

SHAPE WEIGHT **MAGIC™**

Indossa questo gilet con peso integrato di quasi 1 kg durante l'attività fisica, mentre cammini, svolgi le faccende domestiche o ti rilassi.



Domande frequenti

- D. Ci sono indicazioni particolari per utilizzare il prodotto in sicurezza?
 R. Sì. Tenere il prodotto fuori dalla portata di bambini e animali domestici. Utilizzare il gilet solo come previsto, assicurandosi che sia indossato correttamente e ben regolato prima di iniziare l'attività.
- D. Dopo solo pochi minuti sento i muscoli indolenziti. Sto sbagliando qualcosa?
 R. Non necessariamente. Un lieve affaticamento muscolare può essere normale, soprattutto all'inizio o dopo un periodo di inattività. Inizia gradualmente e interrompi l'uso se avverti dolore intenso o fastidi anomali.
- D. Ho le vertigini o mi gira la testa, cosa devo fare?
 R. Interrompi immediatamente l'utilizzo del gilet. Siediti o sdraiati e riposa. Se i sintomi persistono o si ripresentano, consulta un medico prima di utilizzare nuovamente il prodotto.
- D. Posso esagerare con l'esercizio?
 R. Sì. È consigliabile iniziare lentamente e aumentare il tempo di utilizzo in modo progressivo. Se il giorno successivo avverti un indolenzimento eccessivo o una stanchezza insolita, concediti un adeguato periodo di recupero prima di riprendere.
- D. Che tipo di abbigliamento devo indossare?
 R. Si consiglia di indossare abbigliamento comodo, leggero e che non limiti i movimenti. È inoltre raccomandato l'uso di calzature stabili e adatte all'attività fisica.
- D. Posso utilizzare il gilet se ho avuto un infortunio recente?
 R. Consulta il medico prima dell'utilizzo.
- D. Posso usarlo se ho articolazioni delicate?
 R. Consulta il medico prima dell'utilizzo.

SHAPE WEIGHT MAGIC™ è un marchio registrato di Neil Summers/Enanef Ltd. Prodotto in Cina
 Importato da: QVC Italia Srl - Via Guzzina, 18 - 20861 Brugherio MB Italy sicurezza.prodotti@qvc.com

**Le grandi idee
nascono qui**



*Neil Summers,
pluripremiato esperto di
educazione alla salute,
autore e inventore di uno
dei prodotti fitness di
maggior successo....*

**SUMMERS
Shape Weight
Magic™** Gilet con
peso integrato di
quasi 1 kg

**Indossa questo gilet zavorrato
da 2 lb (circa 0,9 kg) durante
l'attività fisica o mentre
cammini e svolgi le normali
attività quotidiane.**



SHAPEWEIGHT™

Leggere attentamente questa guida prima di utilizzare il gilet zavorrato Summers Shape Weight Magic da 2 lb (circa 0,9 kg). Conservare questa guida in un luogo sicuro e assicurarsi che chiunque utilizzi il prodotto l'abbia letta integralmente.



COME SI USA

Il gilet zavorrato Shape Weight Magic da 2 lb (circa 0,9 kg) è progettato per essere indossato durante attività fisica leggera o moderata e durante le normali attività quotidiane, purché in modo confortevole e sicuro.

Può essere indossato durante l'allenamento, mentre cammini o durante altre attività quotidiane. Assicurati che il gilet sia posizionato correttamente e ben regolato sul corpo prima dell'uso.

A ogni movimento, il gilet aggiunge una leggera resistenza all'attività svolta.

Se lo utilizzi durante attività sedentarie, ricordati di alzarti e muoverti regolarmente.

Inizia con sessioni di breve durata e aumenta il tempo di utilizzo in modo graduale, in base alla tua condizione fisica e alla tua tolleranza allo sforzo.

SHAPE WEIGHTMAGIC™

QUESTO PRODOTTO NON È ADATTO AI BAMBINI.

Per evitare infortuni, tenere questo e qualsiasi altro attrezzo fitness fuori dalla portata dei bambini. Le persone con disabilità o mobilità ridotta non devono utilizzare il gilet zavorrato Shape Weight Magic da 2 lb (circa 0,9 kg) senza la supervisione di un medico o di un professionista sanitario qualificato.

Indossare un abbigliamento adeguato durante l'attività fisica. Gli indumenti devono essere comodi, leggeri e consentire libertà di movimento. Utilizzare scarpe comode e stabili, con un buon supporto e suole antiscivolo, ad esempio scarpe da ginnastica o da running. Effettuare sempre un riscaldamento prima di ogni sessione di attività fisica.

Qualsiasi attività fisica comporta un certo grado di rischio. Per ridurre tale rischio, chiunque, in particolare le persone di età superiore a 35 anni o con problemi noti alla schiena, al cuore, alla pressione sanguigna o con qualsiasi altra condizione medica, dovrebbe consultare il medico prima di iniziare un nuovo programma di esercizio fisico. Anche con il parere favorevole del medico, il rischio associato all'attività fisica non può essere completamente eliminato. Se durante l'utilizzo avverti capogiri, nausea, dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, **INTERROMPI IMMEDIATAMENTE L'ATTIVITÀ E CONSULTA UN MEDICO.**

Controllare attentamente il prodotto prima di ogni utilizzo e assicurarsi che sia integro in tutte le sue parti. Non utilizzare il gilet zavorrato Shape Weight Magic da 2 lb (circa 0,9 kg) se risulta danneggiato, usurato o se una qualsiasi parte appare allentata o rotta.

ATTENZIONE:

Non sforzarti eccessivamente con questo o con qualsiasi altro programma di esercizio fisico. Se ti senti stanco o affaticato, **FERMATI**. Non prolungare eccessivamente l'utilizzo del gilet. Ascolta il tuo corpo e presta attenzione alle sue reazioni. È importante distinguere un normale affaticamento da un dolore reale. Se avverti dolore o senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, capogiri, nausea o difficoltà respiratorie, interrompi immediatamente l'attività e consulta subito un medico. Il mancato rispetto di queste istruzioni può causare incidenti, con rischio di lesioni gravi o morte.

Utilizzare il prodotto solo se correttamente indossato e ben regolato. Verificare prima di ogni utilizzo che cinghie, cuciture e chiusure siano integre e ben fissate. Non utilizzare il prodotto durante il sonno o durante la guida di veicoli. Non modificare il prodotto e non aggiungere o rimuovere pesi.

SHAPE WEIGHT MAGIC™ è un marchio registrato di Neil Summers/Enanef Ltd. Prodotto in Cina.