che progredite.

Buona fortuna.

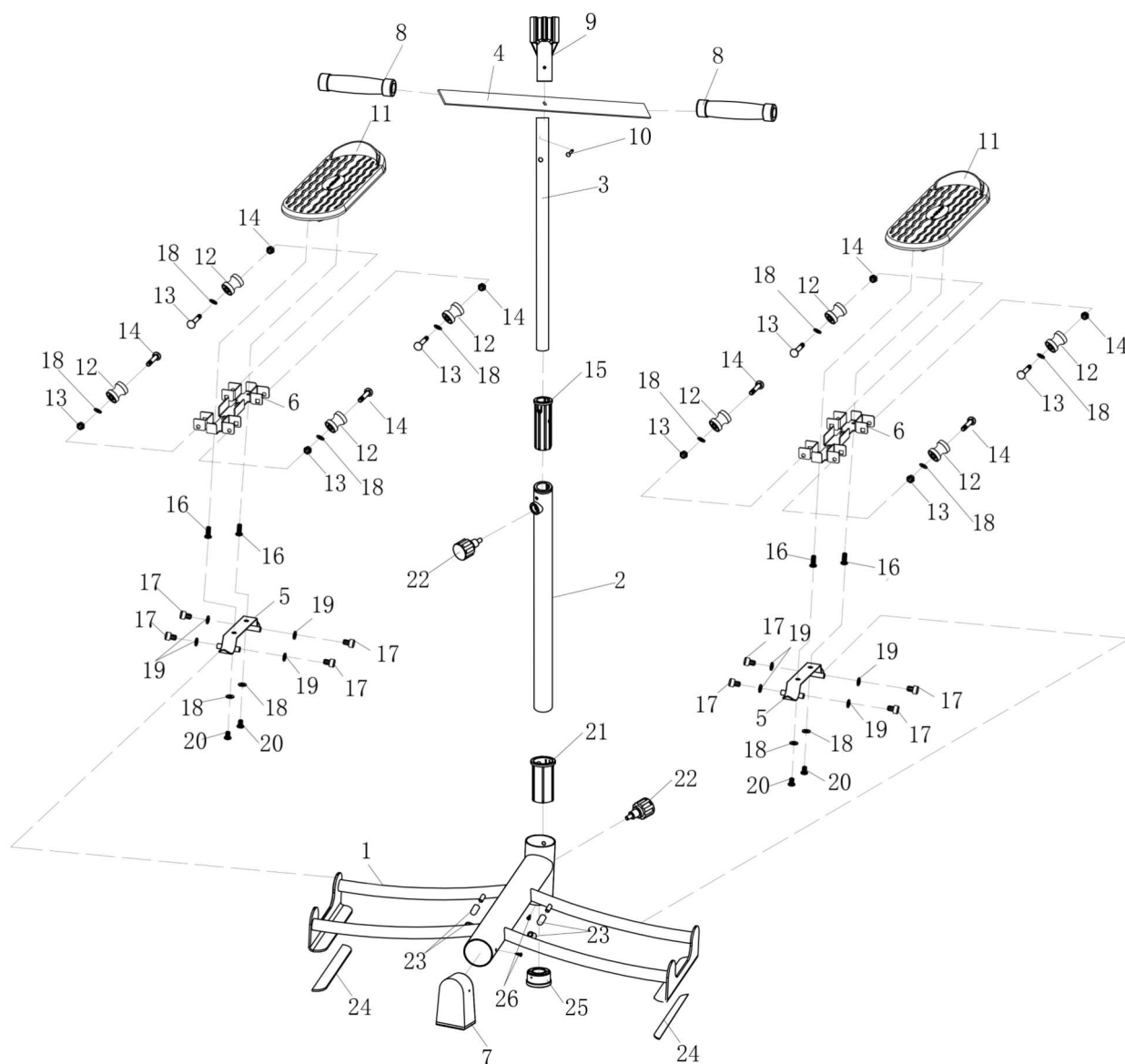


Neil Summers

TABELLA DI MONITORAGGIO LEG MASTER SUMMERS

20	21	22	23	24	25	RIPOSO	27	28	29
30	31	32	RIPOSO	34	35	36	37	38	39
RIPOSO	41	42	43	44	45	46	RIPOSO	48	49
50	51	52	53	RIPOSO	55	56	57	58	59
60	RIPOSO	62	63	64	65	66	67	RIPOSO	69
70	71	72	73	74	RIPOSO	76	77	78	79
80	81	RIPOSO	83	84	85	86	87	88	RIPOSO
90	91	92	93	94	95	RIPOSO	97	98	99
100	120	130	RIPOSO	150	160	170	180	190	200
RIPOSO	300	350	400	450	500	600	RIPOSO	800	1000

PARTI E SPECIFICHE TECNICHE



ELENCO DEI COMPONENTI

- | | | | | | |
|----|-----------------------------|----|------------------------------------|----|---|
| 1 | Alloggiamento pedane | 11 | Piattaforma per i piedi | 21 | Guaina |
| 2 | Tubo alla base del manubrio | 12 | Rotella | 22 | Pomo |
| 3 | Asta del manubrio | 13 | Vite con collo quadrate M8 | 23 | Fermo della piattaforma |
| 4 | Manubrio elastico | 14 | Dado di Nylon M8 | 24 | Cuscinetto EVA |
| 5 | Connettore | 15 | Guaina | 25 | Tappo |
| 6 | Alloggiamento rotelle | 16 | Bullone a testa esagonale M8 | 26 | Vite autofilettante a testa svasata piana |
| 7 | Tappo | 17 | Paraurti | 27 | Tappo |
| 8 | Impugnatura | 18 | Rondella piatta | | |
| 9 | Maniglia di plastica | 19 | Rondella | | |
| 10 | Bullone a testa conica M5 | 20 | Bullone a testa esagonale M8 x12mm | | |

FAQ

D. Qual è il peso massimo che può Summers Leg Master ?

R. Stando in piedi è 158kg. Potete usarlo da SEDUTI se il vostro peso è superiore a 158kg.

D. È facile da riporre dopo l'uso?

R. Sì. Il Summers Leg Master può facilmente diventare compatto e stare sotto a un letto o dietro una porta. È sufficiente rilasciare la manopola ed estrarre il palo di base per staccare il manubrio dalle guide, consentendo all'unità di "diventare piatta".

D. Va bene anche per chi ha problemi di ginocchia/schiena/bacino?

R. Consultate il vostro medico.

D: Posso usarlo se ho un infortunio a un ginocchio?

R. Non è consigliato se avete subito un'operazione di recente. Se avete problemi alle ginocchia consultate prima il vostro medico.

D. Ci sono dei requisiti specifici per utilizzare questo attrezzo in sicurezza?

R. È essenziale tenere bambini e animali domestici a distanza mentre usate l'attrezzo.

D: Avrò delle cosce grandi e muscolose come quelle di un culturista?

R. No. Il Summers Leg Master tonifica, definisce e rafforza. Non agisce però con un costante sovraccarico del muscolo che porta a risultati da culturista. Le gambe non diventeranno più grosse, anzi si tonificheranno e assumeranno la loro migliore forma naturale.

D: A che ora del giorno è consigliato l'utilizzo del Summers Leg Master?

R. A qualsiasi orario risulti più comodo per voi. Tenete a mente che l'utilizzo quotidiano garantisce i risultati migliori. Mettete l'attrezzo in camera da letto e usatelo prima di coricarvi, o mettetelo in cucina per esercitarvi a brevi intervalli durante la giornata.

D: Devo reggermi al manubrio?

R. Sì. Dovete sempre reggervi al manubrio. Il manubrio è progettato per fornirvi equilibrio. Non appoggiatevi con tutto il peso del corpo sul manubrio. Il peso del corpo deve essere posto sui piedi e in asse con le pedane.

D: I muscoli mi fanno male dopo solo 20 ripetizioni. Sto sbagliando qualcosa?

R. No. Questo dimostra che il Summers Leg Master sta funzionando.

D: A che altezza dovrebbe essere il manubrio?

R. Il manubrio deve essere posizionato all'altezza idonea per poter appoggiare le mani mantenendo l'equilibrio. Un'altezza eccessiva vi costringerà a piegarvi all'indietro. Regolare il manubrio verso il basso vi costringerà a piegarvi in avanti (non regolate mai l'altezza del manubrio mentre avete i piedi sull'attrezzo).

D: Posso utilizzare il Leg Master senza calzature idonee?

R. Consigliamo vivamente di indossare sempre delle scarpe adatte durante l'utilizzo del Summers Leg Master. Per i vostri piedi è sempre meglio avere delle calzature adatte quando vi allenate. È più sicuro indossare sempre delle calzature che proteggano il piede quando si utilizzano attrezzi con parti in movimento. NON indossate scarpe con tacco durante l'utilizzo di questo attrezzo.

D: Mi sento stordito e mi gira la testa, cosa devo fare?

R. Smettete subito di usare il Summers Leg Master. Sdraiatevi e riposare se possibile, riproverete un altro giorno.

D: Si può esagerare con questo esercizio?

R. Può darsi che i muscoli delle gambe non siano stati allenati in questo modo da qualche tempo. È opportuno cominciare lentamente e aumentare successivamente il tempo e il numero delle ripetizioni. All'inizio i muscoli si stancheranno presto, è normale. Se i muscoli sono eccessivamente doloranti il giorno dopo l'allenamento, riposare un giorno in più prima di riprendere il programma.

D: Che tipo di abbigliamento devo indossare per allenarmi?

R. È opportuno indossare abiti comodi e ampi, specialmente intorno alla vita e alle cosce.
Le gonne corte impediscono e limitano i movimenti.